

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

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАСОБОМ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ РУХЛИВОЇ ГРИ**

Виконала:

Сидоренко Надія Василівна

магістрантка спеціальності

012 «Дошкільна освіта»

ОПП «Дошкільна освіта»

Науковий керівник:

Заїка Олена Яківна,

к.п. н., ст.викладач

Допущено до захисту
«24» листопада 2021р.

Завідувач кафедри

_____ Корякіна І.В.

Дата захисту: «__» ____ 2021

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Глухів - 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ РУХЛИВОЇ ГРИ.....	7
1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми фізичного виховання дошкільників.....	7
1.2. Українські народні рухливі ігри та їх роль у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема.....	21
1.3. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.....	46
Висновки з розділу 1.....	66
Розділ 2. ЗМІСТ І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ РУХЛИВОЇ ГРИ.....	68
2.1. Вивчення стану фізичної вихованості у дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.....	68
2.2. Впровадження педагогічних умов фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом української народної рухливої гри.....	82
2.3. Аналіз результатів проведеної роботи з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом української народної рухливої гри.....	94
Висновки до розділу 2	100
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	103
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	108
ДОДАТКИ	115

ВСТУП

В умовах розбудови національної системи освіти та культури в Україні дошкільне виховання ставить за мету забезпечити належне фізичне і психічне здоров'я дітей, їх повноцінний розвиток, готовність до навчання в школі. Досягнення цієї мети можливе за умови ефективного фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Принцип національної спрямованості освіти, визначений у державній програмі «Освіта (Україна 21 століття)» та Концепції дошкільного виховання, реалізується завдяки використанню українських народних ігор у практиці роботи дошкільних закладів [41].

Актуальність проблеми впливу українських народних рухливих ігор на фізичне виховання дітей дошкільного віку обумовлюється необхідністю вироблення нових суспільних вимог до освіти, зокрема, її дошкільної ланки як основи соціокультурного становлення особистості з огляду на демократичні процеси, що відбуваються в державі. Головне призначення фізичного виховання – це реалізація мети суспільства у формуванні всебічно розвиненої особистості з високим і достатнім рівнем фізичного розвитку. Фізичне виховання сприяє не тільки фізичному розвитку дітей, але й впливає на інтелектуальний розвиток, морально-вольове, трудове, естетичне виховання дошкільників.

Українськими та російськими вченими-педагогами (Є. Аркіним, Є. Вавіловою, Є. Вайнруб, Е. Вільчковським, А. Волощук, Л. Глазиріною, Н. Денисенко, Б. Шияном та ін.) був визначений унікальний вплив рухів на здоров'я дитини, її фізичний, інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток.

Для удосконалення рухової підготовленості дітей дошкільного віку, важливу роль відіграють можливості розвитку рухових навичок (Е. Вільчковський, О. Курок, Н. Денисенко, Т. Дмитренко) та якостей (О. Вавілова, В. Фролова та інші) у дітей дошкільного віку.

Проблемам фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор, впровадження їх у практику роботи ЗДО присвячені роботи психологів та педагогів О. Богініч, Е. Вільчковського, А. Вольчинського, Н. Денисенко, В. Левківа, Л. Сварковської, Р. Поташнюк, Т. Тимофєєвої, Л. Бондаренко, В. Верховинця, Е. Вільчковського, О. Воропая, В. Скуратівського, А. Усової, О. Яницької та ін.

Аспекти використання українських народних рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного віку висвітлюються у працях Л. Бондаренко, В. Верховинця, О. Воропая, О. Дубогай, Л. Сварковської, О. Яницької.

Використання різних способів і прийомів застосування знарядь праці і необхідність передачі цього досвіду підростаючому поколінню поступово формують засоби фізичного виховання, які з часом набувають вираженості фізичних вправ і статусу провідних засобів фізичного виховання.

З огляду на це темою нашого дослідження ми обрали **«Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку засобом української народної рухливої гри»**.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально апробувати педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку буде проходити ефективніше за таких умов:

- використання педагогічного потенціалу українських народних рухливих ігор з урахуванням їх виховних та розвиваючих можливостей;
- реалізація особистісно-орієнтованого підходу до дітей у процесі ігрової діяльності;

- оптимального добору методів, прийомів, форм, засобів фізичного виховання засобом українських народних рухливих ігор;
- систематичного, планомірного, послідовного використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор.
2. Виявити критерії, рівні фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку.
3. Обґрунтувати й експериментально апробувати комплекс педагогічних умов фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор.
4. Розробити практичні рекомендації для вихователів та батьків з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор.

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

теоретичні - аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми фізичного виховання дітей; діагностичне обстеження фізичної вихованості дошкільників старшого дошкільного віку; систематизація та класифікація зібраної інформації, узагальнення отриманих даних, синтез рекомендацій та висновків з проблематики дослідження;

емпіричні - анкетування; спостереження; педагогічний експеримент;

статистичні - якісний і кількісний аналіз.

Наукова новизна дослідження: обґрунтовано критерії й показники рівня фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку; обґрунтовано комплекс педагогічних умов фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор.

Практичне значення дослідження: науково обґрунтовано педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом української народної рухливої гри. Розроблено рекомендації для педагогів і батьків щодо фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор.

Структура роботи. Магістерська робота складається: зі вступу, двох розділів, рекомендацій для вихователів, батьків з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор, висновків, списку використаних джерел (78 найменувань), 11 додатків, 5 таблиць, 2 рисунки.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

1.1. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічна проблема

Фізичне виховання є основою гармонійного розвитку, формування здорового способу життя дітей дошкільного віку. Фізичне виховання дітей дошкільного віку — систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей.

Необхідність фізичного виховання дитини відзначали Сократ, Платон, Арістотель.

Я.-А. Коменський, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, Й.-Г. Песталоцці наголошували на забезпеченні умов для рухової активності дитини вже з перших днів життя; на введенні обов'язкового фізичного виховання в навчальних закладах у формі рухливих ігор на свіжому повітрі.

К. Ушинський схвалював використання народних рухливих ігор для фізичного виховання і зміцнення здоров'я дітей.

Наукова концепція фізичного виховання П. Лесгафта заснована на провідній ролі свідомого оволодіння фізичними вправами і базується на розробленій методиці поетапного оволодіння рухами свого тіла.

Наголошуючи на значенні дошкільного віку для розвитку пластичності у дитини-дошкільника, В. Гориневський розробив систему засобів фізичного виховання, яка містила фізичні вправи, загартовувальні процедури, - і рухливі ігри.

Досліджуючи проблеми лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком дитини, Ю. Аркін визначив вимоги до добору фізичних вправ для дітей різних вікових груп.

Проблеми фізичного виховання знайшли вирішення у теоретичних і методичних дослідженнях Г. Викової, М. Кистяковської, Т. Осокіної.

Систему фізичного виховання дітей дошкільного віку розробив Е. Вільчковський, визначаючи фізичну культуру сукупністю матеріальних і духовних цінностей суспільства, створених і використаних для фізичного удосконалення людей [17-25].

Численні дослідження О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко (12; 17-25; 35-40) та ін. доводять, що правильно організоване фізичне виховання дітей сприяє формуванню як кісткової, так і м'язової систем, і як результат – формують морфологію та рухові функції особистості дитини, що є змістом її фізичного розвитку.

Проблемі забезпечення рухового режиму в дошкільному закладі присвячені дослідження Т. Дмитренко, Н. Денисенко; удосконаленню основних рухів під час різних форм організації фізичного виховання — Г. Шалигіної, О. Богініч.

Фізичне виховання є видом виховання, специфіка якого міститься в навчанні рухів (рухових дій) і виховання (управління розвитком) рухових якостей людини. Це один із основних факторів гармонійного розвитку особистості [68, с.7].

Метою фізичного виховання, є фізичне вдосконалення дитини.

Наукові дані Г. Ляшенко детально розкривають особливості фізичного розвитку дошкільників, врахування яких підвищує його ефективність.

На нашу думку, функціонально-забезпечуюча частина є результатом фізичного виховання, тобто його результативна частина. У зв'язку з цим, поглибленого дослідження потребує; особливості їх фізичного розвитку, шляхи його оптимізації ;методи та прийоми ефективного розвитку рухових якостей дітей, зокрема гнучкості, витривалості, спритності.

Українськими та російськими вченими-педагогами (Є. Аркіним, Є. Вавіловою, Є. Вайнруб, Е. Вільчковським, А. Волощук, Л. Глазиріною, Н. Денисенко, Б. Шияном та ін.) був визначений унікальний вплив рухів на

здоров'я дитини, її фізичний, інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток.

Вищезазначені вчені наголошують, що під час рухів збільшується діаметр м'язових волокон, зростає їх кількість, удосконалюється координація рухів. У той же час учені заохочують педагогів до організації оптимальної рухової діяльності дітей, згідно вікових анатомо-фізіологічних особливостей. Це пов'язано з тим, що м'язова діяльність у дітей старшого дошкільного віку, порівняно з дорослими, зумовлює значно більші зміни у рухових функціях. Особливість цього впливу визначається найбільш оптимальною діяльністю центральної нервової системи дітей у старшому дошкільному віці.

М'язова робота малої і середньої інтенсивності сприяє підвищенню нервових процесів в корі головного мозку, зміцнює диференціювання, а фізична робота великої інтенсивності спричиняє інертність коркових процесів і розгальмовує диференціювання.

Фізичний розвиток у дошкільному віці характеризується великою збудливістю, реактивністю, високою пластичністю нервової системи, що дозволяє в той же час швидше набувати та засвоювати навички в основних рухах. Завдяки фізичним вправам підвищується тонус організму дитини, прискорюється кровообіг, підвищується діяльність органів дихання, поліпшується обмін речовин, стає стійкішою серцево-судинна система.

З огляду на особливості психіки дошкільників (процеси збудження переважають над процесами гальмування) слід поступово виховувати у дітей уміння долати нестійкість та імпульсивність поведінки, витримку й свідому поведінку.

Окрім оздоровчих, загальновиховних завдань виховання дітей дошкільного віку, необхідності формування культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя називають наступні: формування рухових навичок і вмінь, виховання фізичних якостей (розвиток життєво необхідних видів рухових дій; шиккування і перешиковування).

Поняття «фізична вихованість дітей дошкільного віку» розглядається С. Бабюком як складне новоутворення, що характеризується наявністю у дошкільників необхідних елементарних знань, умінь та навичок в галузі фізичної культури, сформованої мотивації до занять фізичними вправами, здатності самостійно застосовувати набуті уміння та навички у повсякденній життєдіяльності. Рівень фізичної вихованості дітей дошкільного віку значною мірою залежить від вибору засобів та методів фізичного виховання, від ефективності організаційних форм фізичної культури [6].

В усіх видах загартовування необхідно дотримуватися принципів систематичності (регулярне проведення загартовувальних процедур); поступовості; індивідуального підходу.

Здатність організму дошкільника до активної рухової діяльності характеризують як «природну стихію» дитини.

Фізичне виховання здійснюють, використовуючи спеціально підібрані, методично правильно організовані, керовані педагогом рухи і складні види рухової діяльності — фізичні вправи [1].

Під час проведення фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор корисні дихальні вправи, вправи для розвитку дрібних м'язів рук, ніг, м'язів тіла, вдихання фітоароматів.

Основою кожного заняття, на думку М. Єфименка, може бути ігрове дійство з вплетеними в нього елементами навчання, розвитку, корекції, оздоровлення, виховання. Ігровий підхід повинен стати провідним, передусім у діагностиці фізичного розвитку дітей. Цій меті підпорядковані термінологічна мова, якою повинен користуватися педагог, навчаючи дітей рухів та розроблені автором тренажери і вправи [46].

Для удосконалення рухової підготовленості дітей дошкільного віку, важливу роль відіграють можливості розвитку рухових навичок (Е. Вільчковський, О. Курок, Н. Денисенко, Т. Дмитренко) та якостей (О. Вавілова, В. Фролова та інші) у дітей дошкільного віку.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку є процесом формування фізичної культури дитини. Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану [76].

Саме від фізичного виховання залежать тенденції фізичного розвитку, його спрямованість, рівень, а також рухові здібності, уміння та навички [41].

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку - це процес змін форм і функцій організму дитини. Одним із проявів цих функцій є рухові якості – швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість [58, с.4].

Ю. Шевченко визначає «Фізичний розвиток дитини дошкільного віку», як кількісні і якісні зміни фізичних здібностей особистості дитини дошкільного віку, які набуваються у процесі фізичного виховання і забезпечуються активною руховою діяльністю і характеризуються розвитком рухових якостей, морфологічним станом та поставою [74].

Національна система фізичного виховання відзначається особливим змістом та своєрідністю трансформації народних традицій у сучасну суспільну дійсність. Специфічність народної педагогіки відображається в методичних засобах свободи виховної діяльності у напрямі диференціації виховного процесу в залежності від психосоматичних особливостей кожної людини. Тому кожний конкретний засіб народної педагогіки – це складна динамічна система, в якій закладена ідея безперервності розвитку виховання, поліморфності її втілення, що робить такий засіб об'ємним, багатовимірним.

У сучасному суспільстві розповсюдження та впровадження народних традицій фізичного виховання в усі сфери людської діяльності можливе за умов раннього прилучення дітей до національної культури через використання досвіду народної педагогіки. В цьому процесі вирішальну роль відіграє педагог, який спираючись на результати наукових досліджень в галузі педагогіки і психології, зможе створити сприятливе середовище та кваліфіковано, методично грамотно здійснюватиме фізичне виховання дітей, застосовуючи в

своїй професійній діяльності найбільш актуальний, цікавий народний виховний матеріал.

За твердженнями дослідників, у первісному суспільстві виховання переважно було фізичним, чому сприяли умови існування людей того часу – тісний зв'язок з природою, основні способи забезпечення матеріальної стабільності. Засоби фізичного виховання в цьому середовищі, як елементи культури, виконували багато функцій. Серед головних:

- реакраційно-розважальна (гра);
- утилітарна (закликання дощу, погоди, доброго врожаю);
- культово-релігійна (вплив на невідомі потойбічні сили);
- виховна (вдосконалення необхідних моральних і фізичних якостей людини).

Позитивно впливає на виховання особистості народний танець, який за результатами досліджень істориків народної фізичної культури, є специфічною руховою діяльністю, яка має чітко виражену ритмічну структуру та музичний супровід за встановленим порядком дій, спрямований на задоволення природної потреби людини в руховій активності.

Народні танці становлять важливий елемент української культури, і зокрема фізичної культури, оскільки є частиною багатьох обрядів, традиційних свят українців. Л. Кун вважає танець одним з найдавніших елементів народної культури, що поєднував різні види діяльності людей. Тому це ускладнює відокремлення народного танцю від рухливої гри чи розваги, забави [96]. Ми погоджуємося з думкою Є. Приступи, що народний танець, як засіб фізичного виховання, можна віднести до народних фізичних вправ, тому що в основі лежить специфічна рухова діяльність. І з огляду на фізичне виховання, це має першочергове значення, оскільки обрядові, так звані магичні елементи, з часом втратилися, залишивши в танці лише руховий компонент. Це переконливо доводять різноманітні хороводи, які в давні часи були танками, а тепер розглядаються як ігри. Наприклад, «Подольночка», «Мак», «Кривий танець».

Підкріпленням даного положення може слугувати те, що в основі танцювальної дії є рухові уміння і навички, специфіку формування яких

розкрито в працях з психології спорту та фізичного виховання. Застосування народних танців в роботі з дітьми сприяє розвитку слуху, ритму, пластики, краси рухів. Також народні танці позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну систему за рахунок гармонійного поєднання звукового, мовленнєвого (якщо присутній текст пісні) та рухового компонентів. В дослідженні А. Шевчук експериментальним шляхом доведено позитивний вплив народних традицій на музично-руховий розвиток дітей дошкільного віку [213].

З метою зміцнення здоров'я дитини в народному досвіді широко використовувалися різноманітні загартовуючі процедури – купання щодня, вмивання росяною водою, що збиралась напередодні свят, і за віруванням українців мала цілющу силу. Про особливе ставлення українців до загартовуючих процедур свідчать приклади обрядів оздоровчої спрямованості під час великих свят. Так, вранці в Чистий четвер був звичай скупати дітей «до схід сонця», на Великдень після закінчення служби в церкві, малі діти разом із дорослими йшли гойдатися на гойдалках. Ця вправа мала охоронне значення, таким чином відбувалося очищення організму повітрям від усього лихого.

Своє місце серед традиційних засобів народної педагогіки у фізичному вихованні посідають гігієнічні фактори. І хоча, за твердженням Є. Приступи, їх не можна віднести до своєрідного виду рухової активності, але було б не правильно не враховувати їхній позитивний вплив на формування особистості дитини, зміцнення її здоров'я, повноцінний фізичний розвиток. Доцільне поєднання режиму праці та відпочинку, нормоване, раціональне харчування, дотримання особистої та громадської гігієни позитивно позначалося на розвитку особистості дитини, виробленні у неї звичок здорового способу життя, формуванні характеру, волі, дисциплінованості, відповідальності за власне здоров'я, і це прекрасно усвідомлювали наші предки.

Протягом свого життя людина проходить цикл біологічного розвитку, здійснюється формування її особистості, становлення індивіда як соціального суб'єкта. Всі ці процеси нерозривно взаємопов'язані з індивідуальним життєвим шляхом – цілісної історії життя особистості, де індивідуально-неповторне

переплітається з соціально-типовим. В реальній дійсності перед людиною постають певні соціальні умови життєдіяльності, індивідуальне життя здійснюється у відповідності з тими закономірностями, якими керується суспільне життя. В той же час творчість людини – продукт самостійної активності особистості як суб'єкта діяльності: обставини життя не просто постають перед людиною, але вибираються, структуруються, а часто і продукуються особистістю, відображаючи складний процес внутрішньої детермінації життєдіяльності.

Різні етапи життєвого циклу передбачали визначення відповідності хронологічного віку і стадій фізичного розвитку специфічним формам діяльності та групової приналежності. У різних народів, що мають свою історію і культуру, і які перебувають на різних стадіях соціально-економічного розвитку, виробились свої нормативні критерії фізичної і соціальної зрілості, по-різному визначилась хронологічна тривалість етапів життєвого циклу.

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

Особливості народних ігор у вихованні зумовлюються широким спектром чинників: національними, релігійними і народними традиціями, структурою етнічних звичаїв і ритуалів, рівнем розвитку знарядь праці, військової техніки і стратегії.

Організм дошкільника потребує активної рухової діяльності. Цю його здатність характеризують як «природну стихію» дитини (Ю. Аркін). Фізичне виховання здійснюють, використовуючи спеціально підібрані, методично правильно організовані, керовані педагогом рухи і складні види рухової діяльності — фізичні вправи. Вони відчутно впливають на дитину, розвиваючи її рухові уявлення, увагу, мислення, волю, емоції, спричиняючи позитивні зміни у роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму,

викликаючи почуття бадьорості, радості. Фізичні вправи як специфічний засіб фізичного виховання справляють ефект лише за комплексного використання з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами.

До фізичних вправ, які використовують у вихованні дітей дошкільного віку, належать гімнастика, ігри рухливі та зі спортивними елементами, спортивні вправи, елементарний туризм. У дитячому садку основними фізичними вправами є гімнастика.

Гімнастика — система фізичних вправ, яка сприяє загальному розвитку організму та зміцненню здоров'я.

З її допомогою формуються життєво необхідні навички рухової діяльності, фізичні якості. Її компонентами є основні рухи, загальнорозвиваючі вправи, шикування і перешікування, танцювальні вправи. До основних рухів належать ходьба, біг, стрибки, повзання і лазіння, метання і ловлення, вправи на збереження рівноваги, які збагачують руховий досвід дітей, дають їм змогу вільно діяти у навколишньому середовищі, виховують впевненість у своїх силах, спритність, швидкість, сміливість. Загальнорозвивальні вправи використовують для рівномірного розвитку м'язової системи і всебічного впливу на організм дитини. Кожна вправа, як правило, діє на розвиток і зміцнення конкретних груп м'язів (рук і плечового поясу, ніг, тулуба тощо), тому їх підбір має забезпечувати розвиток усіх груп м'язів дитячого організму. Шикування, повороти і перешікування використовують для раціонального й організованого розміщення дітей під час занять. Вони сприяють вихованню дисциплінованості, формуванню правильної постави, легкої ходи. Танцювальні вправи розвивають легкість, ритмічність рухів, правильну поставу.

Останнім часом у багатьох дошкільних закладах використовують гімнастику ушу, яка поєднує базові рухи тіла, тренування дихання, самомасаж. Їх включають до підготовчої частини фізкультурних занять, а окремі елементи — до заключної (вправи на розслаблення).

Важлива роль у фізичному вихованні належить рухливим іграм, завдяки яким діти вчаться використовувати свої знання і вміння у незвичних ігрових

умовах. У дитячих дошкільних закладах найчастіше організують сюжетні та безсюжетні рухливі ігри, ігри спортивного характеру (баскетбол, теніс, бадмінтон та ін.), ігри зі співом, хороводні ігри.

Основоположник теорії фізичного виховання П. Лесгафт стверджував, що гра – це засіб, в якому діти проявляють свою самостійність при розподілі ролей і дій в процесі гри.

Вчені П. Лесгафт, Є. Покровський, В. Гориневський враховували важливу роль рухливих ігор у розвитку фізичних сил дитини, в набутті ними певних навичок, приділяли велику увагу пошуку і вивченню таких ігор. Вони роз'язували їх значення для фізичного розвитку дітей і пропагували практичне застосування їх у системі виховання підростаючого покоління. В подальшому ці ідеї знайшли своє відображення в працях розробників теорії і методики рухливих ігор в системі фізичного виховання.

Так, П. Лесгафт писав, що основне завдання педагога – навчити дітей «свідомо ставитися до своїх рухів» [51, 270]. Він високо цінував виховне значення ігор, обґрунтував єдність фізичного виховання й психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує в дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки, вміння керувати та регламентувати свої рухи, виявляти самостійність й ініціативу.

На думку Е. Вільчковського і О. Курка, рухливі ігри досить важливі для фізичного розвитку дитини. Цінність їх не лише в тому, що вони розвивають рухи дітей, а й у тому, що спонукають малят бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху. Завдяки цим іграм увесь організм дитини втягується в роботу, в неї поліпшується травлення, стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру як дисциплінованість, стриманість тощо [19, с. 156].

Для підготовки дітей до занять спортом, розвитку різноманітної самостійної рухової діяльності й активності, загартовування використовують спортивні вправи (плавання, катання на лижах, ковзанах, велосипеді тощо).

Елементи туризму (пішохідні та лижні прогулянки за межі території дитячого садка) мають на меті удосконалення рухових навичок, опанування навичок орієнтації на місцевості, підвищення рухової активності дітей.

Головною передумовою формування всебічно розвиненої, здорової дитини є достатній рівень рухової активності під час усіх форм організації фізичного виховання (ранкової гімнастики, фізкультурних занять, днів здоров'я, рухливих ігор, фізкультурних пауз і фізкультурних хвилин, спортивних свят і розваг). Це актуалізує необхідність комплексного використання фізичних вправ з метою створення умов для найбільшої рухової активності дитини, доцільної зміни моментів напруження і розслаблення, фізичного навантаження і відпочинку.

Комплекс засобів фізичної культури утворює руховий режим дитячого садка, який передбачає послідовне збільшення фізичних навантажень протягом дня. За даними наукових досліджень, недостатнє моторне навантаження (до 50 %), тобто так званий пасивний руховий режим (Т. Дмитренко), спричинює відставання у фізичному розвитку дітей. Для посилення рухової активності використовують навчально-виховну роботу (заняття, індивідуальну роботу, рухливі ігри, ранкову гімнастику та ін.) і самостійну рухову діяльність (розваги, спортивні свята, самостійні рухливі ігри, спортивні вправи), прогулянки та ін.

Відповідно до функціональних потреб дитячого організму оптимальні норми рухового режиму в різних організаційних формах (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилини, не менше трьох рухливих ігор на день, спортивні вправи тощо) в усіх вікових групах протягом дня становлять: влітку — 18—20 тис. кроків, восени — 15—16,5 тис, взимку — 16,5—18 тис, весною — 16—17,5 тис кроків.

Протягом дня у рухливі ігри слід вносити певні зміни й ускладнення. Якщо протягом 2-х — 3-х днів підряд нічого не змінювати у проведенні ігор, рухова активність дітей буде знижена на 18—32 %. Отже, раціональний руховий режим дітей забезпечується комплексом усіх організаційних форм фізичного виховання.

Під час фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор корисні дихальні вправи, використання елементів точкового масажу, вдихання фітоароматів, вправи для розслаблення м'язів тіла під спокійну мелодію, вправи для розвитку дрібних м'язів рук, ніг.

Норми фізичного розвитку дітей містяться у програмах виховання у дошкільних закладах. Автор системи сімейного виховання дітей Б. Нікітін пропонує для з'ясування рівня фізичного розвитку дітей послуговуватися «індексом справедливості», який ураховує зріст, масу тіла, витривалість дитини. Його визначають у природних умовах, під час ігор і подолання перешкод (лазіння по деревах, перехід через канаву тощо).

Програма Е. Вільчковського «Здоровий малюк» пропонує різноманітні фізичні вправи для дітей від народження до трьох років, а також необхідне для них фізкультурне обладнання, що робить її придатною для використання вихователями і батьками. Програма «Будь здоровий, малюк!» Е. Вільчковського і Н. Денисенко зорієнтована на дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, передбачає відповідні оздоровчі, освітні, виховні напрями. «Програма з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку» Е. Вільчковського має на меті створення у дошкільному закладі режиму підвищеної рухової активності дітей 3—7 років завдяки впровадженню різноманітних форм фізичного виховання, пропонує методику визначення морфологічних показників і функціонального стану організму дитини.

Педагог-новатор Микола Єфименко вважає, що основою кожного заняття має бути ігрове дійство з ненав'язливо вплетеними у нього елементами навчання, розвитку, корекції, оздоровлення, виховання. Завдання педагога полягає в такій організації заняття, щоб діти засвоювали передбачений програмою матеріал підсвідомо, із задоволенням рухаючись, граючись. Ігровий підхід, за його переконанням, повинен стати провідним в усіх аспектах роботи, передусім у діагностиці фізичного розвитку дітей: кожне рухове завдання педагога має бути маленькою театральною ігровою сценою. Цій меті

підпорядковані розроблені автором тренажери і вправи, ігрова термінологічна мова, якою повинен користуватися педагог, навчаючи дітей рухів.

Різноманітність засобів фізичного виховання передбачає необхідність знання особливостей кожної дитини, постійний аналіз змін у дитячому організмі, внесення відповідних коректив, що можливе за безумовної єдності інтересів і зусиль вихователів, батьків, медичних працівників.

Здоров'я дітей, загартованість їхніх організмів, інтерес до здорового способу життя залежать і від того, наскільки сформовані у них культурно-гігієнічні навички. Фізіологічною основою культурно-гігієнічних навичок є утворення умовно-рефлекторних зв'язків, вироблення динамічного стереотипу, а головною умовою їх формування — раціонально організоване життя дітей у дитячому садку, чіткий режим дня, постійність вимог до поведінки дитини з боку дорослих. Важливими при цьому є чистота приміщення, якісне прибирання, провітрювання, естетика організації культурно-гігієнічних процедур, приклад охайності й особистої гігієни дорослих. Гігієнічні процедури проводять щоденно в один і той самий час, що сприяє формуванню постійних навичок.

Уже на другому році життя діти повинні уміти підставляти руки під струмінь води, змивати мильну піну з них, користуватися рушником, пити з чашки, їсти ложкою, користуватися серветкою, дякувати після прийому їжі, користуватися носовичком. Трирічні малюки мають їсти самостійно й акуратно, ретельно пережовувати їжу, правильно тримати ложку, самостійно засукувати рукави перед умиванням, користуватися милом, умиватися, витиратися. У середній групі дітей навчають правильно користуватися столовими приборами (ложкою, виделкою, ножем), серветкою, їсти акуратно, полоскати рот після їжі, правильно чистити зуби, зачісуватися, дотримуватися правил користування предметами гігієни. Діти старшої і підготовчої груп повинні контролювати дотримання особистої гігієни, культурно поводитися за столом.

Культурно-гігієнічні навички поєднують у собі явища гігієни і культури. Діти мають усвідомити, що їхнє ставлення до гігієнічних вимог є не лише

ставленням до власного здоров'я, а й свідченням поваги до людей, адже неакуратна, неохайна людина викликає відразу, небажання спілкуватися з нею.

Віднедавна значного розвитку набуває валеологія — наука про збереження і зміцнення здоров'я. Її сутність полягає в тому, що людина повинна пізнати і створити себе, навчитися берегти і зміцнювати своє здоров'я.

Основними напрямками роботи з валеологічного виховання дітей дошкільного віку є:

- формування мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як основну умову збереження і зміцнення здоров'я;
- формування бережного ставлення до власного здоров'я;
- прищеплення навичок особистої гігієни;
- ознайомлення дітей із способами профілактики захворювань і запобігання травматизму;
- формування культури діяльності, дотримання гігієнічно обґрунтованих вимог до організації життєдіяльності загалом.

Набуття дітьми дошкільного віку валеологічної культури передбачає оволодіння ними первинними знаннями про свій організм і здоров'я, вміннями дотримуватися доцільного режиму життя і діяльності, харчування, сну, відпочинку, систематичне та якісне здійснення гігієнічних процедур, заходів запобігання хворобам. Вихователі і батьки повинні активізувати увагу дитини до її самопочуття, загального стану організму. Вона мусить уміти аналізувати свою надмірну збудливість або пригніченість, які можуть свідчити про початок захворювання. Це є основою формування здорового способу життя, елементарних умінь самоспостереження і самоаналізу власного стану здоров'я.

Для успішного виховання в дошкільників культурно-гігієнічних навичок необхідно забезпечити:

- цілеспрямовану роботу батьків і педагогів щодо усвідомлення дітьми значущості фактора здоров'я, цінування його; запобігання шкідливих звичок, недбалого ставлення до свого організму, зовнішнього вигляду і поведінки;

- єдність вимог до гігієни дитини в дошкільному закладі та сім'ї, позитивний приклад культури поведінки дорослих;
- належну естетичність приміщення дитячого садка і сім'ї, що передбачає ретельне його прибирання, чистоту, доцільність і зручність у використанні обладнання, меблів, посуду, іграшок тощо;
- постійне вправлення у дотриманні вимог культури поведінки, своєчасність і чіткість режимних процесів;
- контроль з боку вихователів, допоміжного персоналу, батьків за якістю виконання культурно-гігієнічних навичок;
- індивідуальну роботу з кожною дитиною, врахування її стану здоров'я, темпів оволодіння навичками, ставлення до гігієнічних процедур; при цьому важливо знати, як дитина сприймає позитивну оцінку чи осуд її поведінки авторитетним дорослим, як ставиться до відповідних учинків однолітків.

Фізичне виховання є основою гармонійного розвитку, формування здорового способу життя дітей дошкільного віку. Воно має бути спільною турботою батьків, педагогів і самої дитини, яку з ранніх років слід привчати піклуватися про своє здоров'я.

1.2. Українські народні рухливі ігри: характеристика, історія, класифікація, зв'язок з календарною сезонною обрядовістю, її роль у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку

Принцип національної спрямованості освіти, визначений у державній програмі «Освіта (Україна 21 століття)» та Концепції дошкільного виховання, реалізується завдяки використанню українських народних ігор у практиці роботи дошкільних закладів [41].

Використання різних способів і прийомів використання знарядь праці і необхідність передачі цього досвіду підростаючому поколінню поступово формують засоби фізичного виховання, які з часом набувають вираженості фізичних вправ і статусу провідних засобів фізичного виховання.

Найдревнішою формою організації фізичного виховання були ігри, які на ранньому етапі первіснообщинного суспільства носили натуралістичний характер. В них безпосередньо відображались елементи бою чи полювання. У військових іграх в хід пускали каміння і палиці. По мірі розвитку свідомості у первіснообщинних людей ігри набувають умовного характеру, а згодом і змагального. Так народжувався спорт, почали віділятися вправи з бігу, стрибків, метання, лазіння, плавання.

Сучасна вітчизняна теорія гри базується на положенні про її історичне походження, соціальну природу, зміст, призначення в людському суспільстві. Дитячі ігри минулого і сьогодення переконують, що вони пов'язані з життям дорослих. Одним з перших, хто довів це положення, підкріпивши його науково-психологічними даними, був К. Ушинський. В праці «Людина як предмет виховання» (1867) К. Ушинський визначив гру як доступний для дитини спосіб ввійти у всю складність оточуючого його світу дорослих. Дитячі ігри відображають оточуюче соціальне середовище, яке дає «...матеріал набагато різноманітніший і дійовіший за той, який пропонується іграшковою лавкою».

Рухливі ігри мають багатовікову історію. Їх виникнення обумовлене розвитком суспільства і пов'язаним з цими змінами становищем дитини в системі суспільних взаємовідносин.

У дошкільній педагогіці рухлива гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо прямо або опосередковано відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.).

Саме в історичному просторі відбувається диференціація найбільш дієвих і корисних засобів фізичного виховання – фізичних вправ, танцювальних рухів, рухливих ігор та забав; накопичення позитивних народних знань у галузі цілеспрямованого використання цих засобів.

За часів Київської Русі отримали розвиток традиційні форми і засоби фізичного виховання. В дослідженнях Н. Деделюк, Є. Приступи та інших зазначається, що основними засобами фізичного виховання в цей час були

народні ігри, фізичні вправи, тісно пов'язані з трудовою та військовою діяльністю.

Аналіз етнографічних досліджень української культури і побуту М. Грушевського, В. Скуратівського, П. Чубинського дає можливість стверджувати, що календарна сезонна обрядовість українців насичена для дитини засобами фізичного виховання. В зміст святкових обрядодій включалися ігри, танці, фізичні вправи, змагання, забави, розваги, загартування, фольклор.

Початок весни характеризувався звичаєвим закликком весни. Жінки випікали з тіста символічних пташок (жайворонків, ластівок), з якими діти йшли на край села запрошувати весну, співали веснянки, гаївки, водили хороводи, грали в ігри.

На Великдень діти гралися з крашанками в «Навбитки», «Товкання-цокання», «Котка», «Кидка», «Схованка». Педагогічна спрямованість ігор з крашанками, на думку М. Стельмаховича, полягає у розвитку висококоординованих рухів [97]. Такі рухові дії також вчать дитину «метикувати», розширюючи її пізнавальну сферу, розвивають розум, увагу, пам'ять, мислення.

На свято Юрія (6 травня) дівчата грали в ігри, що імітували перехід весни у літо – «Горю-дуб», «Горю-горю пень», «Ляля». В цих іграх діти закріплювали не тільки знання про природні явища, обряди, а й навички в ходьбі, бігу. Крім ігор існували звичаї оздоровчої спрямованості, які мали на меті зміцнення і збереження здоров'я. Так, щоб бути весь рік здоровим, потрібно до сходу сонця походити босоніж по вкритій рососою траві (українці вірили, що в цей час вода має цілющі і захисні властивості).

На свято Івана-Купала діти поруч із молоддю бавилися у «Купайла». Вони збирали різне зілля, квіти, зв'язували все це травою, а зверху встромлювали кропиву, колючки, будяк – це і було купайло. Навколо нього нагрітали купу землі так, щоб він встояв. Це був символічний замітник вогню для малечі, який давав можливість поуправлятися у стрибках. Поруч «купайла»

стояв вартовий, який у руці тримав кропиву, і жалив нею по ногах тих, хто або боявся перестрибувати, або зачепив “купайла”, коли стрибав. Саме такий обряд в адаптованому варіанті може стати змістом сучасної літньої розваги для дошкільників. Це урізноманітнить навчально-виховний процес дошкільного навчального закладу, сприятиме забезпеченню національного компоненту освіти.

Ще одним улюбленим дитячим святом було 14 серпня – перший Спас на воді, або братів Маковеїв. В цей день відбувалося багато обрядів, пов’язаних з вшановуванням квітів. Малюки на лугах грали в різноманітні ігри: «Горю баба», «Кіт і миші», «Гуси і вовк», «У проса», «Коні», «Перегони», «Гілки».

На Семена 14 вересня проводились прадавні обряди родинного життя: «пострижини» та «посадження на коня», що знайшли своє відображення в різних народних рухливих іграх – «Коні».

Зимовий період впливав на зміст рухової діяльності дітей: вони каталися на санчатах, ковзанах, забавлялися зі снігом. Цікавою була розвага «Колесо».

Крім виконання святкових обрядів, кожен день дітей був наповнений різноманітними розвагами, забавами, які частіше проводилися на вулиці, на свіжому повітрі, що сприяло органічному поєднанню фізичних вправ з повсякденною діяльністю, і посилювало загартовуючий вплив навколишнього середовища.

Отже, традиційні українські народні свята містять різноманітні засоби фізичного виховання дітей. Це створює умови для ефективного впровадження народних обрядів в навчально-виховний процес сучасного дошкільного закладу. Підтвердженням даної думки можуть слугувати публікації в періодичних виданнях, в яких відображено досвід використання народних обрядів в процесі фізичного виховання дошкільників.

Сформувати у дітей знання про адекватний фізичний розвиток, про значення здоров’я, про ідеал тілесної досконалості людини допоможуть малі жанри українського фольклору – прислів’я, приказки, загадки, коротенькі

віршики, примовки: «Здоров'я - усьому голова», «Бережи одяг доки новий, а здоров'я - доки молодий», «Великий рости і здоровий будь».

Даний історико-педагогічний матеріал стосовно народних традицій у фізичному вихованні дає можливість усвідомити складність і своєрідність вироблення в народній свідомості уявлень про обумовленість фізичного розвитку особистості умовами, в яких вона існує, визначити своєрідні погляди на розвиток дитини, її місця в соціумі, засоби та форми виховання і навчання. Народна педагогіка, що акумулює всі ці знання, відображає минуле у теперішньому і виконує важливу функцію спадковості поколінь.

Виходячи з розуміння особливостей поступового опанування дітьми руховим досвідом, в народній педагогіці традиційні форми та засоби фізичного виховання застосовували відповідно до віку.

В сучасних наукових дослідженнях у галузі фізичної культури А. Вольчинського, Г. Воробей, І. Кліш, Є. Приступи, А. Цьося, А. Шевчук зосереджується увага на активних народних засобах фізичного виховання дітей – рухливих іграх, фізичних вправах, загартовуючих процедурах, гігієнічних факторах. В народній педагогіці ігрові засоби мають важливе значення у процесі виховання дітей. Для кожного періоду життя дитини авторами визначені специфічні ігри. Так, для дітей раннього віку – ігри-забавлянки, утішки; для більш старших – ігри, в яких дитина прилучається до виконання трудових дій, засвоює норми поведінки, удосконалює отримані рухові навички, вчиться змагатися, долати перешкоди.

До традиційних засобів фізичного виховання українців В. Левків, Є. Приступа, А. Цьось відносять розваги й забави. Різницю між цими засобами автори вбачають в тому, що в іграх рухові дії, що виконувалися, були підпорядковані меті і спрямовувалися на досягнення перемоги, то в забавах, головним чином, реалізовувалась природна потреба дитини в рухах, а в розвагах, що не обмежувалися певним порядком дій, задовольнялася потреба дитини потішитися, розвеселитися. Ці засоби використовувалися і в

громадському, і в родинному вихованні, чим яскраво забарвлювали процес розвитку емоційної, вольової, інтелектуальної сфери дитини.

Про розуміння народом значення активної і різноманітної рухової діяльності дітей, як стверджують дослідження Є. Приступи, В. Левків, А. Цьося свідчить використання поруч з народними іграми фізичних вправ, танців, загартовуючих та гігієнічних процедур, що були змістом не тільки родинного виховання, а й застосовувалися під час проведення святкових обрядодій. Є. Приступа народну фізичну вправу визначає як специфічну рухову дію, спрямовану на вирішення завдань фізичного виховання. Розглядаючи народні фізичні вправи, в першу чергу, на думку дослідника, потрібно брати до уваги життєвонеобхідні локомоції, що існували в побуті. В трудовій діяльності дитина застосовувала уміння з основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання, плавання та розвивала фізичні якості. Серед таких вправ можна назвати стрибки через вогнище під час народних свят, різноманітні змагальні вправи під час випасання худоби, у вуличних розвагах.

Протягом тисячоліть життя і побуту українського народу сформувалися національні рухливі ігри, які шліфувалися й удосконалювалися досвідом людей багатьох поколінь. У них, як в дзеркалі, відображуються побут, традиції і звичаї нашого народу. Кожна рухлива гра має свої специфічні функції і сприяє розвитку як фізичних, так і морально-вольових якостей людини.

За народними поняттями рух являє собою джерело життя, а дитина символізує цей рух. Тому народні рухливі ігри – один з найдійовіших, і як стверджують результати досліджень з історії фізичної культури, найдавніших засобів фізичного виховання дітей. За допомогою особливих вправ, що складають зміст гри, у дітей формуються необхідні рухові уміння і навички, розвиваються м'язи, опорно-руховий апарат, тренується серцево-судинна, нервова, дихальна системи організму. Рухливі ігри вчать дітей зосередженості, розвивають волю, різні фізичні якості. За їх допомогою відбувається підкорення свого тіла, контролюються ті процеси, з якими дитині ще важко

впоратися. Наприклад, так звані утішки, забавлянки – коротенькі пісеньки або віршики поєднані зі своєрідними фізичними вправами.

І. Кліш, дослідивши зміст фізичного виховання дітей раннього віку в народній педагогіці, класифікувала народні ігри за ознакою їх впливу на розвиток м'язів. Починаючи з раннього віку, ці вправи розвивають найпростіші рухи – хапальні, вміння утримувати предмет і маніпулювати з ним, оперувати кистю руки (“Сорока-ворона”, “Ласочка”, “Ладки”, “Кую-кую чобіток”, “Ручки”, “Сова”, “Турі”, “Печу, печу хлібчик”), розвиток м'язів кінцівок і тулуба, їх зміцнення (“Дибки-дибки”, “Їде, їде пан, “Куй. куй ковалі”), навички ходьби (“Диб, дибки”) [80]. В подібних рухах розвиваються всі групи м'язів, відбувається вольове та емоційне програмування рухів, що поступово стають звичними, відпрацьованими. Крім того це своєрідна кінестатична система впливу на мозок, що допомагає розвивати психічні процеси – увагу, пам'ять, мислення. За допомогою рухливих ігор відбувається розвиток усієї сенсорної сфери особистості. Забезпечується послідовне комплексне фізичне і психічне навантаження, що сприяє індивідуалізації і водночас соціалізації дитини.

Народні ігри для дітей середнього і старшого дошкільного віку спрямовані на поступове удосконалення навичок з основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання, рівноваги, розвиток фізичних якостей: спритності, сили, окоміру, гнучкості. Крім фізичного розвитку, в рухливих іграх дитина опановує соціальний досвід, прилучається до виконання трудових дій, засвоює моральні правила та норми поведінки. Тому народні ігри є універсальним засобом виховання і навчання дітей. Це підтверджують результати досліджень А.Вольчинського, який виділив з досвіду народної педагогіки рухливі ігри для дітей 5-6 року життя. На думку автора, народні рухливі ігри враховують анатомо-фізіологічні та психічні особливості дітей. Дана праця переконливо доводить ефективність застосування народних рухливих ігор у навчально-виховному процесі дошкільного навчального закладу. Народна рухлива гра А. Вольчинським розглядається не тільки як засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку, а також як засіб прилучення сучасних дітей до національної

культури [27; 28], адже з точки зору історії – в іграх віддзеркалюються традиції нашого народу, особливості його культури і побуту, теоретичні судження та кліматичні умови проживання. Все це, за переконанням дослідника, створює умови для формування у дошкільників інтересу до національної фізичної культури і потреби самостійно займатися фізичними вправами.

Оскільки ігри є давнім, унікальним і універсальним виховним засобом, то класифікують їх за різними критеріями: за віком, статтю, народним календарем, за ознакою переважаючого руху. І. Кліш рухливі ігри для дітей раннього віку поділяє на ігри для розвитку окремих частин тіла, а саме: для розвитку м'язів ніг і тулуба, для зміцнення скелетної структури, для розвитку м'язів шиї, координації рухів; спонтанні ігри та ігри для розваг (сюжетні). А. Вольчинський, в свою чергу, визначає для поділу ігор для дітей 5-6 років наступні критерії: вік, місце проведення, характер рухів – ігри з ходьбою, бігом, стрибками, з киданням і ловінням предметів. Дані класифікації дозволяють сучасним практикам широко застосовувати багатий арсенал народних рухливих ігор в роботі з дітьми дошкільного віку. Адже вони враховують вік дітей, тематику і спрямованість рухів, рівень фізичних можливостей та місце проведення.

Шляхом ігор можна передавати вихованцям історичну і культурну спадщину, щоб вони навчались системи наших поглядів, вартостей, стилю нашого життя, нашої поведінки, тим самим продовжували суцільний розвитковий процес зв'язку з минулим, зберігали пам'ять народу та його коріння.

Народні рухливі ігри виникали вільно, тривалість їх не була регламентована, елементарні правила між гравцями, вимоги до виникнення рухливих завдань складалися за спільною домовленістю учасників гри, які кожного разу самі встановлювали, де і як будуть грати, куди можна тікати та ін. Багатющий ігровий матеріал, створений генієм народу для дітей, віддзеркалює своєрідність культури нації. Знання цього жанру фольклору одухотворяє дитину, розвиває її мову, сприяє кращому розумінню національного образу

світу. Звернення уваги на народні рухливі ігри, розробка цього джерела, організація розучування їх та створення з них могутнього і прекрасного виховного засобу, як зазначав К. Ушинський, набуває особливої актуальності нині завдяки усвідомленню ролі загальнонародських та самотніх культурних цінностей у формуванні особистості дитини-дошкільника. Адже через рухливу гру, що є часткою світобачення дитини, ми здатні посіяти в її довірливому серці зерна добра, істини, краси, почуття любові, жалю, милосердя, вдячності, поваги, приязні, які шанують люди.

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

У 60-х роках ХХ ст ідеї прогресивної педагогіки знайшли втілення в журналі «Детский сад». У журналі висвітлювалися завдання і виховне значення рухливих ігор, висловлювалися думки про необхідність створення рухливих ігор з використанням народних мелодій та відображенням трудового життя людей.

З розвитком педагогічної думки відбувається поступовий відбір з числа народних найбільш доцільних у виховному значенні ігор. В процесі тривалої практики визначився їх зміст, були сформовані правила. Створювались нові ігри, спрямовані на спеціальні педагогічні ідеї.

Поняття «гра» є надзвичайно багатогранним, і саме через це гра виступає самостійним видом розвиваючої діяльності дітей різного віку, принципом і способом їх життєдіяльності, методом пізнання дитини, методом організації її життя і неігрової діяльності.

Споконвіків народна педагогіка визначала першочерговими завданнями піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей у вихованні їх як майбутнього нації. Ігри та забави становлять чималий розділ народної дидактики.

Народні ігри як засіб виховання дітей високо оцінювали Г. Ващенко, Є. Водозова, П. Каптерев, П. Лесгафт, К. Ушинський, М. Пирогов, М. Пономарьов, С. Русова, М. Стельмахович, В. Сухомлинський, Є. Тихеева,

О. Усова та ін., підкреслюючи, що у фізичному вихованні дитини рухлива гра має першочергове значення як діяльність, що відповідає її віковим потребам.

К. Ушинський, відомий український педагог у системі російського шкільництва, підкреслював важливість гри, бо в грі дитина живе, а сліди цього життя залишаються в ній глибше, ніж сліди дійсного життя, яке їй важко ще зрозуміти через його складність [71].

Народні рухливі ігри є важливим засобом виховання дітей. Вони сприяють розширенню знань про навколишній світ, забезпечують задоволення від виконання рухів, створюють передумови для закріплення рухових навичок та розвитку фізичних якостей (О. Богініч, Е. Вільчковський, А. Вольчинський, Г. Воробей, Є. Приступа, В. Скуратівський А. Цьось та ін.).

Аспекти використання українських народних рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного віку висвітлюються у працях Л. Бондаренко, В. Верховинця, О. Воропая, О. Дубогай, Л. Сварковської, О. Яницької.

Народні рухливі ігри протягом історії створення, застосування, розвитку, зазнають постійної трансформації. Тому у навчально-виховному процесі на використовують як відомі з давніх часів ігри, так і створені на сучасному етапі розвитку ігрових традицій дітьми, дорослими (аматорами, професіоналами).

До народних відносять два види ігор – спонтанні, тобто ігри самих дітей, які найчастіше включають наслідування дій дорослих людей або тварин, птахів тощо, а також спеціально придумані ігри з правилами для розваг і навчання. Вони створені народом протягом багатьох тисячоліть та сприяють не лише фізичному розвитку дітей, а й всебічному гармонійному формуванню особистості з її раннього віку – дошкільного дитинства. Адже народні рухливі ігри широко використовують дитячий фольклор, який включає найрізноманітніші твори, що мають виховну цінність. До народних ігор належать різноманітні дидактичного спрямування, рухливі, мовні, хороводні, сюжетно-рольові та інші ігри.

Підкреслюючи педагогічне спрямування народних ігор, О. Усова писала: «В народних іграх немає навіть тіні педагогічної твердості і разом з тим, всі

вони повністю педагогічні» [71]. На думку В. Сухомлинського, «Гра – це велике світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається потік понять про навколишній світ. Гра – це іскринка, яка запалює вогник пізнання» [67].

На кожному етапі розвитку суспільства рухливі ігри використовувалися як виховний засіб підростаючого покоління. В період родоплемінних відносин (незважаючи на те, що ми спираємося тільки на розрізнені епізодичні свідчення літописців та іноземних мандрівників, археологічні дані, міфи і перекази народів [19, 44, 45], рухливі ігри займали особливе місце в житті людей. Гра, проявляючись через певну систему обрядів, відображала світоглядні, філософські погляди народу [20]. Дорослі залучали дітей з раннього віку до культових та ритуальних дійств (моління про врожай, різноманітні закличні дії, звернення до сил природи, духів добра і зла), танців, хороводів, у яких частково або повністю (в залежності від події) були присутні рухливі ігри та забави з відображенням елементів землеробства, полювання, рибальства, весілля, народження дитини, військових подій тощо [18, 28]. За допомогою таких ігор діти набували для життя необхідних умінь та навичок, максимально наближаючи себе до природи.

У минулому народні ігри були доступним засобом фізичного виховання людей і служили їм підготовкою до тяжкої праці у боротьбі із суворою природою. Наші предки відчували єднання з природою і уважніше ставились до свого здоров'я, ніж сучасні покоління.

Першочергова роль здоров'я обумовлюється життєвими потребами людей. Трудова діяльність стародавніх слов'ян потребувала розвитку сили, витривалості, спритності, наполегливості. Комплекс цих якостей створював добрі умови для повноцінної і активної праці..

У своїй книзі «Предания веков» М. Карамзін, спираючись на літописи грецьких та візантійських істориків, пише про танці з народними іграми, які полягали в тому, «чтобы в сильном напряжении мышц, взмахивать руками, вертеться на одном месте, приседать, топтать ногами, что соответствует характеру людей крепких, деятельных, неутомимых».

Традиційні засоби і форми оздоровлення людей через народну гру отримали подальший розвиток за часів існування Київської Русі.

Національні ігри тісно пов'язувалися з віковичними обрядами та календарними святами. В основі диференціації ігор лежить річний землеробський цикл, який у дохристиянські часи ґрунтувався на астральному культі, подібному до культів прадавніх цивілізацій. Згодом християнство частково асимілювало язичницькі сезонні культури та обряди, вбираючи в себе їх елементи.

Самобутність української культури і побуту проявляється в тому, що до нашого часу збереглися традиційна образність та музикальність народних ігор. У давні часи слово і мелодія завжди звучали в контексті якоїсь обрядової дії і мали певну практичну спрямованість. В українській грі тісно переплелися традиції народного епосу, пісні, танцю.

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

С. Русова постійно стверджувала думку про необхідність будувати систему національного виховання дітей, починаючи з дошкільного віку, на традиціях і з урахуванням народної педагогічної мудрості [49]. На її думку, на дитину впливають природа і клімат краю, народні звичаї і традиції, суспільний устрій і становище матері та дитини в сім'ї.

Привертають до себе увагу роздуми С. Русової про місце народної гри. Вона пише: виховання дітей «має бути позначене народним мистецтвом, естетичним сприйманням і емоціями. ...спостереження їх мають бути вільними, незалежними» [92, с.7]. В кожному святі треба єднати народне, національне, фольклорне, прекрасне, радісно веселе [92, с.19].

Відомий український етнограф і фольклорист В. Верховинець зібрав матеріали і видав цінний збірник з української хореографії «Теорія

українського народного танку» (1919) та збірник дитячих ігор і пісень «Весняночка» (1925). У цих збірниках автор ставить конкретні завдання перед педагогікою, суть яких полягає у вихованні фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвиненого майбутнього члена суспільства [22].

Про подібність гри і праці писав педагог А. Макаренко, вбачаючи: 1) в кожній хорошій грі є робоче зусилля і зусилля думки; 2) хороша гра приносить радість естетичну, радість успіху, якості. Таку ж саме радість приносить і гарна гра; 3) гра як праця містить у собі велику відповідальність. Відмінність гри від праці він вбачав у реалізації суспільних благ, тобто створення матеріальних і культурних цінностей. Гра, за його визначенням, не переслідує таких цінностей. Під терміном «правильна, хороша гра» треба розуміти гру педагогічно і грамотно організовану, гру, яка виховує.

В. Сухомлинський у своїх працях, а також у процесі практичної навчально-виховної роботи використовував перли народної творчості – казки, прислів'я, легенди, бувальщини, прикмети, гумористичні етюди та мініатюри, рухливі ігри. "Добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпаності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі. Духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, уява, почуття, воля – значною мірою залежить від «гри» її фізичних сил» – писав В. Сухомлинський.

Для нього бути в русі – одне з найважливіших умов фізичного гартування, і він хотів, щоб рухливі ігри були пов'язані з казкою, живились фантазією. Гра в широкому розумінні починається там, де є краса. І коли вона штучно нав'язується до праці і в красі не передається емоційна оцінка людиною навколишнього світу і самого себе – тоді гра губить свою виховну цінність.

Піклуючись про здоров'я і гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил дітей і педагогічного колективу школи, В. Сухомлинський на свіжому повітрі організовував проведення найрізноманітніших народних ігор, і вінцем цієї гармонії була радість творчості і дітей і педагогів. Перед початковою школою він ставив два головних завдання: давати учням глибокі і міцні знання

та постійно турбуватися про їхнє здоров'я, причому виконання другого завдання для нього було найважливішим у роботі педагога, бо від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, а також віра в свої сили.

В останні роки інтерес до народної педагогіки постійно зростає. Свідченням цього є видання цілого ряду статей у періодичній пресі, доповідей на наукових конференціях про народні засоби виховання і можливості застосування їх у системі фізичного виховання.

Сьогодні ми повертаємось до забутого, відроджуючи національний дух нашого народу. У наш час у Києві було започатковано Клуб друзів гри, учасники якого впродовж 10 років (1973-1983) вирушали в етнографічні експедиції для збирання й записування українських народних ігор.

Суттєву роль у процесі становлення народних ігор відігравали різноманітні природні умови та історичні особливості розвитку того чи іншого регіону України. Національні рухливі ігри тісно пов'язувалися з віковичними обрядами та календарними святами, в основі яких лежить річний землеробський цикл. Вони стали традиційними і визначають різноманітний характер дії, яка спрямована на виховання суспільного, соціального і особистого життя. Основними з них є ігри звичаєвого, обрядового, святкового і змагального характерів, які взаємопов'язані між собою.

Видатні вітчизняні педагоги вважали своїм громадянським обов'язком приділяти увагу вивченню національних ігор в їх традиційному вигляді. В. Сухомлинський писав, що "Гра – це величезне вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлющий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості". Збирачі фольклорних матеріалів, психологи, педагоги зробили спробу класифікувати рухливі ігри, застосовуючи їх у педагогічній практиці в дошкільних та загальноосвітніх закладах.

В педагогічній практиці використовується багато різноманітних колективних ігор. Класифікуючи колективні рухливі ігри, Л.Билєєва підрозділяє їх на два основних типи: 1) ігри без розподілу колективу на

команди; 2) ігри з розподілом колективу на команди. До першого типу вона відносить ігри побудовані на простих взаємовідносинах між гравцями, в яких правил, звичайно, не багато і вони прості. А до другого типу відносить такі ігри, які вимагають проявляти більш складні відносини між гравцями. В таких іграх інтереси гравців спрямовані переважно на досягнення кінцевого результату.

Таким чином, класифікація колективних рухливих ігор допомагає чіткіше уявити сутність особливостей змісту гри, що полегшує їх вірний вибір для кожного конкретного випадку, які ставляться перед проведенням тієї чи іншої гри.

Вивченню ігор з правилами, які виникають із рольових з уявленої ситуації, присвячені роботи Д. Ельконіна, О. Леонтьєва. Вони виділяють дві групи таких ігор: до першої групи ігор відносяться правила, які даються дитині дорослими; до другої – правила, які передаються за традиціями із покоління в покоління. Головним чином, це народні ігри, в яких діти вивчають елементи культури свого народу.

Аналіз історико-педагогічної літератури дозволив узагальнити умови, за яких національні рухливі ігри, маючи велику виховну спрямованість, незважаючи на їх обмеженість у використанні, повинні посідати значне місце в системі фізичного виховання дошкільників. рідки, надаючи важливого значення гігієнічним процедурам.

Українська народна рухлива гра – це своєрідна школа рухів, етики і естетики, уміння приймати раптове й найдоцільніше рішення, це школа фізичного гарту, сили, витривалості, спритності, товариських, людських стосунків [61].

Народні ігри можна класифікувати за такими групами (О. Богуш): ігри розумової спрямованості, які потребують кмітливості, активної мислительної діяльності. Наприклад, для найменших: «Кую-кую чобіток», «Гу-ту-ту, варю кашу круту», «Сорока-ворона»; для старших: «Чорне та біле», «Фарби», «Краска», «Дід Макар», «Фанти», «Бірка», «Кури» та ін.; рухливі з обмеженим

мовленнєвим текстом. У них текст подається як лічилка, примовка, перегукування. Це ігри «Панас», «Іду, їду», «Звідки ти?», «Жмурки», «Горюдуб», «Котилася бочка...», «На чім стоїш?», «Іваночку, покинь схованочку», «Зайчик і Бурчик», «Бочечка», «Квочка», «Ірву, ірву горішечки» та ін.; рухливі хороводні ігри супроводжуються пісенним текстом. На першому плані — слова, рухи — нескладні (ходіння в колі), по закінченні слів, співу можливий біг. Серед таких ігор найвідоміші: «Огірочки», «Галя по садочку ходила», «Подоляночка», «Перепілочка», «Ой ягіл, ягілочка», «Іде, іде дід» та ін. Обрядові та звичаєві ігри передають характерні події з життя українського народу: початок жнив, косовицю, великодні та купальські ігри, калиту, веснянки; ігри мовленнєвої спрямованості; народні хороводні ігри, які пов'язані з календарними обрядами і традиціями («Подоляночка», «Ловітки», «Піжмурки»); побутової спрямованості відображають у своєму змісті працелюбство українського народу (землеробство, тваринництво, ковальство, мисливство, рибальство) («Жили у бабусі...», «Нема пана вдома», «Ой, сусіди, сусідоньки», «Здрастуй, сусіде», «Куй-куй, ковалі...», «Як було у баби...»). Чимало серед них ігор з сюжетами про сімейне життя: «Батько», «Батько й діти», «Горщечки», «Щітка», «Гладушики», «Сімейка» тощо; ігри історичної та соціальної спрямованості передають характер тієї епохи, коли вони склалися. У їх змісті трапляються архаїзми, як для нас, гравцями виступають «пан», «король», «цар», «царівна». Це ігри: «Король», «У короля», «Воротарчик», «Пускайте нас», «Нема пана дома», «У відьми», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Кружок» тощо [13].

О. Богініч подає окремо ігри, пов'язані з історичними подіями, ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу («Ходить гарбуз по городу», «А ми просо сіяли», «Печу, печу хлібчик», «Ковалі», «Вийшли в поле косарі»).

О. Богініч включає до класифікації ігри з різними руховими діями («Лови м'яч», «Жучок», «Третій зайвий»); ігри-ловітки – це «Піжмурки», «Латка», «Квач». В них удосконалюються навички швидкого бігу, ці ігри не мають

сюжету; ігри, пов'язані з природними явищами («Сонечко і дощик», «День і ніч»).

Існує поділ народних ігор на сезонно-обрядові ігри типу «Кривий танець», «Горішок», «Подоляночка». У давні часи такі ігри проводились у певні пори року, у дні календарних свят і супроводжувались обрядовими піснями та хороводами. Деякі з них починались магічними звертаннями-закличками до сил природи, птахів. У побутових народних іграх відображено працю українського народу (землеробство, тваринництво, ковальство, мисливство, рибальство): «Гуси», «Нема пана вдома», «Коваль». Ігри-ловітки («Піжмурки», «Латка», «Квач») - безсюжетні ігри, в яких удосконалюються навички швидкого бігу. Серед народних ігор можна також виділити ігри-забави та ігри-атракціони. Вони мають естафетний характер з елементами змагань: стрибки на одній нозі, закидання м'ячів у рухому ціль, перетягування каната, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловіння ласощів (бублика, цукерки) зубами - «Бій півнів», «Перетягування бука», «Пес», ігри комічного характеру «Ледачий Гриць», сюди ж можна віднести гойдання на гойдалках, катання на саморобних каруселях, лазіння по гладенькому стовбуру, ліплення снігової баби тощо [12].

Народні ігри А. Вольчинський розподіляє і на сюжетні і несюжетні, і за ступенем фізичного навантаження на ігри великої, середньої та малої рухливості і за ознакою переважаючого руху з ходьбою, бігом, лазінням () [26-28].

А. Цьось поділяє народні ігри на рухливі ігри та забави із співом, приказками, примовками, ігри з предметами, рухливі ігри та забави на розвиток фізичних якостей: сили, спритності, швидкості тощо [72].

Існує категоріальний розподіл народних ігор для дітей старшого дошкільного віку: рухливі ігри з текстом-діалогом: «Кози», «Панас», «Чорне — біле», «Гуси», «У гусей», «Жмурки», «Квочка», «Крук», «Сірий кіт», «Залізний ключ» та ін. Наприклад, гра «Жмурки»; хороводні ігри зі співом, які ознайомлюють дітей з трудовими звичаями українського народу: «Соловейко-сватку», «А ми просо сіяли, сіяли», «Мак», «Задумала бабусенька» та ін.; ігри

розважального характеру: «Ягілочка», «Чий віночок кращий?», «Ходить Гарбуз по городу», «Як у нас біля воріт», «Ой є в лісі калина», «Ой на горі жито» та ін. Народні ігри як фольклорний жанр об'єднують від 10 до 20 дітей, можуть проводитись у приміщенні й на галявині, на подвір'ї і біля водойми.

Народні ігри варіативні. Одна гра у різних регіонах України має неоднакові приспиви, повтори. Це легко простежити на таких іграх, як: «А ми просо сіяли...», «Мак», «Калина».

Характерною особливістю народних ігор є навчально-повчальний зміст, який подається в ігровій формі.

Народні ігри образні, бо в кожній простежується певна подія, зрозуміла дитині дошкільного віку.

Сюжет розкривається за допомогою правил (які уточнюють права і обов'язки гравців, визначають способи ведення гри і облік результатів).

Традиційно у навчально-виховному процесі ЗДО українські народні рухливі ігри використовують як засіб фізичного виховання, проте їх розвивально-виховний потенціал значно ширший, бо вони «сприяють розширенню уявлень дітей про навколишній світ, забезпечують естетичну насолоду від виконання рухових дій, поєднаних з примовками, приспівками, створюють передумови для закріплення рухових навичок та розвитку фізичних якостей» [7, с.89].

Ігрова діяльність тісно пов'язана із розвитком особистості дошкільника, вона обумовлює зміни у психічних процесах дитини, яка розвивається. Рухливі ігри пов'язані з виникненням і розвитком певних стосунків між гравцями. Вони сприяють активному спілкуванню дітей, встановленню контактів.

Спеціальні наукові дослідження О. Богініч, Т. Осокіної, Е. Тимофєєвої, М. Шейко та ін. доводять, що українські народні ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дошкільників, бо учасники гри підпорядковують свої дії правилам, які, своєю чергою, регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, розвивають почуття справедливості, товариськості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми

громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, воля, витримка.

Потрібно чітко аргументувати своє ставлення до вчинків дітей, мотивувати правильність оцінки, що сприятиме попередженню негативних виявів у поведінці дітей, знизить занадто емоційну реакцію, виключить бажання деяких дітей-гравців отримати перемогу нечесно.

Народна гра є невичерпним джерелом збагачення мови (женчик, горщик, копа, бусень, горобейко, гилка, цурка, скраклі та ін.). Особливістю цих ігор є обов'язкове використання ігрового народного фольклору [61].

За допомогою народних ігор діти опановують перші елементи грамоти, розвивають слух, заучують вірші, скоромовки, заклички, лічилки.

Граючи в народні ігри, діти ознайомлюються із пареміографічними жанрами та розуміють, як їх використовувати.

У народних рухливих іграх діють характерні саме для України дикі та свійські тварини (вовк, лисиця, заєць, сова, ластівка, перепілка, журавель, коза, пес, кіт, кури), зустрічаються типові рослини (гарбуз, просо, жито, картопля, коноплі, мак, дуб, верба). У цих іграх відображено традиції українського побуту («Батько й діти», «Дід та баба»), традиційні заняття українського населення (рибальство – «Рибалки і риба», мисливство – «Бобер», тваринництво – «Гуси», «Вовк і коза», ковальство – «У коваля», землеробство – «Мак», «Занадився журавель»), наслідування трудових дій («Огірочки», «Шевчик»). Народні ігри проводяться відповідно до сезону і календарних свят: Великдень («Верба»), свято Івана Купала («Горюдуб»), Благовіщення («Перепілочка»), свято Стрітення («Горобейко»), Різдво («Калита»), свято першої борозни, першого снопа тощо.

Жартівливі ігри, ігри-забавлянки, з використанням природного матеріалу (горіхи, жолуді), побутових речей (нитки, клаптики тканини, каблучки) вчать дітей розуміти гумор, жарт, виховують спритність, кмітливість, витримку.

У хороводних іграх є текст-супровід до рухів, а рухи мають танцювальний характер, включають різні завдання для дівчаток та хлопчиків.

Характерною особливістю народних рухливих ігор є використання художнього слова, малих жанрів українського фольклору – закличок, загадок, зговірок, лічилок, мирилок, промовок, приказок, прислів'їв [61].

Педагогічне значення рухливих народних українських ігор полягає у тому, що вони вимагають загальних зусиль, активності і свідомості, творчого відношення, сприяють формуванню колективізму.

Чіткий, регламентований порядок дисциплінує, привчає до уваги в процесі занять. Українська народна рухлива гра організує рух, емоції викликають бажання грати енергійніше, що посилює вплив на організм, сприяє оздоровленню й активному відпочинку.

Доцільне використання народних рухливих ігор у практичній роботі дошкільних навчальних закладів є ефективною сполучною ланкою між народною, сімейною та офіційною педагогікою задля духовного, фізичного та емоційного розвитку дитини, формування її як гармонійної особистості.

Рухливі українські народні ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.

На думку К. Крутій, за допомогою емоційно забарвленої рухової активності діти входять до ситуації, через рухи тіла вчаться передавати свої емоції і стани, шукати творчі композиції, нові форми рухів. Крім того, у процесі рухової діяльності формується самооцінка дитини, оскільки вона оцінює своє «Я» за безпосередніми зусиллями, які вона доклала для досягнення поставленої мети [32].

З народними фольклорними жанрами дітей можна знайомити і перед початком ігор, а можна розучувати і безпосередньо в процесі проведення гри, оскільки вони досить ритмічні і легко запам'ятовуються дітьми.

Для створення ситуативного інтересу до гри доцільно користуватися закличками до сил природи та безпосередньо до змісту ігор, загадками,

прислів'ями, приказками, народними пісеньками, віршиками, приповідками, легендами, повір'ями, фрагментами оповідань, казок тощо.

Багато українських народних рухливих ігор мають промовки, що починають гру, служать зачином до неї. Для узгодження конфліктів, суперечок, для заспокоєння дітей у нагоді стануть народні мирилки, дражнили тощо. Для розподілу ролей доцільно використати малі жанри фольклору – лічилки [61].

Добираючи цікаву інформацію до кожної гри, розповідаючи дітям легенди, приповідки про історію походження гри, вихователь пробуджує у них ситуативний інтерес до народних ігор.

З метою зацікавлення дітей змістом народної рухливої гри вихователь повинен вдало підібрати влучне художнє слово (загадку, закличку, лічилку, пісеньку тощо). Інколи для цього доцільно використати коротеньку оповідку, народну казку, а на заняттях з музики та співів цікаво поспівати ті народні пісеньки, які потім можна буде використати в ході рухливих ігор.

Як відомо, до змісту народних рухливих ігор часто входить багато слів-архаїзмів, зміст яких дітям необхідно правильно пояснити. Такі відомості ми знаходимо у публікаціях А. Цьося, який розглядає питання про використання спеціальних атрибутів для українських народних ігор, і дає рекомендації щодо їх виготовлення [72].

В ході гри педагог слідкує за точністю рухів, за дозуванням фізичного навантаження, робить короткі вказівки, підтримує і регулює емоційно-позитивний настрій і взаємини гравців, привчає їх спритно і стрімко діяти у ситуації, яка створилась, надавати підтримку, намагатися досягти загальної мети і при цьому відчувати радість.

Пояснюючи народну гру, в якій є зачин (лічилка, співалка або жереб), дорослому не слід попередньо розучувати з дітьми текст, його бажано ввести в хід гри несподівано. Такий прийом викликає у дітей задоволення і пройде повз трафаретне знайомство з ігровим елементом. Діти, вслуховуючись в ритмічне сполучення слів, при повторі гри легко запам'ятовують зачин.

Сюжетну народну гру теж можна пояснювати по-різному. Наприклад, вихователь попередньо розкриває зміст гри, демонструє предмети побуту і мистецтва, зацікавлює художнім словом. Або можна образно, але коротко розповісти сюжет гри, пояснити роль ведучого, дати прослухати діалог, якщо він є і перейти до розділу ролей, які, окрім використання лічилок, проходить інколи призначенням ведучого у відповідності з педагогічними завданнями (заохочення і активізація тихої дитини, або, навпаки, показати на прикладі активного, як важливо бути сміливим і ловким; відхилити прохання самовпевненої дитини і включитися в гру самому вихователю з метою показати відповідальність ролі ведучого).

У педагогічному процесі закладу дошкільної освіти варто враховувати особливості застосування українських народних рухливих ігор. Сезонно-обрядові ігри добираються відповідно до сезону, календарного свята. Доцільно їх використовувати під час фізкультурних розваг та свят. Необхідно враховувати місце проведення, час доби (вранці краще використати народні ігри з предметами, хороводні, жартівливі ігри

Народні хороводні ігри входять до складу занять з усіх розділів програми, ними бажано закінчувати заняття для піднесення емоційного тону дитини.

Національні рухливі ігри мають різноманітні форми відтворення традицій. Основними з них є ігри звичаєвого, обрядового, святкового та змагального характерів. Рухливі ігри звичаєвого характеру містять у собі загальноприйнятий порядок, який визначає правила, спосіб дії, загальноприйняті норми поведінки, які здавна існують у соціальному та особистому житті [7, 15]. Звичаєві ігри («Мак», «Гарбуз», «Розбите яєчко», «Буряк») відтворюють працю, побут, допомагають у спілкуванні і в родинних відносинах. Це звичні, давно заведені, однотипні масові рухові дії, зміст та діяльність яких властиві для всіх ділянок соціального життя. Вони сприяли збагаченню рухових дій та піднесенню на вищий рівень пізнавальних спроможностей.

Звичаєві рухливі ігри є практичною дією та дають змогу успадкувати досвід у праці, поведінці, способі життя для досягнення реального результату, який здобувається наочним прикладом. Мета звичаєвих ігор – відтворити й закріпити вже вироблені способи й форми праці, спілкування, сімейно-побутових відносин, суспільної дисципліни, регулювання взаємовідносин між людьми. А щоб творити і працювати, необхідно мати повноцінний фізичний розвиток і міцне здоров'я. Ігри звичаєвого характеру нерозривно пов'язані з пізнанням дитиною оточуючого життя. Вона набуває необхідний досвід у рухових діях. В дохристиянські часи ігри були ритуальними. Своїм корінням вони сягають у часи прадавньої міфології [49].

Ритуальні ігри були символом магічних дійств (обов'язкова присутність духів добра і зла). Вони в основному пов'язані із захистом своїх осель, врожаю, худоби, з виробничою діяльністю – рибальством, мисливством, землеробством, із зміною пір року, з відзначенням календарних свят («Відьма», «У колдуна», «Заплітати шума», «Проводи русалок»). Давня людина намагалась за допомогою погроз, прохань, залякувань здійснювати певні завдання своєї діяльності [34].

З приходом християнства ритуальні ігри переросли в обрядові. Обрядові рухливі ігри відрізняються від звичаєвих іншим характером дії. Це суворо регламентовані колективні символічні дії, які призначені для визначення подій суспільного та особистого життя [7, 15, 51]. Метою їх стало за допомогою символічних рухових дій висловити, передати, закріпити в традиційних формах ідеї, ідеали, норми, цінності, які сприяли б засвоєнню суспільного досвіду. Характерною ознакою обрядових рухливих ігор був словесний супровід їх піснями, примовляннями, закликаннями.

Свята, як і обряди, приурочені важливим і пам'ятним подіям у житті суспільства, колективу, родини, особи. Але свято – більш широке явище і в основному приурочується дням відпочинку [50].

Святкові ігри – це нерегламентовані самодіяльні ігри. Вони не мають суворо встановленої форми і можуть видозмінюватися (змінюються частково

або повністю правила гри, в яких не міняється зміст, на противагу звичаєвим та обрядовим) і виникати спонтанно для заповнення пауз, які трапляються під час свят. В залежності від характеру свята учасники гри відтворюють рухові дії, які є виразом їх почуттів, настроїв і переживань (перемога над ворогом, гарний врожай, народження дитини тощо). Під час відзначення свята серед присутніх є глядачі та виконавці традиційного дійства. У минулому спостерігачі також могли ставати дійовими особами – брати участь у рухливих іграх.

Народні ігри змагального характеру містять у собі всі форми традицій, ігрова діяльність яких завжди цілеспрямована. Головна мета їх – формування рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей. Це індивідуальні і колективні ігри.

Колективні ігри діляться на дві групи: 1 – ігри з розподілом колективу на команди, що групуються на простих взаємостосунках, їх правила прості і всім доступні; 2 – ігри з розподілом колективу на команди, в яких інтереси учасників гри спрямовані переважно на досягнення кінцевого результату (боротьба за предмет, за місце, за виграш часу) [11].

В індивідуальних іграх визначається сильніший, найшвидший, витриваліший, спритніший.

Рухливі ігри із суперництвом активно впливають на всі грані життя особистості, вирішуючи оздоровчі завдання. Різноманітні рухи і дії дитини під час гри з суперництвом сприяли в минулому формуванню життєво необхідних навичок і вмінь, які широко застосовувалися в побутових умовах, у трудовій діяльності та у військовій справі (ходьба, біг, метання, стрибки тощо), збагачуючи руховий досвід і вміння управляти тілом у складних умовах, що позитивно впливало на вибір професії людиною. Вони розвивали такі фізичні якості як сила, швидкість, спритність, витривалість, поглиблюючи пізнавальні здібності, пов'язані з руховою діяльністю, формували систему знань, засвоєння яких сприяло підвищенню загальноосвітньої культури і забезпечувало свідому основу оволодіння різними видами рухової діяльності. Народні ігри

змагального характеру створювали сприятливі умови для вироблення активних рис характеру, викристалізовували особистість.

Проведення занять за народним календарем потребує серйозної підготовки вчителя, його знань з традиціями і звичаями свого народу.

Заняття за народним календарем треба проводити в лісі, в парку, на березі річки. За структурою фізкультурне заняття складається із трьох частин – підготовчої, основної і заключної.

У підготовчу частину заняття входить розповідь про історичне значення даного свята, з чим воно пов'язувалось, що символізувало, які виконувалися обрядові дієства пов'язані з міфологією, традиціями в давні часи і як за допомогою цих дієств людина минулого прагнула вплинути на природу і себе в ній.

Основна частина заняття складається з бесіди (знання лічилок, віршів, загадок, прислів'їв, приказок, казок, легенд, міфів), а також розповідь легенд (короткий зміст), пов'язаних з даним святом, проведення національних рухливих ігор.

Після бесіди вихователь розповідає, які національні ігри проводилися в це свято і приступає до їх проведення.

У різних регіонах України багато ігор проводились по-різному. У грі залишається лише назва. Тому треба підбирати на заняття не тільки ті, які використовувалися по всій Україні, а й ті, які специфічні для даного регіону.

Проведення рухливих ігор за народним календарем допомагає дітям більш емоційно увійти в образи, особливо в ті, де ігри тісно переплітаються із землеробською діяльністю, із звірятами, рослинами. Це дає їм змогу глибше пізнати і зрозуміти соціальні функції людської діяльності. При цьому набуваються знання, навички та вміння, розвивається сила, швидкість, спритність, витривалість.

У заключній частині підводяться підсумки заняття і даються домашні завдання для підготовки наступного заняття за народним календарем. Критерієм оцінювання дітей є знання матеріалу з природознавства,

народознавства та історії свого краю, а також за умілі дії і рухову активність у грі.

Через осягнення ігрової культури дитина входить у світ інших людей, живе їх життям, включає у свій духовний світ історичний досвід попередніх поколінь. Тільки в результаті освоєння та перетворення у свій набуток історично створеного багатства ігрової культури індивід стає емоційно багатим, здатним глибоко, сильно й тонко відчувати та переживати.

1.3. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор

Позитивний вплив народних рухливих ігор на організм дитини досягається лише за правильного педагогічного керівництва ігровою діяльністю. Вплив народних рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в дошкільній ланці освіти, на думку Н. Труш, залежить від оптимально створених педагогічних умов їх організації: систематичності проведення ігор упродовж дня; оптимального поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах; використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою [57].

Здійснення фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, на думку А. Вольчинського, відбувається за наступних педагогічних умов: визначення класифікації українських народних рухливих ігор, яка враховує анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей старшого дошкільного віку; відповідності змісту національних рухливих ігор загальноосвітній їх спрямованості; визначенні особливостей методики проведення українських народних рухливих ігор з дітьми старшого дошкільного віку; формуванні у дітей стійкого інтересу до національних рухливих ігор; організації самостійності ігрової діяльності дошкільників [26, с. 3].

За твердженням Е. Вільчковського, рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна тоді, коли вихователь обізнаний з віковими анатомо-фізіологічними та психічними особливостями дітей, методикою проведення ігор, дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов [19].

Систематичне їх застосування значно розширює рухливі можливості дошкільників, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів.

Народні ігри спрямовані на поступовий розвиток фізичних якостей: спритності, сили, окоміру, гнучкості.

Послідовне освоєння рухливих ігор має відбуватися з урахуванням вікових особливостей дошкільників. Оптимально будувати процес навчання і виховання та керувати індивідуальним розвитком дитини можна тільки за умови врахування особливостей онтогенезу і норм фізичного навантаження, особистісно-орієнтованого навчання.

Так, наприклад, у процесі вивчення рухливої гри можна дещо диференціювати складність навчального матеріалу, що дозволить зберегти мотивацію дітей. Під час ігрової діяльності вихователь може використовувати різну допомогу кожній дитині (підказування, додатковий показ), що забезпечить визначення самостійності в засвоєнні навчального матеріалу [60].

У процесі гри діти вступають у складні взаємини при розподілі ролей. Вихователю важливо продумати прийоми справедливого розподілу ролей, з урахуванням особливостей гри та інтересів дітей. Діти мають бути впевнені, що вибирає ведучого реальний засіб: лічилка, жеребкування, стрілочка. Важливо виховувати у дітей витримку, стриманість, вміння пережити, коли тебе не вибрали на роль ведучого. Пояснення дітям змісту та правил гри відбувається безпосередньо перед виконанням ігрових дій, однак у хороводних іграх, іграх-забавлянках зміст і правила краще пояснювати в ході самої гри. Надмірна рухливість дітей та їхнє невміння раціонально використовувати свої сили вимагають, щоб вихователь робив короткі паузи (півхвилини) для відновлення сил і заспокоєння у народних іграх великої рухливості [61].

Особистісно-орієнтований підхід має гармонізувати і гуманізувати життя дитини як у родині, так і в дошкільному початковому закладі. Найважливішими завданнями навчально-оздоровлювальної роботи, у процесі якої реалізується особистісно орієнтований підхід до кожної дитини є такі: набуття навичок жити у плінному світі, адаптуватися до змін, проявляти власну активність, творчість; усвідомлення себе частиною спільноти.

Добираючи українські народні рухливі ігри, потрібно враховувати вік дітей, особливості сприйняття, рівень фізичної підготовленості, а також анатомо-фізіологічні можливості рухового апарату. Потребу дітей гратися необхідно використовувати і правильно спрямовувати. В роботі з дітьми старшого дошкільного віку використовуються в основному ті ігри, які відомі дітям з життя і не потребують окремого часу для їхнього виявлення та засвоєння: прості рухи рук, біг, ходьба.

Для найкращого фізичного розвитку дошкільників в процесі загальних занять необхідна індивідуальна робота з кожною дитиною. Це може бути і доручення індивідуальних ролей, і додаткові вказівки дітям, які цього потребують. Взагалі треба створювати в групі таку обстановку, яка б породжувала у сором'язливих дітей бажання діяти.

Оптимально будувати процес навчання і виховання та керувати індивідуальним розвитком дитини можна тільки за умови врахування особливостей онтогенезу і норм фізичного навантаження.

У межах особистісно орієнтованого підходу найчастіше використовують такі педагогічні технології, як гуманно особистісна, технологія співпраці та вільного вибору.

Головне правило цієї технології: діти грають у ті рухливі українські народні ігри, правила яких вони знають, які вже їм знайомі. Ігри, правила яких діти не засвоїли, розучуються індивідуально на заняттях із фізичної культури або на прогулянках у самостійній руховій діяльності.

Технологія співпраці та співдружності реалізує партнерство в суб'єкт-суб'єктних відносинах вихователя і дитини. Під час навчання дітей українським

народним рухливим іграм з метою фізичного розвитку вихователі, інструктори з фізичної культури, музичні керівники в певних ситуаціях діють разом із дітьми. У цьому процесі дитина краще засвоює гру так, як дозволяють їй фізичні та фізіологічні можливості.

Гуманна педагогіка не вимагає від дошкільників якісної техніки, еталонного виконання окремих рухів із ігор. Головним є те, що діти грають з бажанням та інтересом, включається в дію їхній руховий апарат, розвиваються м'язи всього тіла, внутрішніх органів.

Технологія вільного вибору акцентує на наданні дитині право свободи та самостійності (вільний вибір тієї гри, яка їй подобається та відповідає можливостям її рухового апарату).

Спрямовувати, виховувати і керувати емоціями дітей, запобігати надто емоційному та непослідовному їх прояву, що шкідливо впливає на нервову систему, педагог може такими шляхами: старанно продуманою до найдрібніших деталей підготовкою до заняття, на якому повинна бути суворо забезпечена лінія емоційного навантаження; педагог повинен так подавати навчальний матеріал, щоб спонукати дітей до ігрової діяльності і викликати свідоме ставлення до навчання – факторів, що регулюють емоційну сферу.

Для цього потрібно оптимально добирати методи, прийоми, форми, засоби у роботі над народними рухливими іграми.

«Розумно організована гра, - пише М. Стельмахович, - є діючий метод формування таких рис особистості, як дисциплінованість, кмітливість, рішучість, організованість. Крім того, вона вчить напружувати зусилля, керувати собою, бути точним, додержуватись окремих правил поведінки, активно діяти в колективі» [65].

З метою розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку доцільно використовувати найефективніші методи та прийоми.

У процесі навчання широко використовуються найрізноманітніші методичні прийоми, зумовлені своєрідністю ігрової діяльності. Наприклад

ігрові прийоми, які роблять заняття особливо цікавим, викликають у дітей інтерес до гри, сприяють швидшому і кращому їх засвоєнню.

Майстерність вихователя у доборі народних ігор, чітко продумана методика проведення забезпечить оздоровчий, виховний ефект та емоційно-образний вплив на дітей [7].

Важливе значення при підготовці дітей до української народної рухливої гри має засвоєння ними необхідних знань. Перед тим, як запропонувати дошкільнятам певну народну гру, важливо познайомити дітей з походженням цієї гри, розповісти про те, як в неї грали в давнину, ознайомлювати малят з атрибутами до гри та її дійовими особами.

Під час ознайомлення з новими рухами, у процесі розучування та удосконалення рухів можна застосовувати показ. У процесі навчання рухів під час роботи над рухливою грою велике значення має слово педагога. Ретельно продумане пояснення гри, вправи можна зробити у формі короткої розповіді або бесіди. Вказівки, подані під час розучування, допомагають дітям зрозуміти, як треба виконувати рухи.

Від успішного початку гри залежить, як вона буде сприйнята дошкільниками. Можна користуватись числовим жеребом. Найкраще для цього служить лічилка, вірш з лічбою в дитячій грі.

Характерною оцінкою ігрового методу є сюжетна організація рухової діяльності. Сюжет визначає лінію поведінки і взаємодії виконавців тренувального завдання.

Завдяки ігровому методу підвищене емоційне тло виконання навчальних завдань сприяє адаптації дітей до тренувальних впливів. Захоплюючись сюжетом, діти можуть виконати набагато складніші завдання.

Використовуючи ігровий метод, потрібно уважно слідкувати за тим, щоб гравці чітко дотримувались прийнятих правил. Але при цьому вихователь не має заважати своїм втручанням у творчий процес.

Ігрова діяльність повинна мати чітку структуру. Зміст ігрової діяльності визначається метою. Мета кожної дитини — виконувати ігрові дії з великими

оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю. Дії, що здійснює дитина у грі, повинні відповідати її вмінням управляти собою та її фізичним можливостям.

Ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись.

Для забезпечення таких ефектів гри, коли дитина, виходячи на рівень граничних функціональних проявів, виконує роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною, - ігри можуть проводитись в ускладнених або полегшених умовах.

Систематичному, планомірному, послідовному використанню народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку сприяє планування засобів фізичного виховання в контексті занять та заходів в режимі дня.

Систематичність у навчанні передбачає засвоєння знань, навичок і вмінь у певному логічному зв'язку, коли наступне спирається на попереднє і в свою чергу логічно визначає подальший щабель у пізнавальній роботі.

Цей принцип, який отримав своє тлумачення з давніх часів в дидактичних системах І. Гербарта, А. Дістервега, Я. Коменського, І. Песталоцці, К. Ушинського та ін., визначає взаємодію системи роботи викладача і діяльності студентів у процесі навчання.

При цьому систематичність - це така якість знань, яка характеризує наявність у свідомості людини змістовно-логічних зв'язків між окремими фрагментами знань. Головним завданням організації роботи із систематизації є включення нового знання у вже існуючу систему з метою формування системи понять, їх властивостей, взаємозв'язків та залежностей [33; 1,4].

Рухлива ігрова діяльність дітей тісно взаємопов'язана з усіма формами роботи з фізичного виховання в дитячому закладі: навчальна робота, фізкультурно-оздоровча, активний відпочинок, самостійна рухова діяльність, робота з батьками. Рухливі ігри використовуються в усіх цих формах роботи.

О.Богініч вважає, що використання українських народних ігор в навчально-виховному процесі має специфіку.

Використовуючи народні ігри і різних природних умовах, слід добирати відповідну тематику. Наприклад, у лузі доречно бути пограти з дітьми у такі ігри: «Гуси», «Віночок», «Подояночка», біля водойми – «Міст», «Качки і рибалки», «У річку, гоп», у лісі – «Грибок», «Горішок» та ін. [12].

Сезонно-обрядові ігри О. Богініч та Н. Сивачук рекомендують добирати відповідно сезону і відповідно до календарних свят. Перед святом Івана Купала доречно з дітьми розучити народну гру «Горю-дуб»; перед Благовіщенням – «Перепілочка», «Кривий танець»; на свято Стрітіння – «Горобейко», «Ой летіла зозуленька»; на Новий Рік чи Різдво – народну гру «Калита», а також колядки і щедрівки із відповідними діями.

Навесні дітям буде цікаво погратися в такі ігри: «Шум», «Гуси», «Подояночка», «Кривий танок» та ін.

Улітку доцільно розучити з малятами народні ігри: «Золоті ворота», «Косарі», «Коза-дереза», «Хусточка», «У цурки, у свинки», «Городки», «Класи» (з м'ячем) та ін.

Восени найкраще погратися з дітьми в ігри: «Гарбуз», «Зайчик», «Горобейко», «У квача», «У піжмурки» тощо.

А взимку улюбленими дитячими народними іграми можуть стати: «Сніжинки» (з піснею); «Миші» (з піснею); «Засмучений зайчик» (з піснею), «Кіт та миші» (з піснею «Ой до нори, мишко»); «Залізний ключ» (з піснею); «День і ніч» та ін.

Обдумуючи, які ігри запропонувати дітям, слід урахувати природні умови. Скажімо, гуляючи в лузі, доречно пограти в «Гусей», «Віночок», «Подояночку»; біля водойми - у «Міст», «Качок і рибалок», «У річку гоп»; у лісі - у «Грибок» «Горішок» тощо [26].

Активні рухи підвищують стійкість дитини до захворювань, викликають мобілізацію захисних сил організму, підвищують діяльність лейкоцитів. Окрім того, розвивають рухливі ігри силу окремих м'язів рук, ніг, тулуба.

Під час рухливих ігор закріплюються і вдосконалюються вміння і навички з основних рухів: ходьби і бігу, метанні, стрибків, орієнтування у просторі

У процесі фізичного виховання старших дошкільників рухлива гра виступає не лише як засіб фізичного виховання, а і як метод розвитку основних рухів. Найбільш успішно в процесі опосередкованого навчання формуються такі природні рухи, як ходьба, біг, стрибки в довжину з місця, у результаті яких відбувається покращення показників рухової підготовленості.

Інтенсивна робота великої кількості м'язів при виконанні рухів ставить високі вимоги до основних функціональних систем організму і в той же час здійснює на них тренуючий вплив. Під впливом ігор покращується функціонування серцево-судинної, дихальної систем, укріплюється опорно-руховий апарат, регулюється діяльність нервової системи. При активних рухах поглиблюється дихання, покращується легенева вентиляція.

Велике значення для розвитку функції мислення у дітей дошкільного віку мають ігри з проявами спритності, швидкості рухів, з включенням рухових завдань, що передбачають реагування на різні обставини й ситуації, що швидко змінюються. Виховне значення рухливих ігор полягає в комплексному розвитку всіх психічних функцій і якостей дитини: гостроти відчуттів і сприйняття, уваги, оперативної пам'яті, уяви, мислення, емоційно-вольових якостей.

Народна педагогіка знає чимало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей: «Гуси-лебеді», «Піжмурки», «Третій зайвий», «Мисливці і качки», «Квач», «Курки», «Естафета» та ін. Їх мета досягається шляхом використання різноманітних рухів: ходьби, стрибків, бігу, кидання чи перенесення предметів. Цінність рухливих народних українських ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

Для розвитку швидкості проводять ігри, які потребують негайних рухових відповідей в обставинах, що швидко змінюються, ускладнених

додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час («Біжіть до прапорця», «Хто перший», «Квач» та ін.).

Для розвитку в дошкільників спритності використовують ігри, де діти виконують більш складні за координацією рухи: «Садіння картоплі», «Бій півнів», «Пастух і вовк» та ін.

Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг і тулуба можна в іграх, які потребують короткочасного силового напруження: «Вовк у рові», «Трактористи», «Редька».

Витривалість розвивається в іграх з інтенсивною руховою діяльністю, але оптимальною в часі для кожної вікової групи («Пастух і вовк», «Гуси-лебеді»)

Однак рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психічними особливостями дошкільнят кожної вікової групи, з методикою проведення ігор, а також дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

У дітей старшого дошкільного віку руховий досвід багатший порівняно з малятами 3-4 років, і це дає можливість ширше використовувати в іграх більш складні рухи. Наприклад, біг зі зміною темпу «Квач», «Гуси-лебеді»), стрибки («Снігурі та кіт», «Вудочка»). З великою зацікавленістю діти грають в ігри, в яких передбачається розподіл на підгрупи (команди). В іграх «Садіння картоплі», «Чий вінок краще?» та ін. вони привчаються в інтересах своєї команди добиватися перемоги, виявляти рішучість, спритність, витримку.

Важливо ураховувати у процесі організації та проведення народної рухливої гри рівень сформованості рухових умінь та навичок. Спочатку треба вивчити основний рух, навчитися техніці лазіння, метання, стрибків тощо, а потім грати, щоб діти із задоволенням грали [40].

Для регулювання фізичного навантаження у грі використовують різні методичні прийоми: збільшення або зменшення тривалості гри, кількості повторень усієї гри або окремих її етапів, скорочення або збільшення дистанції для бігу дітей і ускладнення правил гри, уточнення правил і аналіз помилок [61].

Основною умовою успішного проведення народних ігор в життя дошкільника завжди було і є глибоке знання і вільне володіння ігровим репертуаром, а також методикою педагогічного керівництва. Вихователь творчо використовує гру як емоційно-образне засіб впливу на дітей, пробуджує у них інтерес, увагу, досягаючи активного виконання ігрових дій.

Рухлива ігрова діяльність дітей не існує сама по собі окремо, а тісно взаємопов'язана з усіма формами роботи в дитячому садку. Як відомо, в дитячому садку проводиться п'ять форм роботи з фізичного виховання:

- навчальна робота,
- фізкультурно-оздоровча,
- активний відпочинок,
- самостійна рухова діяльність,
- робота з батьками.

Рухливі ігри використовуються в усіх цих формах роботи.

Найважливішою формою є заняття. Воно являється основним видом навчальної роботи. Починаючи з другої молодшої групи, планується три заняття на тиждень. Рухливі ігри успішно служать вирішенню багатьох завдань всебічного розвитку дітей, тому їх обов'язково включають в кожне заняття. Головне призначення рухливих ігор на занятті – досягти найбільшої рухової активності і емоційного підйому дітей, добитися більш високого фізичного навантаження на протязі всього заняття. В молодшій групі рухливі ігри і ігрові вправи включаються в різні частини заняття: в основну і заключну. Їх значення в кожному з цих випадків має свою специфіку.

Добираючи ігри до занять, важливо передбачити умови, в яких воно буде проходити: в приміщенні чи на свіжому повітрі. В останньому випадку слід орієнтуватись напорю року і стан погоди, наявність інвентарю і необхідність одягу. Від цього залежить зміст і методика проведення рухливих ігор.

В старшій групі рухливі ігри використовуються головним чином з метою закріпити й удосконалити різні, в тому числі прості і складні рухові навички і вміння. Висока активність дітей в іграх, які проводяться в основній частині

заняття, сприяють комплексному розвитку фізичних здібностей, підвищення рівня рухових якостей. З цією метою широко використовуються ігри безсюжетного характеру, а також з елементами змагання, особливо ігри-естафети. Вихователь піклується про те, щоб ігри стимулювали якісне виконання правил, в процесі колективних змагань слід привчати дітей намагатися досягти добрих результатів та вміння чітко виконувати умови і правила гри. Особлива вимогливість потрібна і до дотримання правил, які встановлюють взаємовідносини дітей, сприяють вихованню витримки, чесності, доброзичливості.

В старшій групі, окрім рухливих ігор – сюжетного і безсюжетного характеру, а також ігрових і вправ в зміст фізкультурних занять вводяться спортивні ігри. У дітей формуються навички ігрових дій в городки, баскетбол, бадмінтон, футбол, хокей.

Окрім того, у цій групі проводяться заняття ігрового характеру. Для вирішення завдань кожної частини такого заняття добираються ігри з відповідними рухами. Такі заняття побудовані на рухливих іграх. Їх проводять переважно влітку, коли діти мають відповідний рівень рухових навичок і вмінь.

Ігрові заняття можуть складатися із декількох вправ, об'єднаних одним сюжетом. Сюжети для занять треба обирати:

1. З літературних джерел (оповідання, казки, віршовані твори):

- заняття за сюжетом казок “Колобок”, “Буратіно”, “Івасик-Телесик”, “Снігова королева”(вихователь повідомляє дітям, що гімнастичні палиці зачаровані Сніговою королевою, тому дивитися на них не дозволяється, бо можна перетворитися на крижинку);

- за сюжетом оповідання “Сонце, сонечко та соняшник”;

2. З навколишнього життя:

- побут, трудова діяльність дорослих: “Спортсмени”, “Пожежники”, “Лісоруби”;

- об'єкти та явища природи: ”Степові звірята”, “Лісові зайчики” (вихователь звертає увагу дітей, що лапки у зайців м'які, пухнасті і стрибають вони тихо і

м'яко, щоб їх не почули вовк чи лисиця, тому діти-зайчики повинні приземлитися на носочки і ніхто в лісі не почує, що вони граються на галявині); “Чарівна зимонька”, “Весняні розваги”, “На лісовій галявинці” (вихователь пропонує дітям пролізти під павутинкою, яку звив павучок; нагадує дітям, що павутинка дуже корисна, бо нею павучок ловить шкідливих комах, тому підлізати треба обережно, прогинаючи спину, щоб не зачепити і не зруйнувати її).

Заняття з використанням ігрового методу є одним із шляхів, одним із варіантів, що сприяють задоволенню природної потреби дитини у руховій діяльності і допомагають їх отримувати емоційне задоволення від рухової діяльності.

При виборі рухливої гри для основної частини занять з фізичної культури слід дотримуватися наступних вимог:

- основні рухи в рухливій грі не повинні співпадати з основними рухами, які діти вивчають на занятті;
- рухливу гру для основної частини заняття слід обирати лише великої рухливості, а для підготовчої та заключної – середньої та малої рухливості;
- рухлива гра повинна бути знайома дітям, краще її розучувати під час прогулянки і це допоможе зберегти час на виконання основних рухів;
- рухлива гра підбирається відповідно віку дітей, їх руховій підготовленості та порі року.

Заняття з фізичної культури, що проводяться на свіжому повітрі, можуть бути сюжетного характеру – складатися з ігрових вправ і лише з рухливих ігор різних видів (сюжетні, несюжетні, народні, спортивного характеру, естафети тощо). Рухливі ігри при цьому теж можна об'єднувати одним сюжетом і проводити заняття, зробивши добірку різних рухливих ігор.

Для занять з фізичної культури ігрового характеру, що проводяться на повітрі та складаються лише з рухливих ігор, рухливі ігри слід підбирати відповідно до наступних вимог:

- основні рухи, які входять до рухливої гри, повинні бути засвоєні дітьми раніше;
- рухливі ігри підбираються у певній послідовності, а саме:
ступінь рухливості кожної гри повинен відповідати окремій частині заняття;
- для основної частини заняття підбираються ігри середньої і великої рухливості, в яких чергуються основні рухи, спрямовані на розвиток різних груп м'язів.

Заздалегідь перед заняттям доцільно вивчати з дітьми віршовані тексти до гри, повторювати правила, закріплювати рухові дії імітаційного характеру. Як виняток, на такому занятті можна запланувати і нову рухливу гру, протипоставити її потрібно на початку основної частини.

Вранці найчастіше проводяться ігри малої та середньої рухливості, плануються в залежності від сезону. Наприклад, зимою в кінці ранкової прогулянки можна використовувати ігри зі стрибками на місці, підстрибуванням, щоб зігрітися; можна ліпити сніговика, водити хороводи, метати сніжки. В прохолодну погоду краще проводити ігри, в яких приймають участь всі діти. Не варто з дітьми ранком проводити ігри з елементами змагань, тому що вони сприяють перезбудженню дітей.

На денній та вечірній прогулянці проводяться ігри різної ступені рухливості. Доцільним буде використання і тих ігор, які діти виконували на заняттях з фізичної культури. Це дасть можливість вихователю забезпечити удосконалення у дітей навичок з основних рухів у природних умовах.

Вибираючи гру, необхідно враховувати і пору року та температуру повітря. У прохолодну погоду на прогулянці краще проводити ігри, у яких всі діти одночасно рухаються. Взимку ігри великої рухливості проводяться в кінці прогулянки, щоб діти не переохолоджувалися і одразу заходили у приміщення.

А влітку, коли спекотно, краще давати ігри зі швидким бігом та стрибками на початку денної прогулянки, поки сонце ще не сильно гріє або після полудня, коли температура повітря знизиться. По тематиці рухлива гра

має відповідати порі року: взимку – “Два морози”, “Білі ведмеді”, літом – “Сонечко і дощик”, “Вантаження кавунів”.

Обираючи рухливі ігри, необхідно враховувати і місце їх проведення. У невеликому приміщенні, в груповій кімнаті, на веранді краще проводити

- ігри з перешиковуванням в колони, в шеренги;
- ігри, в яких беруть участь діти по черзі,
- а також ігри-естафети, що не вимагають великого простору (“Подояночка”, “Зозуля”, “Карлики і велетні”).

На прогулянці доречно використовувати природні матеріали для гри: каштани, жолуді, камінці, листя, сніжки та природні умови: пеньочки для стрибків, дерева для перелазіння, пагорби для підйому і спуску, взимку – снігові вали для ходьби в рівновазі, снігові кучугури для перестрибування, замерзлі калюжі для ковзання тощо.

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

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

У відповідності до цього, враховуючи умови навколишнього середовища, можна доцільно добирати ті чи інші рухливі ігри, які будуть спрямовані на ефективне закріплення сформованих у дітей навичок з основних рухів в різноманітних природних умовах.

При виборі ігор для фізкультурних свят, розваг, пішохідних переходів вихователю слід враховувати:

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

Ігри-забави, атракціони частіше за все організуються в другу половину дня.

Існує зв'язок рухливих ігор активним відпочинком: фізкультурне дозвілля, День здоров'я, фізкультурне свято. В молодших групах фізкультурне дозвілля проводиться не частіше 1-2 разів на місяць.

Завдання фізкультурного дозвілля – полягає в тому, щоб включити дитину в посильну участь в колективних і індивідуальних іграх, збагатити її яскравими враженнями, доставити радість від відчуття волі і краси своїх рухів в іграх, атракціонах, таночках і хороводах, іграх зі співом.

На фізкультурне дозвілля підбираються знайомі дітям ігри. В зміст дозвілля дітей старшої групи включаються ігри, які вимагають від дітей спритності, координації рухів. Це частіше за все ігри з елементами змагання, в яких діти розбиваються на команди між собою.

У програмі зимового свята повинні переважати ігри, характерні для зимових умов (катання з гірки на санчатах, ігри і змагання на лижах і ковзанах, елементи гри в хокей, ігри-естафети на льоду і снігу). Літнє свято включає різні веселі ігри, змагання з бігу, стрибків, катання на велосипеді, самокаті, веселі атракціони. Ігри до свят розучуються поступово на фізичних заняттях під час прогулянок. Підбираючи ігри для свята, потрібно слідкувати, щоб не було повторення рухів.

Тісний взаємозв'язок рухливих ігор з фізкультурно-оздоровчою передбачає використання рухливих ігор і фізичних вправ на прогулянках.

В старшій групі рухливі ігри вихователь організовує щодня вранці і після денного сну та під час прогулянок. Тривалість ігор на ранковій прогулянці складає 25-30 хвилин в ті дні, коли нема фізичних занять і 10-12 хвилин в решту днів. На вечірній прогулянці ігри, організовані педагогом, продовжуються 10-15 хвилин.

Зміст і організація рухливих ігор може бути різноманітною. Вони добираються у відповідності з порою року, станом погоди, місцем проведення, періодом проходження певного розділу програмового матеріалу.

Необхідно також враховувати інтереси і бажання дітей, їх підготовленість.

Важливо, щоб цілий рік в будь-яку погоду діти мали можливість погратись і поуправлятись на свіжому повітрі, задовольнити свою потребу у русі, удосконалюючи свої рухові навички в основних рухах. Педагог залучає дітей до підготовки умов для гри. Тому, хто в цьому не досить ініціативний, вихователь дає доручення.

Використання доцільних методів та прийомів навчання, що відповідають специфіці фізичного виховання, психологічним та анатомо-фізіологічним особливостям дітей, стало одним із основних питань, яке вивчала О.Богініч, однією із умов підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури.

Беручи до уваги особливу значущість ігрової діяльності у житті дитини дошкільного віку, на її погляд, ігровий метод слід використовувати як різновид практичного методу, близький до провідної діяльності дітей дошкільного віку, найбільш ефективний у роботі з ними.

В теорії та методиці фізичного виховання дітей дошкільного віку ігровий метод представлений рухливою грою, яка, на думку багатьох авторів, є основним методом навчання і використовується переважно на етапі закріплення і удосконалення рухових навичок. Ігровий метод передбачає використання різноманітних компонентів ігрової діяльності лише у поєднанні з іншими дидактичними методами і прийомами. У процесі формування рухової навички при використанні ігрового методу важливим прийомом навчання є пояснення.

Емоційно-образне подання навчального матеріалу допомога дітям найбільш виразно відтворити характерні для певних образів рухові дії.

Особливу значущість набуває попередня робота, яка спрямована на розширення та конкретизацію знань дітей про дані ігрові образи, усвідомлення дітьми їх характерних рухів. Лише на базі сформованих знань слово спрямовує всю діяльність дітей, надає їй усвідомленості. Полегшує засвоєння нового

навчального матеріалу, викликає певне розумову напруження, сприяє самостійності та активності у виконанні дітьми фізичних вправ.

Пояснення рухових дій, що виконуються в ігровій формі, позбавлене дидактизму, що притаманний процесу навчання фізичним вправам і відповідає конкретному характеру мислення та сприймання дітей. Основна педагогічна вимога до пояснення: воно повинно бути зрозумілим дітям, максимально коротким і чітким.

У роботі з дітьми слово повинно опиратися на зоровий подразник, а потім підкріплюватися наймогутнішим руховим сигналом. У зв'язку з цим, перед розкриттям основного сюжету заняття слід використовувати показ рухових дій. При показі педагог значно полегшує завдання для дитини про рух, виділяючи рухову дію та показуючи спосіб її виконання. По мірі засвоєння дітьми основного руху повний показ замінюється частковим, який виділяє ту ланку рухової дії, над якою працює вихователь на конкретному занятті.

Особливого значення під час проведення занять ігрового характеру набуває конкретизація вказівок, спрямованих на покращання виконання рухових дій.

Додатковими прийомами стимуляції рухової діяльності дітей, крім спеціально створених ігрових ситуацій, служить заохочення вихователя, допомога, порівняння результатів, загострення уваги на способі виконання рухової дії в залежності від умов її виконання.

Обов'язковим компонентом занять сюжетного характеру є сюжетна розповідь, що супроводжує це заняття. Основні вимоги до сюжетної розповіді: вона повинна бути конкретною, чіткою, виразною, емоційною, відповідати характеру рухових дій та педагогічним завданням конкретного заняття з фізичної культури.

При використанні ігрового методу необхідно давати дітям можливість говорити, сміятись, вимовляти звуки під час вправ, що забезпечує привабливість вправ (О.Абдуліна, Є.Аркіна, Е.Пеебо).

Суттєву роль в розвитку рухової активності дітей відіграє систематична об'єктивна оцінка і заохочення досягнути успіхів дітей педагогом, свідомий аналіз та самоконтроль.

Ефективним прийомом підвищення мовної та рухової активності дітей на заняттях служать виконання дітьми рухових дій відповідно тексту віршованих творів.

Розвиток фантазії, творчої уяви проявляється насамперед у руховій сфері дітей. На основі образного сприйняття об'єктів та явищ оточуючої природи, а також казкових персонажів, діти вчаться відображати в основних рухах найхарактерніші їх риси. Вони з задоволенням наслідують певні риси поведінки тварин, намагаючись рухатися легко, вільно, повністю і виразно повторюють структурну схему відповідно до ігрового образу.

Діти виявляють самостійність, завдяки якій у них активізується розумова діяльність, порівнюють свої рухові дії із зразком. На основі систематичного проведення сюжетних занять з ігровими вправами у дітей формується здібності самостійного створення певних образів та реалізації їх в руховий діях.

Вміння аналізувати виконання дітьми основних рухів, увага на якості виконання та його результативність відбувається за рахунок використання прийомів сюрпризності та певного ігрового образу. Спочатку вихователь сам подає зразок аналізу, шляхом введення до заняття елемента чарівності (чарівний листочок, сніжинка, краплинка; листочок спостерігає, через вихователя дає дітям оцінку; на наступних заняттях вихователь залучає дітей до аналізу, пропонуючи розказати, що прошепотів йому “сніговичок”). Такий прийом сприяє активізації процесу формування у дітей вміння аналізувати і забезпечує їх активну участь в аналізі результативності власного якісного виконання рухових дій та дій однолітків.

Щоб запобігти “механічному” засвоєнню руху дітьми, слід робити акцент на направлення свідомості на спосіб її виконання (при сприйманні дітьми структури рухової дії).

Цьому сприяють прийоми пошукової діяльності, які використовуються у процесі навчання. Умови для пошукових ситуацій можна створювати шляхом формування запитань до дітей:

Чому у Тані дощик тривав недовго? (відбивання м'яча від підлоги в ігровій вправі “Осінній дощ”).

На основі порівнянь та аналізу діти відповідають, що Таня відбивала м'яч прямою долонею, неенергійно, тому він від неї “втік”.

Чому у Андрія задзвонив дзвіночок і розбудив ведмедика? (при пролізання під дугою при ігровій вправі “В гості до ведмедика”).

Діти самостійно відзначають, що Андрій не прогинав спину під час пролізання і тому зачепив дзвіночок, який прикріплений до дуги.

На основі використання пошукових ситуацій діти вчаться встановлювати елементарні причинно-наслідкові зв'язки, результатом такого встановлення є підвищення якості виконання рухів.

Таким чином, ігровий метод навчання обов'язково використовується поряд з іншими дидактичними методами та прийомами навчання: словесними, наочними та практичними.

Дослідження в області фізичного виховання дітей дошкільного віку (О. Тимофєєвої, О. Лістєнєвої, Я. Літвін, О. Саркіян, О. Кенеман та Т. Осокіної, В. Шишкіної) також підтверджують, що використання ігрових прийомів у процесі навчання підвищують рівень засвоєння дітьми основних рухів.

Зокрема, В. Шишкіна пропонує використовувати ігрові прийоми не лише на етапі закріплення рухової навички, а й у процесі її формування. Автор пропонує при навчанні дітей ходьбі використовувати такі ігрові прийоми: “Пройди по місточку” (по підлозі, гімнастичній лаві); повзання – “кошенята”; кидання, ловіння, катання м'яча – “закооти м'ячик у будиночок” (використовуються стільчики); стрибки: ”піймай пташку”. Але на думку О.Богініч, автором не визначені межі між ігровими вправами та ігровими прийомами.

Найбільшу цінність застосування ігрових прийомів у процесі навчання набуває у дошкільному віці. Ігрові прийоми використовуються з метою забезпечення привабливості навчання, підвищення стійкості довільної уваги та активізації діяльності дітей, зокрема, на заняттях з фізичної культури – підвищення рухової активності дітей.

Основним і обов'язковим компонентом ігрових прийомів є рухові дії, що носять імітаційний характер (діти імітують рухи тварин, птахів, комах, наслідують дії дорослих). Цей аспект ще раз підкреслює цінність ігрових прийомів, у зв'язку з урахуванням психологічних особливостей дітей, а саме: їх схильності до наслідування.

Отже, образність ігрових прийомів сприятиме не лише чіткості та виразності виконання рухів, але й розвитку самостійності дитини у виконанні рухової дії.

З метою оптимізації навчально-виховної роботи з дітьми дошкільного віку з фізичного виховання, враховуючи особливу роль ігрової діяльності у житті дитини-дошкільника, ігровий метод доцільно використовувати як один із провідних методів навчання.

Як свідчать дослідження В. Шебеко, спеціально створені ігрові ситуації служать додатковими прийомами стимуляції рухової діяльності дітей. Проведення занять сюжетного характеру є одним із шляхів оптимізації системи роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку – такої точки зору дотримуються ряд педагогів-дослідників: Е. Пеебо, Н. Бойченко, О. Кенеман, В. Шишкіна, Н. Денисенко, Н. Глазиріна та ін.

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури свідчить, що ігровому методу у процесі навчання дітей основним рухам належить провідна роль. Він може бути повноцінно представлений: рухливими іграми, ігровими вправами та ігровими прийомами.

Висновки до першого розділу

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми впливу українських народних рухливих ігор на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку дозволяє зробити такі висновки.

1. Проблема фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку обумовлена державними пріоритетами щодо формування фізично розвиненого, здорового підростаючого покоління, наявністю суперечностей між потребами дошкільної освіти в ефективному застосуванні українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку з метою фізичного виховання дітей дошкільного віку та недостатнім рівнем теоретичного обґрунтування і практичної розробки цього процесу.

2. Проблемам фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор, впровадження їх у практику роботи ЗДО присвячені роботи педагогів (О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Л. Сварковської, О. Дубогай, Т. Тимофєєваої, Є. Потехіної).

3. Дослідження окремих аспектів використання українських народних рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного віку говориться у працях Л. Бондаренко, В. Верховинця, О. Воропая, В. Скуратівського, А. Усової, О. Яницької, Г. Воробей, А. Вольчинського, В. Левківа.

4. Поняття «фізична вихованість дітей дошкільного віку» розглядається як складне новоутворення, що характеризується наявністю у дошкільників необхідних елементарних знань, умінь та навичок в галузі фізичної культури, сформованої мотивації до занять фізичними вправами, здатності самостійно застосовувати набуті уміння та навички у повсякденній життєдіяльності.

5. Рівень фізичної вихованості дітей дошкільного віку значною мірою залежить від вибору засобів та методів фізичного виховання, від ефективності організаційних форм фізичної культури (О. Кенеман, Д. Хухлаєва та інші).

6. Основу методичного забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку складає впровадження педагогічних умов застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: використання педагогічного потенціалу українських народних рухливих ігор з урахуванням їх виховних та розвиваючих можливостей; реалізація особистісно-орієнтованого підходу до дітей у процесі ігрової діяльності; оптимального добору методів, прийомів, форм, засобів роботи над українською народною рухливою грою; систематичного, планомірного, послідовного використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку.

7. Основними методами та прийомами процесу фізичного виховання є: наочно-слуховий метод; наочно-зоровий; пояснення гри; розповідь; бесіда; вказівки, метод вправ, систематичне повторення; ігрові прийоми.

9. Фізичне виховання в дитячому садку здійснюється всією системою різноманітних організаційних форм з використанням українських народних рухливих ігор: заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, спортивні свята; фізкультурні свята; музичні свята.

РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

2.1. Вивчення стану фізичної вихованості у дітей старшого дошкільного віку у ЗДО.

Розробляючи критерії фізичної вихованості дітей, ми виходили з того, що вони є основою для порівняння, співставлення предметів чи явищ між собою, своєрідним еталоном вираженості певної якості. Критерій являє собою сукупність показників, які дозволяють виділити певне явище із числа подібних, характеризують його якомога повно.

Виходячи із програмних завдань Базового компонента дошкільної освіти, програм «Я у світі» та «Дитина в дошкільні роки», для виявлення рівнів фізичної вихованості дітей нами були розроблені наступні критерії та показники рівня фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку: емоційно-ціннісний, гносеологічний, мотиваційно-діяльнісний.

Визначені критерії розкриваються через показники, відповідно до яких ми виділяємо достатній, середній та низький рівні їх сформованості.

Слід відзначити, що кожен із визначених критеріїв перевірявся за допомогою 2-3 методів, для забезпечення більшої об'єктивності. Названі критерії розкриваються через низку показників, що дозволяють у комплексі визначити якісну та кількісну сторони розвитку рухових здібностей старших дошкільників.

Достатній рівень характеризується високим ступенем прояву (не менше 70%) виділених показників, а саме: достатніми знаннями з фізичної культури відповідно до програмних вимог, усвідомленістю важливості занять фізичними вправами. Дитина наполеглива у виконанні фізкультурно-оздоровчих режимних дій, але відчуває утруднення при мотивуванні їхньої доцільності.

Таблиця 2.1.1.

Критерії та показники рівня фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку:

Критерій	Характеристика	Показники
Емоційно-ціннісний критерій	Виражає міру емоційної реакції на різні види рухової діяльності та досягнення у ній	усвідомлення значення оволодіння руховими вміннями та навичками; сформованість позитивного ставлення до різних видів рухової діяльності; емоційна реакція на власні досягнення у руховій сфері.
Гносеологічний критерій	Виявляє міру сформованості ерудиції з фізичної культури дітей	Наявність знань з фізичної культури; Розуміння значення фізичного виховання для збереження, зміцнення здоров'я.
Мотиваційно-діяльнісний	Характеризує міру здатності до виконання фізичних вправ у заняттях фізичною культурою та у повсякденній життєдіяльності	Активність і самостійність у заняттях фізичною культурою; Наявність у дітей мотивації до виконання фізичних вправ в повсякденній життєдіяльності.

Середній рівень сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку характеризується високим ступенем прояву більше половини показників (50 – 70%), а саме: наявністю в основному сформованих знань з фізичної культури; фрагментарністю усвідомлення важливості занять фізичними вправами. Спостерігається уникання виконання фізкультурно-оздоровчих режимних дій, відсутнє мотивування їхньої доцільності.

Низький рівень сформованості фізичної вихованості середніх дошкільників характеризується мінімальним проявом визначених показників (менше 30%), а саме: наявністю фрагментарних знань з фізичної культури; неспроможністю дібрати вправи для розвитку рухових якостей, байдужістю та униканням виконання фізкультурно-оздоровчих режимних дій.

Для визначення стану фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку та в обраних контрольних та експериментальних групах нами було проведено констатувальний експеримент.

Мета констатувального експерименту – виявити рівень фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку.

Мету було конкретизовано в таких завданнях: визначити критерії і показники фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку; діагностувати наявний рівень фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку; визначити ставлення та готовність батьків до здійснення роботи з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку; визначити педагогічні умови впливу українських народних рухливих ігор на фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

Для виявлення рівня фізичного розвитку було використано комплекс методів дослідження (таблиця 2.1.2)

Таблиця 2.1.2.

Методи дослідження фізичної вихованості

Критерій	Методи дослідження		
Емоційно-ціннісний критерій	Анкета для батьків «Ставлення батьків до фізичного виховання дітей в сім'ї засобом українських народних рухливих ігор» Спостереження за дітьми на заняттях, під час рухливих українських народних ігор.	Анкета для батьків «Зміст практичної роботи педагогів в галузі фізичного виховання» бесіда з дітьми «Які вправи найбільш корисні для здоров'я»	Бесіда «Твої улюблені українські народні рухливі ігри»;
Гносеологічний критерій	Бесіди з батьками	Індивідуальне опитування дітей «Що ти знаєш про здоров'я, його збереження?»	Індивідуальне опитування дітей «Які види спорту ти знаєш?»
Мотиваційно-діяльнісний	Метод експертної оцінки; Бесіди з батьками; Спостереження Методика зіткнення мотивів Л.Максимова і М.Матюхиної;	бесіди з вихователями щодо фізичного виховання засобами рухливих українських народних ігор	Вивчення мотивів рухової активності (В.Нестеров, І.Воротилкіна, В. Могилів)

Вивчення стану фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку проводилося на базі старших груп комунального дошкільного навчального

закладу (ясла-садок) №8 «Оленка» Шосткинської міської ради Сумської області. В експериментальній роботі брали участь 40 дітей: у складі контрольної групи (КГ) – 20 дітей, експериментальної групи (ЕГ) – 20 дітей; 4 вихователі, 2 музичні керівники та батьки вихованців дошкільних навчальних закладів. Проводилося анкетування батьків, бесіди з батьками, дітьми, педагогічні спостереження на заняттях з фізичного виховання та в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

З метою виявлення ставлення батьків до фізичного виховання дітей засобами рухливих народних ігор, ми запропонували відповіді на запитання анкети (див. дод. А). В анкетуванні взяли участь 35 респондентів.

Розглядаючи відповіді батьків на перше запитання «Яке місце у Вашому житті займає фізичне виховання своєї дитини?», ми виявили, що всі без винятку дорослі (100%) вважають, що фізичне здоров'я їхніх дітей має для них першорядне значення.

У відповідях батьків на питання: «Що приносить Вам головне задоволення в житті?» найбільше батьків на перше місце поставили «здорові діти» – 51,4%, «сім'я» – 17,1% і «матеріальний добробут» – 22,9%. Тільки 5,7% від загальної кількості батьків на перше місце поставили заняття спортом і лише 2,7% на третьому місці по значущості вказали українські народні рухливі ігри, тим самим виявивши відсутність інтересу до них.

У відповідях на запитання «Яке місце у вашому житті займає фізичне виховання засобом рухливих українських народних ігор?» фізичне виховання на перше місце поставили 2,7% опитаних батьків; на друге – 5,7%; на третє місце – 51,4%, а решта 22,9% поставили його на ще нижчі місця. Виходячи з отриманих даних, ми простежуємо невідповідність між бажаним (здоров'я своїх дітей) та шляхами його досягнення, зокрема засобом українських народних рухливих ігор. З результатів видно, що батьки не проводять паралелі між цими двома поняттями.

Розкриваючи четверте запитання щодо чинників, які сприяють зміцненню фізичного здоров'я дитини, батьки давали досить поширену відповідь,

називаючи у якості чинників заняття з фізичної культури в закладі дошкільної освіти, рухливі ігри, загартування сонцем, повітрям, водою, раціональне харчування, виконання гігієнічних процедур та ін. Лише 20% батьків (7 осіб) опікуються проблемами порушення рухливості своїх дітей, постійно контролюють їх вдома і акцентують увагу на необхідності проведення в закладі дошкільної освіти рухливих ігор, зокрема і українських народних.

Результати анкетування дали змогу встановити, що визначальна роль у залученні дітей до занять фізичною культурою належить батькам, членам сім'ї. Бажання дітей грати в українські народні рухливі ігри у великій мірі залежить від батьків, але за браком вільного часу батьки не мають змоги самі грати з дітьми і не залучають своїх дітей до них. Встановлено, що фізичним вихованням засобом українських народних рухливих ігор у сім'ї приділяється мало уваги.

Фізичне виховання дітей переважно залежить від батьків, тому ми включили до анкети питання, що дали змогу з'ясувати причини, які заважають батькам займатися з дітьми рухливими народними іграми.

Вииявилось, ставлення батьків до фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку дуже різне. Позитивне ставлення спостерігається у тих сім'ях, де батьки відповідно обізнані в галузі фізичного виховання і спорту, самі безпосередньо займаються фізичними вправами, грають з дітьми у рухливі ігри. У тих сім'ях, де батьки не приділяють достатньої уваги фізичній культурі, фізичне виховання таких дітей занедбане, діти частіше хворіють.

Найбільш популярним видом занять батьків з дітьми старшого дошкільного віку є ігри, в тому числі й народні українські рухливі ігри. Але пріоритет у спільних заняттях батьки віддають іграм, які не вимагають активних рухових дій. Однією з причин незадовільного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, на нашу думку, є недостатня увага батьків до проблем фізичного виховання дітей, їхня неосвіченість у цій галузі.

Підсумовуючи отримані дані, слід зазначити, що батьки, які систематично займаються різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої

діяльності, більш свідомо підходять до використання українських народних рухливих ігор як засобу фізичного виховання своїх дітей, проявляють більшу активність та зацікавленість в організації спільних рухливих ігор, внаслідок чого діти цих батьків більш активно, свідомо та з більшим задоволенням займаються фізичною культурою, грають у народні українські рухливі ігри.

Проведене нами опитування показало, що у більшості батьків сформоване бажання залучити своїх дітей до занять фізичною культурою з оздоровчою метою (28 батьків, що становить 79,8%), про подальші заняття фізичною культурою висловили бажання 8,7% (3 чол.) батьків. 11,5% (4 чол.) батьків вважають, що фізичні вправи необхідні для всебічного розвитку дитини, а народні українські рухливі ігри - для розвитку витривалості, спритності.

Для визначення спроможності та готовності вихователів до здійснення роботи з фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор було проведено анкетування серед вихователів (Див. додаток Б). Питання анкети «Ставлення вихователів до фізичного виховання дітей засобом українських народних рухливих ігор» спрямовувалися на розкриття доцільності формування у дітей старшого дошкільного віку системи знань в галузі фізичного виховання засобом українських народних рухливих ігор, наявність створених у групі умов для їх проведення, систематичність проведення з дітьми народних ігор, співпраця з батьками з питань надання дітям знань про українські народні рухливі ігри, і відображення їх у планах навчально-виховної роботи, створення в групі розвивального середовища для проведення народних українських рухливих ігор.

Аналіз анкетних даних показав, що переважна більшість вихователів (75%) вважають за доцільне надавати дітям знання з фізичного виховання засобом народних українських рухливих ігор.

Заслужовує на увагу той факт, що в групах створено необхідні умови для проведення українських народних рухливих ігор (друге питання).

Щодо систематичності проведення українських народних рухливих ігор (третє питання), то всього 50% вихователів постійно проводять українські народні рухливі ігри в режимі дня. 25% вихователів взагалі не впроваджують українські народні рухливі ігри у практику своєї роботи та 25% вихователів віддають перевагу українським народним рухливим іграм тільки в літній період.

Слід зазначити, що лише 50% вихователів тісно співпрацюють із батьками з питань використання українських народних ігор як засобу фізичного виховання дітей (четверте питання). 25% вихователів не підключають батьків до вирішення цієї проблеми та 25% вихователів роблять це час від часу.

Переважна більшість вихователів (50%) вказали, що планують роботу з фізичного виховання старших дошкільників засобом українських народних ігор (п'яте питання). 25% взагалі не висвітлюють у планах це питання та 25% вихователів планують проведення народних українських рухливих ігор під час планування групових заходів.

Проаналізувавши результати анкетування вихователів, ми можемо констатувати, що практична робота з досліджуваної проблеми в дошкільних навчальних закладах проводиться на недостатньому рівні. Українські народні рухливі ігри використовуються вихователями несистематично, кількість запланованих ігор обмежена.

Спостереження та аналіз занять з фізичної культури з використанням у їх змісті рухливих ігор, народних рухливих ігор на прогулянках, спортивних святах засвідчило недостатнє забезпечення педагогічної умови систематичного, планомірного, послідовного використання народних українських рухливих ігор у фізичному вихованні дітей.

Вихователі не зацікавлюють дітей до рухової діяльності шляхом українських народних ігор, хороводів. Окрім того, в ході їх проведення спостерігались моменти, коли вихователі не давали дітям змоги проявляти активність, ініціативність, самостійність, не в повній мірі сприяючи реалізації особистісно-орієнтованого підходу до вихованців у процесі здійснення

українських народних рухливих ігор, що призводило до зниження у дітей інтересу до них.

У процесі проведення гри вихователі (75%) як експериментальної, так і контрольної груп майже не звертають увагу на оптимальне прийняття дітьми правильного положення тіла, тобто на поставу. Не завжди оптимально дозують фізичні навантаження на організм дітей, активізують рухи дошкільників. Рідко регулюють темп проведення гри.

На нашу думку, у практичній діяльності вихователів недооцінюється педагогічний потенціал українських народних рухливих ігор, не враховуються їх виховні та розвивальні можливості використання.

Сформованість позитивного ставлення до українських народних рухливих ігор, усвідомлення їх значення для фізичного розвитку, емоційної реакції на власні досягнення у грі (емоційно-ціннісний критерій) ми виявляли під час спостереження за дітьми на заняттях з фізичної культури, при проведенні народних ігор «Бій півнів», «Гуси-лебеді», «Шевчик», у ході бесіди за такими питаннями: чи має дитина улюблені українські народні рухливі ігри, чи подобається їй дивитися змагання з використанням українських народних рухливих ігор чи брати в них участь; де дитина більше рухається: удома або в дитячому саду, чи танцює, рухається разом з мамою, татом, як вважає дитина, для чого людям потрібні українські народні рухливі ігри, чи впливають українські народні рухливі ігри на її здоров'я. Окрім цього, ми використали матеріали проведених бесід з вихователями.

Виявлено, що 90% дітей (18 осіб) подобається грати в українські народні рухливі ігри; діти відмітили, що вони грають в рухливі ігри у дитячому садку, з татом і мамою іноді грають у вихідні дні.

На запитання «Чи подобається тобі брати участь у рухливих українських народних іграх» – 35% – із задоволенням грають та спостерігають за грою, 20% – без особливого бажання, 30% припадає на тих, які грають без особливого бажання, 15% (3 дитини) – уникають рухливих ігор взагалі.

Спостереження показало, що щоразу перед заняттями були діти, які не хотіли йти на заняття, намагалися уникати виконання завдань вихователя під час занять, знаходили причини, щоб не брати участі в іграх. Позитивна емоційна реакція спостерігалася під час ігрової діяльності змагального характеру; гри, яка супроводжувалася музикою; коли отримували час для самостійних рухів за вибором.

На основі здобутих даних ми виявили, що у багатьох дітей відсутня зацікавленість народними українськими рухливими іграми, бажання вивчати нові ігри. Рівень сформованості в дітей старшого дошкільного віку емоційно-ціннісного критерію фізичної вихованості ми визначали за наступною сіткою:

Загальна сума балів:

13 – 11 балів – достатній рівень;

10 – 7 балів – середній рівень;

6 – 4 і менше балів – низький рівень.

Результати обстеження сформованості емоційно-ціннісного критерію фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку показали, що в дітей не сформована достатня мотивація до занять з використанням українських народних рухливих ігор.

На нашу думку, це пов'язано з низьким рівнем усвідомлення значення українських народних рухливих ігор для ефективного фізичного виховання та емоційної реакції на власні досягнення у грі.

Гносеологічний критерій передбачає накопичення і системність використання вправ, українських народних рухливих ігор; розуміння їх значення у збереженні, зміцненні та відтворенні здоров'я.

Розробляючи діагностичні бесіди для виявлення ступеня сформованості гносеологічного критерію у дітей старшого дошкільного віку (Додаток В, Г, Д, З), ми виходили з вимог, передбачених Базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» у сфері «Здоров'я та фізичний розвиток» та намагались охопити знання дітей про фізичну культуру (цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності, необхідність піклуватися про власне

здоров'я та фізичне зміцнення, займатися фізичними вправами), основні чинники збереження здоров'я (значення зміцнення здоров'я і запобігання захворюванням, загартування, щоденна ранкова гімнастика, правильне харчування, гігієна тіла, дотримання правил здоров'язбережувальної поведінки, використання українських народних рухливих ігор у збереженні здоров'я).

Бесіди «Твої улюблені українські народні рухливі ігри»; «Які вправи та ігри найбільш корисні для здоров'я»; «Що ти знаєш про здоров'я, його збереження?»; «Розуміння значення фізичного виховання для збереження, зміцнення здоров'я». (Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. Монографія. – Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с.) мали на меті з'ясувати рівень сформованості знань дітей про основні чинники збереження здоров'я, різноманітність рухів, їх види, види українських народних рухливих ігор та їх вплив на фізичний розвиток.

Аналіз відповідей вихованців ЕГ та КГ на запитання цих бесід дозволяє стверджувати, що у більшості дошкільників на момент констатувального експерименту були наявні знання про здоров'я; про вправи, найбільш корисні для здоров'я, види рухів, види українських народних рухливих ігор.

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

За результатами бесід було визначено, що рівень знань та розуміння значення фізичного виховання та українських народних рухливих ігор для збереження, зміцнення здоров'я з фізичної культури дітей мають приблизно однаковий середній рівень: відповідно 60% (КГ) і 50% (ЕГ). Дані відображають також, що 25% дітей КГ і 20% дітей ЕГ мають достатній рівень сформованості знань з фізичної культури, у той же час 15% (КГ) і 30% (ЕГ) дітей мають низький рівень сформованості знань з фізичної культури. Причому як у КГ, так

і у ЕГ зафіксовані випадки відмови відповідати на запитання, або відсутності відповіді.

Такий стан (40% дітей КГ та 30% дітей ЕГ низького рівня) можна пояснити недостатньою увагою з боку вихователів та батьків щодо формування в дітей старшого дошкільного віку необхідних знань з фізичної культури. У подальшій роботі доцільно звернути увагу на формування у дітей усвідомлення важливості фізичної культури для повноцінного життя людини, на формування знань щодо використання народних українських рухливих ігор для фізичного виховання.

Для вивчення наявності у дітей мотивації до виконання фізичних вправ, використання народних українських рухливих ігор в повсякденній життєдіяльності (мотиваційно-діяльнісний критерій) використовувалася методика зіткнення мотивів Л. Максимова і М. Матюхіної. Дітям пропонувалося вибрати з двох завдань:

- повторити рух, з яким вони не впоралися під час занять, чи погратися в українську народну рухливу гру;
- тим, хто хоче покращити досягнутий результат, спробувати виконати більш важке завдання чи повторити в черговий раз те, що вже виконувалося раніше;
- з однакових за складністю виконання завдань пропонували вибирати будь-яке, але з першим завданням потрібно впоратися самостійно, а при виконанні другого можна просити про допомогу вихователя. При цьому враховувалася частота індивідуальних проявів. Достатній рівень мотивації визначено тільки в 7 дітей старшої групи, середній - у 25 й низький - у 8 дошкільнят.

За даними частоти вибору мотивів виявлено, що 92,4% хлопчиків і 88,7% дівчаток у фізичній культурі приваблює лише гра. Здоровими, сильними і гарними хочуть стати 7% хлопчиків і 9% дівчаток; заслужити на похвалу вихователя - відповідно 1,0 і 2,0% дітей. Отже, більшість дітей не розуміють сенсу занять фізичними вправами, не бачить потреби у виконанні фізичних вправ в повсякденній життєдіяльності і не представляють, що з допомогою фізичних вправ можна домогтися здоров'я. В народні ігри грають лише тому,

що гра – провідної вид діяльності у дошкільному віці, а не для зміцнення здоров'я.

Для оцінювання активності і самостійності у заняттях фізичною культурою, у процесі проведення української народної гри ми використали метод експертної оцінки (бесіда з педагогами про прояв найбільшої зацікавленості з боку дітей до виконання рухів; яким українським народним рухливим іграм віддають перевагу діти на фізкультурному занятті, як часто і скільки дітей здатні самостійно грати, дотримуючись правил гри?)

Для оцінювання активності і самостійності у заняттях фізичною культурою, у проведенні українських народних рухливих ігор потрібно було вибрати характеристики, притаманні даній дитині, серед таких: багато рухається на заняттях; активно засвоює нові рухи та правила гри; вміє планувати і проводити самостійно гру; вміє розвивати свої рухові якості. Оцінювання проводилося за 5-бальною системою за такою схемою: вибрано 4 характеристики – „5” балів; 3 характеристики – „4”; 2 характеристики – „3”. Для визначення рівня самостійності дитини потрібно було вибрати характеристики, притаманні даній дитині, серед таких: постійно виконує всі режимні фізкультурно-оздоровчі заходи; постійно бере участь у народних українських рухливих іграх, які проводяться у закладі дошкільної освіти; займається у фізкультурно-оздоровчому гуртку (спортивній секції); систематично самостійно займається фізичними вправами у спортивному куточку, на майданчику тощо. Оцінювання проводилося за 5-бальною системою за такою схемою: вибрано 4 характеристики – «5» балів; 3 характеристики – «4»; 2 характеристики – «3»; Результати заносилися у протокол.

На основі здобутих даних ми визначили рівень сформованості в дітей старшого дошкільного віку діяльнісного компонента фізичної вихованості.

Аналіз результатів показує, що більшість дітей досліджуваного віку мають середній рівень сформованості діяльнісного компоненту фізичної вихованості (60% КГ та 55% ЕГ). Сформований діяльнісний критерій лише у

25% дітей КГ та у 20% дітей ЕГ. У той же час зафіксована велика кількість дітей з низьким рівнем сформованості цього компонента: 15% дітей КГ та 25% дітей ЕГ.

Максимально можлива кількість балів за виконання завдань по всім критеріям – 30 балів.

Таблиця 2.1.3.

Шкала для оцінки рівнів розвитку фізичної вихованості (в балах)

№	Рівні сформованості	емоційно-ціннісний критерій	Гносеологічний критерій	мотиваційно-діяльнісний	Загальна оцінка розвитку естетичної культури
1.	Достатній	8 – 10	7 – 10	8-10	23 – 30
2.	Середній	4 – 8	3 – 7	4-7	11-22
3.	Низький	1 – 4	1 – 3	1-3	3 – 10

Проаналізувавши отримані дані, ми визначили рівні фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку за даними констатувального експерименту.

Отримані результати відображені в таблиці 2.1.4

Таблиця 2.1.4

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнями сформованості фізичної вихованості (за результатами констатувального експерименту)

Рівні сформованості фізичної вихованості	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)
	К-сть %	К-сть %
Достатній	25%	20
Середній	50%	50%
Низький	25%	30%

Проаналізувавши всі результати обстеження, ми отримали дані, які демонструють рівень сформованості усіх трьох критеріїв, і занесли їх до протоколів.

Значна частина вихованців цих груп показала середній рівень сформованості знань про фізичну культуру та емоцій по відношенню до неї. Близько третини дошкільників як в ЕГ, так і у КГ продемонстрували достатній рівень сформованості зазначених показників. Із низьким рівнем сформованості цих критеріїв була виявлена невелика кількість дітей ЕГ та жодної дитини КГ. Однак ступінь сформованості емоційного критерію є дещо вищим у вихованців ЕГ, порівняно із КГ, що можна побачити із гістограм на рисунку 2.1.1.

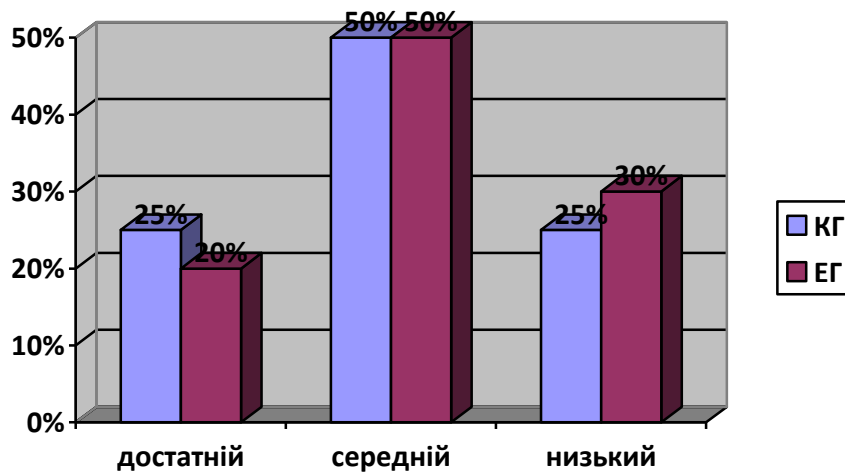


Рис. 2.1.1. Співвідношення рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку експериментальної та контрольної груп на початковому етапі експерименту

Таким чином, ми можемо резюмувати, що необхідно покращити рівні сформованості усіх показників виведених нами критеріїв. Особливу ж увагу слід звернути на гносеологічний та діяльнісно-творчий, оскільки сформованість одного із них вестиме за собою більш високу сформованість іншого.

Аналіз отриманих даних дозволив нам зробити наступні висновки: фізичному вихованню дітей старшого дошкільного віку відводиться значне місце у виховному процесі ЗДО; фізичні рухи, українські народні рухливі ігри вважаються основним і специфічним засобом фізичної культури, фізичного розвитку підростаючої особистості; педагогічний потенціал українських народних рухливих ігор з урахуванням їх виховних та розвиваючих можливостей оптимально не реалізується; у процесі проведення українських народних рухливих ігор не реалізується особистісно-орієнтований підхід до

дітей; в умовах сім'ї не надається методична допомога батькам з керівництва фізичним розвитком дітей засобом українських народних рухливих ігор; не здійснюється оптимальний добір методів, прийомів, форм, засобів роботи над фізичним вихованням дітей засобом українських народних рухливих ігор; не відбувається систематичного, планомірного, послідовного використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку.

2.2. Впровадження педагогічних умов фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом української народної рухливої гри

Визначаючи зміст фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом української народної рухливої гри, ми виходили з того, що в ньому повинні бути реалізовані ті педагогічні умови, які були визначені й обґрунтовані нами в результаті теоретичного етапу дослідження.

Щоб правильно вирішувати проблему впливу українських народних рухливих ігор на фізичне виховання старших дошкільників, ми дотримувалися вимог програм виховання та навчання дітей в умовах закладу дошкільної освіти, основних державних документів: Концепції дошкільного виховання в Україні, Базового компоненту дошкільної освіти.

Наукові педагогічні дослідження, практичний досвід фізичного виховання дітей в умовах закладу дошкільної освіти переконливо доводять, що систематичне використання різноманітних ігор сприяє вихованню у дітей уміння використовувати набуті рухові навички у різних ситуаціях; удосконалює фізичні якості; розвиває увагу, спостережливість; привчає до орієнтації у просторі.

На першому етапі ми викликали позитивне ставлення дошкільників до народних рухливих ігор, забезпечили систематичність і комплексність у проведенні навчально-виховної роботи.

Рухливі ігри 9Додаток К) проводили згідно складеного плану під час проведення фізкультурних занять, прогулянок, піших переходів, екскурсій.

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

Діти з цікавістю слухали про те, що дітлахи стрибали не через вогонь, а через кропиву, адже так безпечніше. А якщо кропива все-таки когось і жалила, то це було на користь.

Подібну інформацію ми добирали до кожної гри, а також відшукували уривки в оповіданнях, народних казках, влучні загадки та прислів'я (наприклад, перед грою «Коза» ми запропонували дітям загадку: «Не дід, а з бородою, не бик, а з рогами, не корова, а доїться»). Перед проведенням гри ми співали та розучували народні пісні, заклички. Наприклад, перед грою «Сірий кіт» – співали колискову про котика.

Дітям дуже подобалося, коли їм розповідали про виготовлення атрибутів до народних ігор в давнину. Наприклад, «м'яч колись робили з бичачої вовни, яку скачували між долонями, а щоб м'яч був пружнішим, його змочували водою. Такий м'яч називався повстяним, і грались ним переважно старші діти або дорослі, бо він був надто важкий. А спеціально для малят вовну скачували в кульку й обшивали зверху шкірою. Такий м'яч був легкий і називався ремінним. Замість вовни використовували також пір'я, пух, волоски очерету. У давнину діти використовували для рухливих ігор майже все, що потрапляло під руку».

Із малими формами фольклору знайомили дітей як перед початком ігор, так і для підбиття підсумку гри: «Дружній череді і вовк не страшний», «Зробили спішно, коли б воно не вийшло смішно», «Берись дружно - не буде сутужно» тощо.

Для фізичного виховання велике значення мало врахування індивідуальних особливостей дітей при поєднанні їх у грі. Адже були діти, які люблять рухатися, самі використовують різні можливості для прояву здібностей бігати, стрибати, лазити. Але були діти, які надавали перевагу малорухливим іграм. Тому ми поєднували в іграх активних і пасивних дітей, тобто допомагали створювати ігрові групи дітей.

В іграх ми об'єднували дітей не тільки з різним розвитком рухів, але й з однаковим.

В першому випадку, коли поєднувалися діти з різним рівнем розвитку рухових умінь, спостерігався взаємний вплив, підтягування відстаючого до рівня сильнішого. Діти бачили найкращі прийоми дій, багаторазово спостерігаючи за кращим зразком. Особливо корисні такі групи були в іграх з бігом та подоланням перешкод, бігу з м'ячем, обручем, метанні у ціль.

В другому випадку, коли рухові вміння однакові, гравці мали рівні можливості досягти успіху. Несміливі діти, які не вміли швидко і спритно бігати, серед таких же однолітків, набували впевненості, у них з'являлося бажання діяти активно, швидко.

Ефективною у фізичному вихованні дітей була педагогічна просвіта батьків (індивідуальні консультації, бесіди, ознайомлення з науково-методичною літературою, батьківські збори та інше) та вихователів (додаток Л) «Рухливі ігри» (організація та проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку) з метою привернення їхньої уваги до фізичного виховання дітей та значення народних рухливих ігор в цьому, зокрема.

Для цього для батьків дітей експериментальної групи було проведено ряд лекцій-доповідей та консультацій: «Значення народних українських рухливих ігор для фізичного виховання дітей», «Створення умов для фізичного

виховання старших дошкільників у сім'ї», тощо, в процесі яких батьків ознайомлювали з можливостями виявлення та застосування засвоєних знань та рухових умінь дітей на практиці.

В інтеграційному комплексі подавалися найбільш ефективні форми роботи: хороводи, фізкультурні хвилинки, ритмічна гімнастика, динамічні паузи, традиційні заняття, комбіновані заняття, ранкова гімнастика, народні рухливі ігри, спортивні свята та розваги, пішохідні переходи; методи та прийоми: імітація, гра, пояснення, показ, ускладнення, полегшення гри, заохочення, включення перешкод, самоаналіз помилок, виправлення помилок, виконання творчих завдань, які в комплексі забезпечували процес формування рухових умінь та навичок, створювали підґрунтя розвитку рухових якостей дітей, формували правильну поставу.

Ми використовували у процесі рухової діяльності дошкільників художню літературу, малі фольклорні жанри, музичний супровід (живе виконання та грамзапис), розповіді, віршовані тексти для фізкультурних хвилинок, занять, ігор, ураховуючи індивідуальні та вікові особливості дітей та їхню здатність до наслідування.

У процесі проведення народних українських рухливих ігор ми слідкували за дотриманням дітьми правил гри, звертали увагу на фізичний і психологічний стан дошкільників, іноді до повторного показу гри заохочували дітей, які найкраще засвоїли її правила.

З метою фізичного виховання дітей ми систематично проводили різноманітні форми роботи з фізичного виховання: ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, рухливі ігри, пішохідні переходи, фізкультурні свята та розваги, дні здоров'я, створювати необхідні умови для активізації рухового режиму в дошкільному навчальному закладі.

Методи й прийоми добирали залежно від етапів навчання. На початковому – провідним був метод змістовно-образного ознайомлення дітей з народною українською рухливою грою. Цей метод конкретизували низкою

прийомів: еталонний показ гри, цілісний та поелементний показ, імітація, пояснення, образні порівняння тощо.

У роботі з дітьми слово опиралося на зоровий подразник, а потім підкріплювалося наймогутнішим руховим сигналом. У зв'язку з цим, перед розкриттям основного сюжету гри ми використовували показ рухових дій, пояснювали правила гри. На початковому етапі ознайомлення дітей з народною українською рухливою грою ми використовували повний її показ, який супроводжували поясненням. По мірі засвоєння дітьми правил гри, повний показ замінювали частковим, який підкреслював ті правила гри, які діти не засвоїли.

Особливого значення під час проведення українських народних рухливих ігор надавали конкретизації вказівок, спрямованих на покращання проведення гри.

Додатковими прийомами заохочення до гри дітей, крім спеціально створених ігрових ситуацій, служило наша допомога, порівняння результатів, загострення уваги на правилах проведення гри в залежності від складності її проведення.

Обов'язковим компонентом українських народних рухливих ігор була сюжетна розповідь, що супроводжувала цю гру. Основні вимоги до сюжетної розповіді: вона повинна бути конкретною, чіткою, виразною, емоційною, відповідати характеру рухових дії та педагогічним завданням конкретної української народної рухливої гри.

У навчальній діяльності ми використовували вправи на наслідування. Для дошкільників було цікаво відтворювати, наслідувати ходу тварин чи птахів.

Такі заняття потребували правильного вибору різних способів стимуляції образної та моторної пам'яті дітей. Зокрема, ми попередньо читали оповідання, короткі уривки про тварин; розглядали їхні малюнки. Такий спосіб готував дітей до відтворення характерних рухів окремих тварин у ході української народної рухливої гри. На фізкультурних заняттях використовували вправи на

кошачий крок, що стимулювало розвиток пластичності, грації. Подобалося дітям наслідувати рух поїзда, машини, політ літака.

Під час експерименту ми впевнилися в тому, що українська народна рухлива гра, яка проводилася під музику, проходила значно жвавіше та веселіше. Наші спостереження за дітьми показали, що музичний супровід посилює у дошкільників інтерес до української народної рухливої гри. Це пов'язано з тим, що музика створює у них позитивний емоційний настрій. Музичний супровід вимагав від дітей рухової діяльності, відповідної українській народній рухливій грі.

Спостерігаючи за іграми дітей експериментальних груп, ми упевнилися в тому, що українська народна рухлива гра максимально сприяла формуванню у дошкільників гнучкості, витривалості, спритності.

Аналіз першого етапу експерименту засвідчив, що найбільші зрушення відбулися в змісті емоційно-ціннісного критерію фізичної вихованості. Забезпечення послідовного формування в дітей старшого дошкільного віку інтересу до різних видів рухової діяльності, проведення народних рухливих ігор, усвідомлення значення оволодіння руховими уміннями та навичками для здоров'я; наявність інтересу до фізичного виховання, упровадження ситуацій «актуальності переживання» сприяло збудженню позитивних емоцій, активізації почуття впевненості дітей у своїх силах.

Змістом другого етапу нашої роботи було забезпечення взаємодії фізичних вправ з народними українськими рухливими іграми, в різних формах фізичного виховання. В інтеграційному комплексі подавалися найбільш ефективні форми роботи: хороводи, заняття з фізичної культури, народні рухливі ігри; методи та прийоми: пояснення, показ, ускладнення, заохочення. Мета та завдання цих форм роботи підпорядковувалися фізичному вихованню старших дошкільників.

Для розвитку емоційної чутливості і формуванню інтересу до української народної гри ми знайомили дітей з прийомами образного перевтілення на

прикладі спеціальних пантомімічних етюдів і ігор (наприклад, «Посварились два півники», «М'яч», «Дерево»), імпровізацій («Метелики», «У країні квітів»).

Крім того, комплекси ігор ми зв'язували єдиним вмістом або пов'язували з порою року («Котячий будинок», «В зимовому парку і ін.), вносили різні зміни, з врахуванням індивідуальних здібностей дітей групи, умов дитячого садка.

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

У ході проведення українських народних рухливих ігор дітей знайомили з проявами різних емоційних станів, характерних виразних рухів, які виражають певні почуття і емоції, вчили їх відтворювати за допомогою імітацій. Діти із задоволенням відтворювали почуття в іграх «Ходить гарбуз по городу», «Перепілонька», «А ми просо сіяли...» тощо.

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

На третьому етапі формувалося уміння переносу українських народних рухливих ігор у самостійну діяльність, приділялася увага активним проявам у заняттях фізичною культурою, формуванню мотивації до проведення народних ігор у повсякденній життєдіяльності.

Ми включали ігри у різні організаційні форми роботи з фізичного виховання.

Так, для ранкової гімнастики добирали ігри малої рухливості (до вступної і заключної частини).

Для фізкультхвилинок підбирали ігри середньої рухливості (хороводні ігри, ігри без використання великого простору, з нескладними рухами, ігри з шиккуванням та перешикуванням). Ми підбирали ігри, які відповідали тематиці заняття. Наприклад, на занятті з малювання діти малювали український

рушничок, елементом якого є калинові ягоди, тому дітям було цікаво на цьому ж занятті пограти у гру «Калина».

Вибираючи гру, ми враховували пору року та температуру повітря. У прохолодну погоду на прогулянці проводили ігри, у яких всі діти одночасно рухаються. В теплу погоду давали ігри зі швидким бігом та стрибками на початку денної прогулянки, поки сонце ще не сильно гріло або після обіду, коли температура повітря знижувалася.

Обираючи рухливі ігри, ми враховували і місце їх проведення. У невеликому приміщенні, в груповій кімнаті, на веранді проводили ігри з перешиковуванням в колони, в шеренги; ігри, в яких брали участь діти по черзі, а також ігри-естафети, що не вимагали великого простору («Передача м'яча», «Подоланочка», «Зозуля», «Карлики і велетні»).

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

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

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

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

У процесі проведення ігор ми дотримувались методики її проведення.

Підготовка до гри включала такі важливі аспекти: нашу підготовку до розучування нової української народної рухливої гри з дітьми, створення

необхідних умов для розучування та організації рухливої гри, а також підготовку дітей до гри.

Ми ознайомилися зі змістом не лише тих народних ігор, які передбачені програмами дошкільних закладів для дітей старшого дошкільного віку, а й суміжних вікових груп, особливо попередньої. Глибокі знання практичного матеріалу дали нам змогу краще здійснювати добір рухливих ігор з врахуванням вікових особливостей дітей, їх підготовленістю, правильно підібрати рухливу гру із врахуванням місця її проведення, місця в режимі дня, кількості дітей у групі, наявності відповідного фізкультурного обладнання та іграшок, стану погоди, пори року, освітніх, оздоровчих та виховних завдань тощо.

Другий аспект – створення умов для проведення гри. При цьому необхідно знати, де буде проводитися протягом дня конкретна рухлива гра (майданчик, спортивна зала, ігрова кімната тощо).

Майданчик перед проведенням рухливої гри обмежували добре помітними орієнтирами (лінією, мотузкою, кеглями, кубиками тощо). Щоб запобігти дитячому травматизму, особливо в іграх з бігом та ловінням, орієнтири розміщували на відстані 1,5-2 м від стін, парканів, кущів, дерев та інших предметів. Перевіряли, щоб на території майданчика не було камінців, сміття, скла, ямок тощо. Приладдя та інвентар (м'ячі, іграшки, шнури, атрибути тощо) готували заздалегідь та розміщували для зручного користування.

Третій аспект – підготовка дітей до гри. Підготовка дітей до розучування нової рухливої гри включала два провідних моменту психологічної підготовки (розумової) та фізичної.

Плануючи розучування нової рухливої гри, ми організовували розучування з дітьми під час занять з фізичної культури основних рухів (вправ), які входять до змісту гри, забезпечуючи цим самим необхідну фізичну підготовку дітей.

Психологічна підготовка включала ознайомлення дітей з характерною поведінкою тих героїв, які входили до змісту гри, з їхніми поведками, особливостями рухових дій тощо.

Пояснювали правила гри виразно, конкретно, розкриваючи найголовніше. В ході гри пояснення доповнювали деякими деталями.

Правила гри пояснювали докладно в тому разі, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадували основний зміст; коли вводили ускладнення, пояснювали додаткові правила та способи виконання. Пояснивши гру, ми перевіряли, чи всі діти зрозуміли її, ставили кілька запитань щодо її змісту і правил.

Для організації гри велике значення мала лічилка. Вона давала можливість швидко організувати гравців, налаштувати їх на об'єктивний вибір ведучих. Самим дітям дуже подобалися такі ритмічні, співучі тексти. При використанні лічилки ведучим ставав той, на кого припадало останнє слово лічилки, або, навпаки, виходив із кола. Окрім лічилок, ми використовували жеребкування. До цього прийому вдавалися у тих випадках, коли дітей потрібно було поділити на дві команди. Для визначення черговості в іграх застосовували вимірювання на палиці. Один гравець підкидав її і ловив однією рукою. Другий брався за палицю вище тієї руки, котра ловила. Так по черзі вони переносили свої руки до верху. Чия рука була останньою – починав гру. Коли для гри був потрібний один ведучий, його обирали загальним голосуванням.

Кожна рухлива гра починалася за умовним сигналом (сплеск у долоні, змах прапорцем, рукою), або за нашою командою. Сигнал подавали після того, як переконувалися, що всі діти добре засвоїли правила гри й зайняли відповідні місця.

В іграх з розподілом на підгрупи застосовували команду, яка складалася з двох частин: «Увага! Руш!». Це сприяло виробленню у дітей правильної та швидкої реакції на відповідні сигнали.

Ігри сюжетного характеру («Качка та курчата»), де нема змагань, не потребувала чітких команд. Десь ми спокійно казали «Гру почали», або попереджували дітей, що гра починається після слів «Один, два, три!».

Після того, як діти почали гру, ми уважно стежили за її ходом та за поведінкою дітей, робили зауваження тим з них, хто робив помилки. Але робили це так, щоб не заважати ходу гри й не зупиняти дітей. Гру зупиняли тоді, коли більшість дітей допускали помилки і потребували пояснення.

Особливої уваги потребували ослаблені діти, які боялися перестрибувати через «рів», підійти близько до «вовка». Вони потребували своєчасної допомоги, підбадьорювання, щоб бути впевненішими.

Відповідальний момент у керівництві рухливими іграми – дозування фізичного навантаження, яке Воно залежало від характеру діяльності дітей під час прогулянки.

Ігрова діяльність захоплювала дошкільнят, вони не відчували втоми, а щоб вони не перевтомились, – ми своєчасно припиняли гру.

Тривалість гри залежала від педагогічних завдань, умов, в яких вона проводилася, від кількості та віку дітей. Закінчення гри не викликало у дітей негативну реакцію, бо закінчували ми тоді, коли діти діставали належне фізичне навантаження. Коли гра не мала певного закінчення, ми припиняли її після зміни ведучого.

Підбиваючи підсумки, повідомляючи результати гри, ми визначали дітей, які правильно грали за правилами, були ініціативними, або вказували окремим дітям на допущені помилки.

З дітьми ми використовували в іграх різноманітні і складні рухи, якими вони ще недостатньо оволоділи в середній групі. Наприклад, лазіння по парканчику у грі «Переліт птахів», кидання та ловіння м'яча «Цілься краще», «Мисливці і зайці». Вони подобалися конкретністю та наочністю оцінки, досягнень: перекотив обруч, влучив у ціль мішечком. Ускладнювали зміст рухливих ігор у зв'язку з розширенням кругозору дітей: включали нові сюжети і образи, які знайомі дітям з книг, оповідань, розповідей вихователя і батьків,

кінофільмів. В деяких іграх відображали дії і взаємини людей різних професій («Пожежники на навчанні», «Мисливці і зайці»).

Ми добирали ігри відповідно до мети, яку в даний момент ставили: формування певних рухових навичок, виховання витримки, сміливості, організованості. Наприклад, рухова навичка у метанні в ціль вдосконалювалася в іграх: «Мисливці і зайці», «Цілься краще», «Влучи в обруч». У грі «Влучи в обруч» пропонувалося влучити м'ячем у нерухому горизонтальну ціль, а в грі «Мисливці і зайці» – в ціль, що рухалася. По суті, вдосконалювалася одна й та сама рухлива навичка, але умови виконання були різні.

Ми керували ігровою діяльністю дітей, добираючи ігри в певній доцільній послідовності. Наприклад, в іграх «Кіт і миші», «Карасі і щука» більша кількість ролей і складніші правила, тому її проводили після гри «Кіт та миші». В іграх діти ділитися на групи («Чия ланка швидше збереться»), виконувати декілька різних ролей (пастух, вовк, гуси у грі «Гуси-лебеді»). Велике місце в роботі з дітьми старшого дошкільного віку займала гра з елементами змагання («Хто швидше добіжить до прапорця», «Влучи в обруч»). На перших порах мало місце індивідуальне змагання, а потім колективне. Елемент змагання цікавив дітей: хто швидше наблизиться, хто більше спіймає гравців. Перед поясненням нової гри ми повторювали складніші для дітей рухи. Наприклад, у грі з підлізанням під дугу «Хто швидше до прапорця» до початку її повторювали підлізання, а потім розповідали правила гри. Правила в іграх ускладнювали, вони вимагали великої точності виконання, великої уваги дітей, витримки, швидкого реагування на сигнал, керування своїми рухами. Правила гри сприяли формуванню у дітей вміння керувати своєю поведінкою. Виховну роботу при цьому проводили у декілька етапів: початковий етап вимагав індивідуального підходу, своєчасної оцінки поведінки кожної дитини. Ми знайомили дітей з елементарними правилами поведінки в рухливих іграх:

- доброзичливо реагували на залучення інших гравців;
- не порушували правил;
- у ввічливій формі виправляли неточні дії однолітків.

Пояснення правил гри, своєчасне нагадування про їх виконання, оцінка поведінки дітей – все це сприяло формуванню позитивного досвіду гравців.

Контроль за діями гравців з нашого боку, з боку самих дітей привело до додержання правил – дітей цікавив не тільки процес гри, але і її результат.

Важливим моментом в керівництві грою було дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Тривалість безперервного швидкого бігу для дітей старшої групи становило 20-25 секунд за одне повторення гри. Кількість повторень залежало від її змісту, але не перевищувало 4-6 разів. Між повтореннями ми влаштовували короткі паузи для відпочинку дітей.

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

Живе спілкування з дітьми під час гри, емоційне її проведення, об'єктивний аналіз її результатів допомогли вихованню у дітей більш усвідомленого ставлення до своєї поведінки у грі, вплинули на виховання дружнього колективу.

Отже, фізичне виховання дітей експериментальної групи відбувалося поетапно: засвоєння теоретичних знань з фізичного виховання; формування інтересу до українських народних рухливих ігор; стимулювання рухової активності під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2.3. Аналіз результатів проведеної роботи з фізичного виховання старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор

Ефективність проведеної роботи з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом народних українських рухливих ігор визначалась шляхом порівняння результатів експериментальної роботи та оцінювання наявної різниці експериментальних і контрольних груп методами математичного аналізу.

Основним науковим результатом нашого дослідження була перевірка педагогічних умов, необхідних для здійснення ефективного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, обґрунтування його шляхів, форм і методів. Виходячи з цього, завданням цього етапу дослідження було: проведення аналізу та узагальнення результатів дослідно-експериментальної роботи; визначення ефективності впливу розроблених педагогічних умов та системи роботи з фізичного виховання та шляхи удосконалення даної роботи.

На контрольному етапі використовувалася методика констатувального експерименту. З метою оцінки рівня фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку або сформованості гносеологічного критерію було проведено опитування дітей у вигляді бесіди (див. розділ 2.1). Опитування проводилось у контрольній і експериментальній групах одночасно в однакові терміни. За кількістю правильних відповідей виводився підсумковий рівень знань з фізичної культури дітей контрольної та експериментальної груп.

Проведення бесід під час виконання режимних моментів дозволило визначити рівні фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку.

Наступним завданням було визначення рівня сформованості емоційно-ціннісного критерію фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку. Для визначення емоційних переживань дітей, які найчастіше відчуває дитина під час проведення українських народних рухливих ігор, нами проводилися спостереження за дітьми, обговорювалися результати з вихователями, батьками дітей, опитували дітей до заняття та після заняття з фізичного виховання. Результати у 5-бальній системі заносилися у протокол.

Сформованість емоційно-ціннісного критерію фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку перевірялася також у ході бесіди за запитаннями констатувального етапу експерименту.

На основі здобутих даних ми визначили рівень сформованості в дітей емоційно-ціннісного критерію фізичної вихованості.

Визначаючи сформованість діяльнісного критерію фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку, потрібно було вибрати характеристики,

притаманні даній дитині (див. розділ 2.1), результати за 5-бальною системою заносилися в протокол. Оцінювання проводилося за 5-бальною системою за такою схемою: вибрано 4 характеристики – «5» балів; 3 характеристики – «4»; 2 характеристики – «3». Для визначення самостійності дитини потрібно було вибрати характеристики, притаманні даній дитині, серед таких: постійно виконує всі режимні фізкультурно-оздоровчі заходи; постійно бере участь в українських народних рухливих іграх, у фізкультурно-оздоровчих заходах, які проводяться у закладі дошкільної освіти; займається у фізкультурно-оздоровчому гуртку (спортивній секції); систематично самостійно займається фізичними вправами у спортивному куточку, на майданчику тощо. Оцінювання проводилося за 5-бальною системою за такою схемою: вибрано 4 характеристики – «5» балів; 3 характеристики – «4»; 2 характеристики – «3»; Результати заносилися у протокол.

На основі здобутих даних ми визначили рівень сформованості в дітей старшого дошкільного віку діяльнісного критерію фізичної вихованості.

Результати проведеної бесіди з дітьми контрольної групи та анкетування з батьками та вихователями значно не змінилися.

Як бачимо, дані на констатувальному та контрольному етапах в контрольній групі майже не відрізняються. Тому якісний аналіз теж не змінився.

Після повторного проведення діагностичних методик в експериментальній групі ми можемо зробити висновок, що 35% – мають достатній рівень, 60% мають середній рівень, 5% – низький рівень фізичної вихованості. Успішність дітей контрольної групи після проведення експерименту виглядає наступним чином: 25% дітей мають достатній рівень фізичної вихованості, 50% – середній і 25% дітей мають низький рівень фізичної вихованості (таб. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

**Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнями фізичної вихованості
(за результатами контрольного експерименту)**

Рівні фізичної вихованості	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)
	К-сть %	К-сть %
Достатній	25	35
Середній	50	60
Низький	25	5

З даних графіків можна констатувати той факт, що в експериментальній групі відбулися певні зміни. Збільшилася кількість дітей з достатнім рівнем до 7 дітей, з середнім рівнем до 12 осіб, одна дитина має низький рівень.

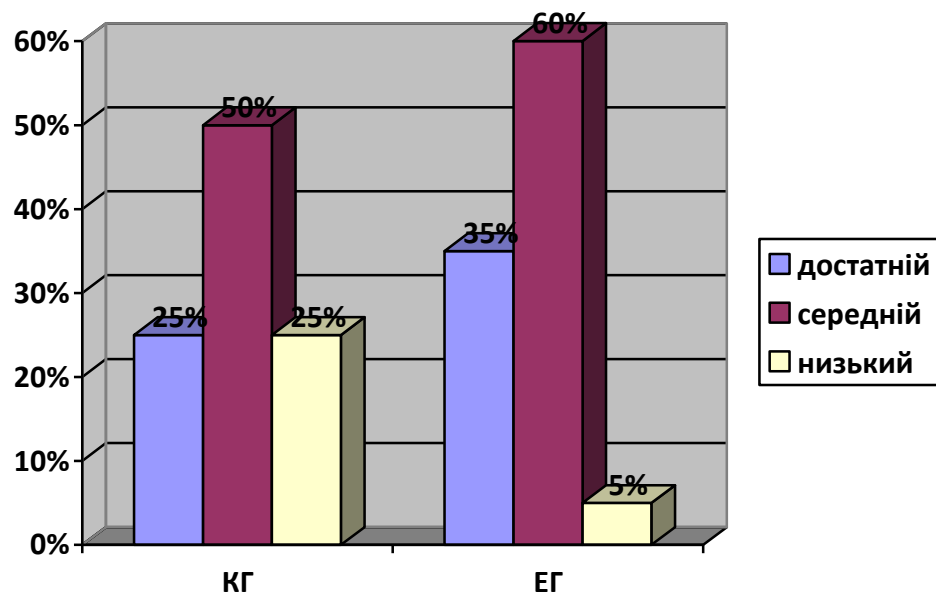


Рис. 2.3.1. Співвідношення рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку експериментальної та контрольної груп на контрольному етапі експерименту

Нами був зафіксований той факт, що діти експериментальної перемістилися з низького рівня на середній, що говорить про збільшену фізичну вихованість дітей.

Таблиця 2.3.2

Співвідношення рівнів фізичної вихованості експериментальних та контрольних груп на початковому та контрольному етапі експерименту

Рівні	Констатувальний етап		Контрольний етап	
	КГ		ЕГ	
	Конст.%	Контр.%	Конст.%	Контр.%
достатній	25%	25%	20%	35%
середній	50%	50%	50%	50%
низький	25%	25%	30%	5%

Якісний аналіз дослідження у експериментальній групі значно змінився, майже всі діти з радістю відвідують фізкультурні заняття, на яких проводяться українські народні рухливі ігри, проявляють свою активність в іграх, беруть участь в народних рухливих іграх, народних іграх з музичним супроводом, фізкультурних розвагах. Аналізуючи дані бесіди, проведеної з дітьми експериментальної групи, можемо зробити висновок, що майже всім дітям (74%) подобається відвідувати фізкультурні заняття, вони почали частіше використовувати набуті вміння у самостійній діяльності.

Результати анкетування батьків та працівників дошкільного начального закладу показали, що більшість дітей з захопленням почали відвідувати фізкультурні режимні моменти (ранкову гімнастику, заняття).

В експериментальній групі на контрольному етапі дослідження наявні діти, що мають достатній рівень фізичної вихованості. Дітей з середнім рівнем у контрольній групі більше, ніж в експериментальній. Хоча і дітей із низьким рівнем фізичної вихованості також більше, ніж в експериментальній. Тому

можна констатувати, що рівень фізичної вихованості у дітей експериментальної групи значно підвищився, на відміну від результатів у контрольній групі.

Як показав кількісний аналіз результатів, ті діти ЕГ, хто на констатувальному етапі експерименту показали низький рівень фізичної вихованості, покращили свої результати і досягли показників старшого рівня, що є оптимальним для даного віку, а деякі діти із середнім рівнем досягли показників високого рівня. З низьким рівнем у ЕГ на контрольному етапі залишилася одна дитина (тривалий час не відвідувала дитячий садок через хворобу). Дітей, які погіршили свої результати, немає.

Узагальнюючи результати нашої роботи, слід відмітити, що рівень фізичної вихованості у дітей старшого дошкільного віку, як показали результати контрольного етапу експерименту, значно підвищився. Таким чином, на підставі даних контрольного експерименту ми дійшли висновку, що завдяки роботі, проведеній на формувальному етапі, а саме впровадженню педагогічних умов фізичного виховання засобом українських народних рухливих ігор, нам вдалося підвищити рівень фізичної вихованості дітей даної вікової групи.

Висновки до другого розділу

Експериментальне дослідження педагогічних умов фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор дозволяє зробити такі висновки.

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми впливу українських народних рухливих ігор на фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку дозволив нам вивести такі критерії: емоційно-ціннісний критерій, який виражає міру емоційної реакції на різні види рухової діяльності та досягнення у народних українських рухливих іграх; гносеологічний, який виявляє міру сформованості ерудиції з фізичної культури дітей; мотиваційно-діяльнісний, який характеризує міру здатності до виконання фізичних вправ у заняттях фізичною культурою та у повсякденній життєдіяльності, в участі в українських народних рухливих іграх.

2. Розроблені критерії дозволили об'єктивно оцінити рівні фізичної вихованості у старших дошкільників.

3. Для підтвердження даних теоретичного аналізу в роботі було проведене експериментальне дослідження, яке складалося з трьох етапів – діагностики наявного рівня фізичної вихованості, розробки та апробації педагогічних умов фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку та подальший контроль рівня їх фізичного виховання.

4. На першому етапі був виявлений досить низький рівень фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку в обох групах. Це стосується як загального рівня фізичної вихованості, так і окремих складових. Відповідно такі дані засвідчують надзвичайно велику актуальність питання роботи з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

5. Для покращання рівня фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобом народних українських рухливих ігор було розроблено педагогічні умови фізичного виховання дітей, що передбачало

проведення системи різноманітних організаційних форм: занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор, фізкультурних хвилинок, ігор-забав із піснями, хороводів, імітаційних ігор; фізкультурних хвилинок, спортивних свят.

6. Провідними методами і прийомами фізичного виховання були: проблематизація; імітація; символізація; наочно-слуховий метод; наочно-зоровий; пояснення гри, вправи; розповідь; бесіда; вказівки, метод вправ, систематичне повторення; ігрові прийоми.

7. Основу методичного забезпечення фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку склало впровадження педагогічних умов впливу народних українських рухливих ігор на фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку: використання педагогічного потенціалу народних українських рухливих ігор з урахуванням їх виховних та розвиваючих можливостей; реалізації особистісно-орієнтовного підходу до дітей у процесі проведення народних українських рухливих ігор; оптимального добору методів, прийомів, форм, засобів проведення народних українських рухливих ігор; систематичного, планомірного, послідовного використання народних українських рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку.

8. Після проведення апробації розробленої методики було здійснене контрольне дослідження рівня фізичної вихованості у цих дітей. Загалом контрольне дослідження показало зростання рівня фізичної вихованості у всіх дітей.

7. Після впровадження розробленої нами системи роботи показники достатнього рівня фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку зросли на 15% в ЕГ і не змінилися в КГ. Показники середнього рівня зросли на 10% в ЕГ. Показники низького рівня зменшилися на 25% в ЕГ. В КГ показники не змінилися.

Відповідно все сказане засвідчує загальну ефективність розробленої та апробованої системи роботи та про доцільність її використання в подальшому для фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дає змогу зробити деякі узагальнюючі висновки.

Проблема фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку обумовлена державними пріоритетами щодо формування фізично розвиненого, здорового підростаючого покоління, наявністю суперечностей між потребами дошкільної освіти в ефективному використанні українських народних ігор з метою фізичного виховання дітей дошкільного віку та недостатнім рівнем теоретичного обґрунтування і практичної розробки цього процесу.

Проблемам фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор, впровадження їх у практику роботи ЗДО присвячені роботи педагогів О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Л. Сварковської, О. Дубогай, Т. Тимофєєвої, Є. Потєхіної, А. Вольчинського, В. Левківа.

Поняття «фізична вихованість дітей дошкільного віку» розглядається як складне новоутворення, що характеризується наявністю у дошкільників необхідних елементарних знань, умінь та навичок в галузі фізичної культури, сформованої мотивації до занять фізичними вправами, здатності самостійно застосовувати набуті уміння та навички у повсякденній життєдіяльності.

Основу методичного забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку складає впровадження педагогічних умов застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: використання педагогічного потенціалу українських народних рухливих ігор з урахуванням їх виховних та розвиваючих можливостей; реалізація особистісно-орієнтованого підходу до дітей у процесі ігрової діяльності; оптимального добору методів, прийомів, форм, засобів проведення українських народних рухливих ігор; систематичного, планомірного, послідовного використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку.

Для підтвердження даних теоретичного аналізу в роботі було проведене експериментальне дослідження фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Проведення даного дослідження складалося з трьох етапів – діагностики наявного рівня фізичної вихованості, розробки та апробації педагогічних умов фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку та подальший контроль рівня їх фізичного виховання.

Основу методичного забезпечення фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку склало впровадження педагогічних умов впливу народних українських рухливих ігор на фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

Після впровадження розробленої нами системи роботи показники достатнього рівня фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку зросли на 15% в ЕГ і не змінилися в КГ. Показники старшого рівня зросли на 10% в ЕГ. Показники низького рівня зменшилися на 25% в ЕГ. В КГ показники не змінилися.

Відповідно все сказане засвідчує загальну ефективність розробленої та апробованої системи роботи та про доцільність її використання в подальшому для фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

для вихователів, інструкторів з фізичного виховання, батьків щодо фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор

Рекомендується спільними зусиллями педагогічних працівників організовувати навчальний процес заради фізичного та загально особистісного розвитку дітей.

Рекомендується при плануванні навчально-виховної роботи з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах додержуватися таких сучасних вимог:

- ✓ урахувати пріоритетні потреби сьогодення у забезпеченні належної якості розвитку, вихованості і навченості дитини дошкільного віку;
- ✓ забезпечувати право дитини на реалізацію свого природного потенціалу, її основних життєвих тенденцій до самореалізації, саморозвитку і самозбереження;
- ✓ використовувати досягнення передового педагогічного досвіду;
- ✓ органічно поєднувати формування цілісної особистісної культури дитини дошкільного віку з національною культурою українського народу, культурними надбаннями попередніх поколінь і світової культури;
- ✓ забезпечувати дотримання принципів доцільності, помірності, відповідності обраній стратегії на сучасному етапі розвитку українського суспільства;
- ✓ забезпечувати право педагога на свободу вибору під час визначення форми планів, напряму і змісту власної педагогічної діяльності.

Вихователям у процесі проведення рухливих українських народних ігор рекомендується враховувати особливості дитячого колективу та можливості розвивального середовища у дошкільному навчальному закладі, творчий

потенціал вихователів, які є активними співучасниками навчального процесу, завдання і зміст заходів, спланованих у річному плані роботи і здійснювати пошук особливих форм навчально-виховної роботи вихователів, оптимальних для певного дошкільного навчального закладу.

Рекомендується проводити українські народні рухливі ігри згідно складеного плану під час проведення фізкультурних занять, прогулянок, піших переходів, екскурсій.

Перш ніж запропонувати дітям певну народну гру, рекомендується ознайомлювати їх з її походженням, атрибутами та дійовими особами, добираючи до кожної гри уривки оповідань, народних казок, влучні загадки та прислів'я.

Рекомендується ознайомлювати дітей із малими формами фольклору перед початком ігор, і розучуючи їх безпосередньо під час гри.

Рекомендується чітко продумувати методику проведення народних рухливих ігор.

Рекомендується враховувати індивідуальні особливості дітей при поєднанні їх у гри, об'єднувати дітей не тільки з різним розвитком рухів, але й з однаковим.

З метою привернення уваги до фізичного виховання дітей та значення народних українських рухливих ігор рекомендується проводити педагогічну просвіту батьків (індивідуальні консультації, бесіди, ознайомлення з науково-методичною літературою, батьківські збори та інше)

Рекомендується відновлювати в пам'яті правила вже розучених українських народних рухливих ігор.

Кожній дитині рекомендується забезпечити оптимальний (саме для неї) обсяг та інтенсивність навантаження для сприяння удосконаленню рухової якості.

Рекомендується пропонувати дітям лише ті народні українські рухливі ігри, в які вони можуть грати самостійно. Нові народні українські рухливі ігри

розучуються індивідуально на заняттях фізичної культури або на прогулянках у самостійній руховій діяльності.

Рекомендується надавати можливість дітям вільно вибирати народні українські рухливі ігри, які їм подобаються та відповідають можливостям рухового апарату дитини.

Рекомендується подавати найбільш ефективні форми роботи: хороводи, фізкультурні хвилинки, ритмічна гімнастика, динамічні паузи, заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, комбіновані заняття, рухливі народні українські ігри, спортивні свята та розваги, пішохідні переходи; методи та прийоми: імітація, гра, пояснення, показ, ускладнення, полегшення гри, заохочення, включення додаткових перешкод, аналіз та самоаналіз помилок, виправлення помилок, виконання творчих завдань, які в комплексі забезпечували процес формування рухових умінь та навичок, створювали підґрунтя розвитку рухових якостей дітей, морфології тіла, формували правильну поставу в інтеграційному комплексі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы. М. Просвещение. 1968. 444 с.
2. Артемова Л. В. Історія педагогіки України: підруч. для студ. вищ. пед. навч. Закладів. К. Либідь. 2006. 422 с.
3. Асташина М., Трещева О. Фольклор в физическом воспитании дошкольников. Дошкольное воспитание. 1997. №3. С. 61-68.
4. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї. К. Освіта. 2001. 128 с. 4
5. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. *«Дошкільне виховання»*. 1999. 70 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Наук. Видання. К. Либідь. 2003. 280 с.
7. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини. К. СПД Богданова А. М. 2006. 220 с.
8. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи у дітей віком 7-10 років. Наукові записки ТДПУ. Педагогіка. 2000. №7. С. 70-75.
9. Блудова Л.А. Створення умов природного розвитку дітей у системі дошкільного виховання. К. РМК дошкільного виховання. 1992. 48с.
10. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського Університету. Педагогіка. випуск XVII – XVIII. Івано-Франківськ, 2008. 298 с.
11. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури : автореф. дис...канд.пед.наук. К. 1997. 24 с.
12. Богініч О.Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. К. Логос. 2003. 280 с.

13. Богуш А. М., Лисенко Н.В. Українське народознавство в дошкільному закладі : навч. посіб. 2-ге вид., переробл. і допов. К. Вища шк. 2002. 407 с. 17.
14. Боєва Р. Індивідуальний підхід до старших дошкільників на заняттях з фізкультури. *Дошкільне виховання*. 1991. №5. С.14-15.
15. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. Ростов н/Д, 2000. 351с.
16. Верховинець В. Весняночка. Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. К. Музична Україна. 1989. 341 с.
17. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: автореф.дис. на соискание учен. степени д. пед. наук: спец. 13.00.01; 13.00.04. К. 1989. 44 с. 19.
18. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дошкільнят. Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. ст. Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. К. 1997. С. 147–153.
19. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 3-тє вид., стер. Суми. Унів. кн. 2011. 424 с.
20. Вільчковський Е.І., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5-7 років у закладах освіти: навч.-метод. Посібник. Запоріжжя. Диво. 2006. 228 с.
21. Вільчковський Е.С. Вплив національних рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей 5-6 років. III Міжнародна наук.-практ. конф. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Ч. 1. К. Вінниця. 1998. С. 18-21.
22. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. К. ІЗМН 1998. 64 с.

23. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Розвиток у дошкільників інтересу до занять фізичними вправами. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. К. Луцьк. 1996. С.377-378.
24. Вільчковський Е.С., Біленька Г.В., Богінч О.Л. Сюжетні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку. К. ІЗМН. 1996. 76с.
25. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. К. Рад.школа. 1989. С. 12–60.
26. Вольчинський А.Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02. Луцьк. 1998. 16 с.
27. Вольчинський А.Я. «Візьмем руки у бочок...»: особливості проведення народних рухливих ігор з дітьми 5-6 років. *Дошкільне виховання*. 1998. №2. С 10-11.
28. Вольчинський А.Я. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років: Метод. посіб. для вихователів дошкільних закладів. К. 1996. 81 с.
29. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти”. К. 1997. 16 с.
30. Воропай О. Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис. К. Оберіг. 1993. 589с.
31. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологии развития ребенка // Вопросы психологии. 1966. №6. С.64-76.
32. Гаращенко Л. Українська народна гра як засіб виховання дітей у здоров’язбережувальному освітньому просторі http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/ridna_mowa_uk/index.php?page=ukra-nska-narodna-gra. Дата доступу 20 листопада 2021 р.
33. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. К. Либідь. 1997. 376 с.

34. Гусєв В.Г. Особливості фізичного виховання учнів 6-річного віку. Проблеми навчання і виховання. 2004. №1. С. 13-15.
35. Денисенко Н.Ф. Организация двигательного режима в дошкольном учреждении. К. Учебное издание. 1989. 35 с.
36. Денисенко Н.Ф. Педагогические условия активизации двигательного режима детей 5-7 лет в дошкольных учреждениях: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. К. 1994. 193 с.
37. Денисенко Н.Ф. Рухливі ігри. Дитина в дошкільні роки. Запоріжжя. 1991. Ч.-3. С.25-30.
38. Денисенко Н.Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів: Дис... д-ра пед. наук: 13.00.08. Запоріжжя. 2002. 27 с.
39. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Запоріжжя. ЛПІС. 2001. 308 с.
40. Денисенко Н.Ф. Фізкультура в природі. *Дошкільне виховання*. 1991. №10. С.13-16.
41. Державна Національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття). К. Райдуга. 1994. 61 с.
42. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. К. Вища школа. 1979. 253 с.
43. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів: метод. посіб. для вчителів почат. школи та фізичної культури, студ. та батьків. К. Оріяни. 2001. 152с.
44. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : дис... д-ра пед. наук: 13.00.01. К. 1991. 374 с.
45. Єфіман Н. Г Методика проведення рухливих ігор. К. 1969. 102 с.
46. Єфіменко М.М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи. К. ІСДО. 1995. 40 с.

47. Жилюк В. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів в умовах уроку фізичного виховання за допомогою використання комплексів українських рухливих ігор. Матер. конф.: Молода спортивна наука України. Львів. 1998. С. 193-197.
48. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. М. Просвещение. 1960. 260 с.
49. Зубалій М.Д., Ройко Т.М. Українські народні традиції фізичного виховання молоді. Традиції української етнопедагогіки і їх використання в навчально-виховній роботі в школі: зб. статей АПН України. К. 1993. С.71-73.
50. Левків В. Застосування засобів української народної фізичної культури на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. Матер. конф. Молода спортивна наука України. Льв. 1998. С. 188-192.
51. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. М. Фис. 1956. 440 с.
52. Луцан Н. І. Народні ігри дітям. Івано-Франківськ. 1992.
53. Макаренко А. С. Лекции о воспитании детей. Соч. в 7-ми т. М. 1957. Т.4. С.374-375.
54. Міщенко О.В. Рухливі ігри в навчальному процесі молодших школярів. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних та рухливих ігор. Тези наук.-практ. конф. Льв. 1997. С. 65-66.
55. Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі. Луцьк, 1999. 16 с.
56. Народні ігри та забави: метод. рекомендації / укл. Г. В. Воробей. К., 1995. 176 с.
57. Народні рухливі ігри в системі засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку / Н. В. Труш. Педагогічний дискурс. 2012. Вип. 13. С. 369-372.
58. Національна доктрина розвитку освіти. *Дошкільне виховання*. 2002. № 7. С.4-9.

59. Приступа Є., Слімаковський О. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія, практика. Дрогобич. Вимір. 1999. 449 с.
60. Раструба Т. В. Особистісно-орієнтоване музичне навчання і виховання: технологічний підхід. С. 112-118.
61. Рогальська Н. Образ дитинства у звичаях українського народу. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2012. Ч. 1. С. 251-256. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/znpudpu_2012_1_35.pdf
62. Сварковська Л.А. Педагогічні умови формування інтересу до занять фізичними вправами у дітей 5-6 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. Луцьк. 1999. С. 496-500.
63. Семеренский В.Н. Украинские народные игры. *Физическая культура в школе*. 2001. №4. С. 25-29.
64. Стельмахович М. Теорія і практика українського національного виховання: Посібник для вчителів початкових класів та студентів педагогічних факультетів. Івано-Франківськ. 1996. 180 с.
65. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. К. ІЗМН. 1997. 232 с.
66. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. М. Знание. 1976. 60с.
67. Сухомлинський О. В. Вибрані твори в п'яти томах. К. Радянська школа. 1976. Т.1. С. 161-273. 1997. Т. 3. С. 95.
68. Теория и методика физического воспитания [Б.А.Ашмарин, М.Я.Виленский, К.Х. Грантынь и др.]. М. Просвещение. 1979. 360с.
69. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років : метод посібник. К., 1996. 102 с.
70. Усова А. П. Роль игры в воспитании детей. М. Просвещение. 1976. 96 с.
71. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори. К. Радянська школа, 1983. Т.1. С.43-403.

- 72.Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: Навчальний посібник. Луцьк: Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство «Надстир'я». 1994. 96 с.
- 73.Шалыгина Г.В. Динамика показателей двигательной подготовленности детей 4-7 лет. Воспитание самостоятельности и активности у детей дошкольного возраста. М. 1973. С. 206-212.
- 74.Шевченко Ю.М. Інтеграція музичного та фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку як умова їх фізичного розвитку. <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3266/1/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%20%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%AE.%D0%9C..pdf>. Дата доступу 20 листопада 2021 р.
- 75.Шейко М.К. Рухливі ігри дошкільників. Вид. 3-є доп. К. Радянська школа. 1972. 256 с.
- 76.Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль. Навчальна книга Богдан. 2004. 272 с.
- 77.Эльконин Д. Б. Психология игры. М. Педагогика. 1978. 304 с.
- 78.Яницька О. Ю. Українські народні рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку. Рівне. 1992.

Анкета для виявлення ставлення батьків до фізичного виховання дітей засобом українських народних рухливих ігор

1. Яке місце у Вашому житті займає фізичне виховання своєї дитини?
2. Що приносить Вам головне задоволення в житті?
3. Які чинники сприяють зміцненню фізичного здоров'я дитини?
4. Чим Ви займаєтесь з дитиною у свій вихідний день?
5. Яке місце у Вашому житті ви надаєте рухливим іграм?
6. У які саме рухливі ігри Ви граєте з дитиною?
7. Вкажіть причини, які заважають Вам гратися з дітьми в рухливі народні ігри?
8. Які умови, на Вашу думку, необхідно створити для залучення дітей до українських народних рухливих ігор?
9. Чи потрібна Вам тематична інформація про фізичне виховання дитини засобом українських народних рухливих ігор?

Анкета для вихователів стосовно використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку

1. Чи доцільно, на Вашу думку, використовувати українські народні рухливі ігри у фізичному вихованні дошкільників?
2. Які умови створені у Вашій групі умови для проведення українських народних рухливих ігор?
3. Як часто Ви проводите з дітьми українські народні рухливі ігри? Які саме?
4. Яким іграм надають перевагу Ваші вихованці?
5. У яких саме навчальних формах Ви використовуєте народні рухливі ігри?
6. Яке місце у плануванні роботи з фізичного виховання старших дошкільників Ви надаєте українських народних рухливим іграм?
7. Чи запрошуєте Ви батьків до співпраці з питань використання українських народних ігор у повсякденному житті як засобу фізичного виховання дітей?
8. Які ігри сприяють розвитку ходьби, стрибків, бігу, кидання чи перенесення предметів: «Огірочки», «Галя по садочку ходила», «Подоланочка», «Перепілочка», «Ой ягіл, ягілочка», «Іде, іде дід»?
9. Які методичні прийоми Ви використовуєте для регулювання фізичного навантаження у грі.
10. Запропонуйте лічилку для вибору на головну роль у грі або народне прислів'я, приказку для підбиття підсумків гри.
11. Запропонуйте тематику народної гри для використання у лузі, полі, лісі, біля водойми.
12. Запропонуйте гру для відповідно сезону або календарного свята.

Додаток В

Індивідуальна бесіда з дитиною «Твої улюблені українські народні рухливі ігри»

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

Додаток Г

Індивідуальна бесіда з дитиною «Які вправи та ігри найбільш корисні для здоров'я»

1. Які вправи найбільш корисні для здоров'я
 - ✓ плавання
 - ✓ гімнастичні вправи
 - ✓ лижні перегони
 - ✓ катання на санках
 - ✓ біг
2. Яких рекомендацій треба дотримуватись тим, хто займається спортом?
 - ✓ виконувати ранкову гімнастику
 - ✓ правильно планувати режим дня
 - ✓ щоденно дивитись телебачення
3. Щоб стати здоровим, необхідно:
 - ✓ щоденно виконувати фізичні вправи
 - ✓ читати книги про здоров'я
 - ✓ щоденно їсти ласощі
 - ✓ виконувати режим дня
4. Для чого грають у українські народні рухливі ігри? Щоб стати:
 - ✓ сильним
 - ✓ швидким
 - ✓ дужим
 - ✓ веселим
5. Яких правил треба дотримуватися під час виконання режиму дня?
 - ✓ виконувати щоденно ранкову гімнастику
 - ✓ перебувати на свіжому повітрі
 - ✓ виконувати правила гігієни (чищення зубів, умивання).

Індивідуальна бесіда з дитиною

1. Що треба робити, щоб бути загартованим?
2. Для чого потрібно робити ранкову гімнастику?
3. Як впливають рухливі ігри на твоє здоров'я?
4. Які вправи треба робити, щоб бути спритним і швидким?
5. Які рухливі ігри допомагають стати сильнішим, гнучкішим, кмітливішим, швидкішим, витривалішим, спритнішим?
6. Яким словом можна назвати ігри “Піжмурки”, “Латка”, “Квач”? (ловітки)
7. До яких ігор ти віднесеш стрибки на одній нозі, закидання м'ячів у рухому ціль, перетягування каната, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловіння ласощів? (естафетні з елементами змагань).
8. У яких іграх зустрічаються слова: гилка, цурка, скраклі, шуляки, швигалки. Що вони означають?
9. Чи можеш розказати мирилку, лічилку, дражнилку, закличку, зговірку до гри?
10. В яких іграх передбачається розподіл на команди ? («Садіння картоплі», «Чий вінок краще?»)
11. У яких іграх треба швидко бігати ? (Котик і мишка, Гуси, Пастух і вовк, Гуси-лебеді, Піжмурки, Мисливці і качки)
12. Яку фізичну якість треба показати в іграх «Снігурі та кіт», «Вудочка»? (Стрибки)
13. У яких іграх треба продемонструвати силу? («Вовк у рові», «Трактористи», «Редька», «Росте буряк із землі?»)

Додаток З

Бесіда з дітьми «Розуміння значення фізичного виховання для збереження, зміцнення здоров'я». Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. Монографія. – Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с.

1. Щоб мати правильну поставу, необхідно:

виконувати фізичні вправи

спати на м'якому ліжку

виконувати режим дня

вживати корисну їжу

2. Як правильно дихати під час виконання фізичних вправ?

через рот

через ніс

через рот і ніс

глибоко і ритмічно

при повільних рухах – нечасто і через ніс

3. Як правильно вживати їжу?

під час їжі не розмовляй

вживай їжу за 10 хвилин до початку

занять фізичними вправами

споживай холодні й сухі страви

їж чотири рази на день

добре пережовуй їжу

4. Які вправи найбільш корисні для здоров'я:

плавання

гімнастичні вправи

лижні перегони

катання на санках

біг

5. Яких рекомендацій треба дотримуватись тим, хто займається спортом?

виконувати ранкову гімнастику

правильно планувати режим дня

щоденно дивитись телебачення

перевіряти стан фізичної підготовленості, показники частоти серцевих скорочень

6. Щоб стати здоровим, необхідно:

щоденно виконувати фізичні вправи

читати книги про секрети здоров'я

щоденно їсти ласощі

виконувати режим дня

працювати на комп'ютері

7. Для чого виконують фізичні вправи з гантелями? Щоб стати:

сильним

спритним

витривалим

швидким

гнучким

8. Яких правил ти дотримуєшся під час виконання ранкової зарядки?

виконуй зарядку щоденно

тривалість зарядки триває 1 годину

виконуй вправи натщесерце

виконуй зарядку в закритому приміщенні

застосовуй вправи для всіх частин тіла

9. Яких правил треба дотримуватися під час виконання режиму дня?

виконувати щоденно ранкову гімнастику

перебувати на свіжому повітрі не менше 2 годин

виконувати правила гігієни (чищення зубів, умивання)

10. Які правила загартовування є обов'язковими?

загартовуючі процедури треба

проводити систематично
загоряти на сонці до знемоги
поєднувати різні засоби
загартування

11. Яку їжу корисно вживати для покращення здоров'я?

тістечка
фрукти
масло
м'ясо
цукерки

12. Які поради треба виконувати під час виконання ранкової гімнастики?

виконуй зарядку у спортивному одязі
виконуй силові вправи
виконуй зарядку з відкритою кватиркою
затримуй дихання під час виконання вправ
слідкуй за поставою

Додаток К

Українські народні рухливі ігри

Гуси-лебеді

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

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

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

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

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

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

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

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

— За чим да за чим?

— Вовк за горою!

— А що він робить?

— Гуску скубе.

— Яку?

— Сіру, білу, пелехату. Тікайте, гуси, до хати!

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

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

— Де гуся?

— Продали,

— А де гроші?

— Квасу купили.

— А де квас?

— Попили.

— А де пляшка?

— Побили.

— А де склянки?

— В землю закопали.

— А бодай тебе чорти пасли! Жени ж знов та бережи гусей! Коли вже «вовк» усіх переловить, то «матка» допитується в «пастуха» так само, як і раніше, а наприкінці каже:

— Ходімо шукати гусей!

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

— Здоров був, куме! Чи не бачив моїх гусей?

— Здрастуй, кума. А які твої гуси?

— Були сірі, були й білі, да з двору десь полетіли, ось уже третій день шукаю.

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

— А що то в тебе шипить?

— Пиво вариться.

— Можна подивитися?

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

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

— Га-га-га!

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

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

— А що то кричить та лопотить?

— Прачки перуть, прадами б'ють.

— Можна подивитися?

— Ключа нема.

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

— А що це там тупотить?

— Коні.

— Можна подивитись?

— Можна.

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

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

Шевчик

Чи ж не цією лічилкою ліпше визначити, кому бути «шевчиком»:

*Бігла піна повз Трипілля
По самії ганки.
Нема попа, нема дяка,
Поїхав до замку.
Самі попенята
Шують чоботята.
А піп у млині Шиє чоботи мені.*

Тепер діти стають у коло, а «шевчик» посередині. Співають або приказують:

*А чи бачив ти, як шевчик шкіру в воді мочить?
Ой так, так, братику, шкіру в воді мочить.*

Услід за словами «шевчик» показує, що і як треба робити.

*А чи бачив ти, як шевчик шкіру натягає.
Ой так, братику, так шкіру натягає.
А чи бачив ти, як шевчик черевички шиє?
Ой так, братику, ой так черевички шиє.
А чи бачив ти, як шевчик цвяшки забиває?
Ой так, братику, так цвяшки забиває.
Чи бачив ти, як шевчик у свято танцює?
Ой так, так у свято танцює.*

Редька

Ця гра до вподоби дівчаткам. Та коли й хлопцям заманеться пограти, нехай прилучаються. І їм буде весело. Не пошкодують.

Спершу треба визначити, кому бути «сусідкою», якщо це дівчинка. Або «сусідом», якщо й хлопчики грають. Можна розпочати з лічилки:

*Раз, два, три, чотири,
А нас грамоти учили —
І читать, і писать,*

І по двоє в ряд ставать.

Раз, два, три,

Геть іди!

На кого випадає останнє слово, той відходить убік. А ті, що залишилися, розбираються, хто кому до пари. Стають по двоє, потім присідають одне навпроти одного на коліна. Пара неподалік від пари. Рядками. Подібно до того, як росте редька на грядці.

«Сусідка» («сусід») підходить до крайньої пари і починає розмову:

— Бабо, дай редьки!

— Скопай грядку, то й знатимеш, звідки редька береться. «Сусідка» («сусід») обходить довкола «редьки», показуючи, як копають грядку. А тоді звертається уже до другої пари:

— Бабо, дай редьки!

— Посади собі.

Знову слід обійти довкола «редьки» та показати, як її саджають. З тим же запитанням «сусідка» підступає до інших пар, а їй відповідають:

— Поли собі.

— Посапай собі.

— Прополи собі.

«Сусідка» («сусід») показує, як усе те робиться, аж поки почує:

— Вирви собі.

Та пара, яка це каже, міцно тримається за руки, а «сусідка» («сусід») хапає когось одного попідруки й пробує відірвати від того, з ким він зчепився руками. Як не відірве, то далі йде зі своїм запитанням. А як відірве, то сяде на те місце, а її замінить той, хто не вдержався.

Таким чином гра продовжується, поки є охота.

Мак

Діти стають у коло. Посередині — хлопчик. Всі обкручуються, приспівуючи або примовляючи:

Маки, маківочки,

Золотії голівочки!
В підзагір'ї зелений мак,
Маки, маківочки,
Золотії голівочки.

Питають в один голос:

— Чи поспів мак?

— Ще тільки орю! — говорить хлопчик і показує, як це робиться. Знов і знов повторюють те ж саме, а хлопчик, показуючи, що

він робить, відповідає:

— Ще тільки сію.

— Ще тільки заволочую.

— Ще тільки прополюю.

— Ще тільки поливаю. Нарешті каже:

— Поспів! Тоді всі удають, ніби зривають голівки маку, вибивають і їдять.

Як захочуть, то почнуть заново.

Бій півнів

На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 м. Гравців ділять на дві команди, і вони стають у дві шеренги біля кола одна проти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло. Кожний із цих гравців стає на одну ногу, другу підтягує, руку кладе за спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, причому намагаються не оступитись. Кому це вдається, той вважається переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває доти, поки всі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, гравці якої більше разів були переможцями.

Баранець

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

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

"Хвостики" намагаються не "відриватися" від свого ведучого й стараються уникнути його дотику. Той, до кого баранець доторкнувся або хто "відірвався" від ланцюжка, вибуває з гри. Перемагає той, хто найдовше протримався "хвостиком". Потім він стає "баранцем".

Бездомний заєць

Гравці, крім двох, стають парами у коло (обличчям один до одного), взявшись за руки. Один із гравців - "заєць", другий - "вовк". "Заєць", який тікає від "вовка", ховається в середину пари. Той, до кого "заєць" став спиною, стає "безпритульним зайцем". Якщо "вовкові" вдається догнати "зайця", вони міняються ролями.

Білки, жолуді, горіхи

Дітей розподіляють на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола на всій території майданчика. Кожен гравець у колі дістає назву: "Білка", "Жолудь", "Горіх". Одного з дітей вибирають ведучим.

На виклик вихователя "Горіхи!", "Білки!", або "Жолуді!" діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок, дістаючи назву гравцям, який вибув. Учень, що залишився без місця, стає ведучим. Перемагають діти, які жодного разу не були в ролі ведучого.

Бузьки

Усі учасники гри малюють собі кола діаметром 1 м (можна використати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі. Учитель говорить: "Бузьки полетіли!". Всі учасники гри бігають по майданчику, махають "крилами".

Учитель забирає одне "гніздо" і говорить: "Бузьки прилетіли!". Всі учасники займають будь-які "гнізда" і стоять на одній нозі. Хто не має "гнізда" і не може стояти на одній нозі - вибуває з гри.

Виклик номерів

Усі гравці діляться на дві команди і стають в одну шеренгу. У кожній команді вихователь рахує по порядку всіх гравців. Потім називає номер. Гравці, у яких цей номер, виконують рухові дії (наприклад, біжать, перестрибують...). Команда, гравець, якої першим виконає рухову дію, отримує очко.

Вище землі

Гравці довільно займають місця на майданчику чи у спортивному залі. Вибирають ведучого.

За сигналом ведучий намагається догнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Цей гравець, до якого доторкнулись, зупиняється і голосно говорить: "Я ведучий!"

Щоб не впіймав ведучий, можна стати "вище землі" (тут у пригоді стануть гімнастичні лави, драбини, кінь, козел, перекладина, бруси і т.д.). Стояти "вище землі" можна 5 секунд, потім знову треба перебігати.

Коли гравець стає "вище землі", ведучий відходить від нього на 2 м і говорить: "Раз, два, три з цього місця зійди!", і гравець має перебігти з цього місця на інше.

Вітер і флюгер

Вихователь спершу з'ясовує, чи знають діти, де північ, південь, захід і схід, а потім пропонує їм таку гру.

Вихователь — "вітер", діти — "флюгери". Коли вихователь говорить: "Вітер дме з півдня", "флюгери" повертаються на південь і витягують руки вперед (долоні разом). Коли вихователь каже: "Вітер дме зі сходу" — "флюгери" повертаються на схід. Якщо вихователь говорить: "Буря", "флюгери" обертаються на місці, "штиль" - усі завмирають. Гру проводять у швидкому темпі. Переможцем вважають того, хто зробить найменше помилок.

Влучи м'ячем

Діти шикуються в коло на майданчику, у центрі стоїть дошкільник із маленьким м'ячем у руках. Він підкидає м'яч угору і називає ім'я будь-кого з дітей. Усі швидко розбігаються, а дитина, ім'я якої назвали, намагається спіймати м'яч. Як тільки він спіймав або взяв м'яча, він голосно вигукує:

"Стій!". Усі зупиняються, а ведучий кидає м'яча у будь-кого, намагаючись влучити в ноги. Той, у якого влучили, стає ведучим. Якщо йому не вдається влучити у когось з гравців, то він швидко піднімає м'яча, бере його в руки і знову вигукує "Стій!" дітям, які в цей час тікають від нього.

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

Влучи у мішень

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

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

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

Залізний ключ або Вовк

Діти стають у коло, міцно взявшись за руки. Вибраний за допомогою лічилки "Вовк" стає по середині кола і намагається з розгону прорвати його. Якщо він прорве кола, то його запитують:

- Який ключ?

Він відповідає:

- Залізний!

Гра продовжується доти, поки "Вовк" не розірве кола. А як розірве, виривається з нього і тікає. За ним усі женуться і співають:

Хто зловить "Вовка", той стає на його місце і гра продовжується.

Квочка

У цю народну гру діти завжди любили гратися на провесні, тільки-но квочку з курчатами випускають на двір. Забивають у землю кілочок, прив'язують до нього мотузку; по виборі хтось із дітей стає за квочку і, взявшись за кінець мотузки, рухається по колу під приспів:

Ходить квочка коло кілочка,
Водить діток, дрібних квіток,
Діти-квіти "Квок!".

Після цих слів всі учасники гри розбігаються хто куди, а квочка, квочкаючи, ловить їх, та збирає до купи.

Мишка та кіт

Діти стають у коло, побравшись за руки, і співають. Призначають двоє воріт для кота, якими він тільки і може вільно вбігти в коло, пробиратися через інші ворота йому забороняється. Для мишки всі ворота відкриті. Кіт намагається зловити Мишку, то вбігаючи в коло, то вибігаючи з нього. Після того, як Кіт зловить мишку, вибирають нового Кота й Мишку. Коли Кіт довго не може зловити Мишку, то й перед ним всюди відчиняються ворота, але тоді Кіт повинен бігати тільки тією дорогою, якою утікає од нього Мишка. Гра трохи ускладнюється, коли діти кружляють хороводом.

Ой до нори мишко, до нори, та до золотої комори,
Моторненька мишка утіка,
А ледачий котик не спійма.
А ледача мишка не втече,
А моторний котик дожене.

Лис

Побравшись за руки, всі стають в коло, а один за вибором, стає в коло за Лиса, і йде всередину. Коло подається та вправо, то вліво з піснею:

"Ха-ха-ха, гі-гі-гі!
Зловись Лис у капкані,
Качки, кури, голуб'ята,
Злодій Лис в капкані!
Ой, ой! Вирвавсь - утікайте,
Тепер в нього страшна злість,
Кого зловить, того з'їсть.

Коли проспівують всю пісню, то хутчій розбігаються на всі боки, а Лис

ловить, кого піймає, той стає Лисом і гра починається знову.

Горюдуб

Мета: виховувати увагу, витримку, вчити орієнтуватися в просторі.

Хід гри. Діти шикуються парами і стають один за одним. Одна дитина стає на 2-3 кроки попереду всіх на визначеній лінії або накресленому колі. Це – «горюдуб».

Він проговорює:

Гори, гори, ясно,

Щоб не погасло.

Раз, два, три,

Остання пара, біжи!

За командою «Біжи!» діти в останній парі розбігаються вздовж колон (одна дитина з правого, друга – з лівого боку), щоб попереду «горюдуба» взятися за руки. «Горюдуб» намагається спіймати одного з них, поки вони не з'єднали руки. Кого «горюдуб» спіймає, той стає на його місце. Гра триває, поки всі пари з кінця колоші не перебіжать. Пара, яка утворилася, стає попереду, решта – відступає назад. Гра закінчується, коли всі діти пробіжать по одному разу.

Вказівки до гри. Якщо «горюдуб» не спіймає будь-кого з першої пари, він залишається в цій самій ролі. Якщо не зловить жодної дитини з двох пар, вихователь вибирає нового «горюдуба» з останньої пари, яка бігала.

Чий вінок кращий

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу. Виховувати увагу та орієнтування у просторі.

Хід гри. Діти поділені на дві рівні групи. Кожна з них утворює коло. На слова або пісню вихователя:

Візьмемось за руки,

Підемо на луки,

Там сплетем вікочок,

Станемо в таночок

діти беруться за руки і йдуть по колу вліво. На останні слова зупиняються, піднімають руки.

Вихователь в цей час продовжує:

Чий найкращий вінок,

Той і піде в танок.

Після цих слів діти швидко опускають руки на плечі своїм сусідам. Вихователь зазначає, у якому колі дії і швидко поклали руки на плечі і додержують форми кола. Ці діти танцюють під будь-яку пісню вихователя, а решта плече їм у долоні. Гра повторюється.

Вказівки до гри. Стежити, щоб усі діти в колі спочатку йшли вліво, а при повторенні гри — вправо, не штовхалися, не наступали на ноги один одному.

Совонька

Мета: удосконалювати навички бігу. Виховувати спостережливість, кмітливість і швидку реакцію на сигнал.

Хід гри. У куточку майданчика (залу) креслять коло – «гніздо сови». «Совонька», яку призначає вихователь, стає в «гніздо». Решта дітей — «метелики і жучки» — стає за лінією, що накреслена на одному боці майданчика (залу). Середина майданчика вільна.

На слова вихователя «День починається, усі прокидаються!» «метелики і жучки» починають літати по Майданчику (бігають, присідають, паче збирають сік з квітів).

На слова вихователя «Ніч наступає, усе засинає» «метелики і жучки» завмирають у будь-якій позі. За своєю ініціативою «Совонька» в цей час тихо вилітає на полювання, повільно розмахує «крилами» (руками) і забирає «метеликів і жучків», які поворухнулися (відводить їх у своє «гніздо»), «Совонька» ловить доти, поки вихователь не скаже «День!» «Совонька» повертається до свого «гнізда», а «метелики і жучки» починають знову літати.

«Совонька» виходить на полювання 2-3 рази, після чого лічать «метеликів і жучків», яких вона зловила. Потім вибирають нову «совоньку», а ті, кого зловили, починають грати з усіма дітьми.

Вказівки до гри. Сигнал «Ніч!» триває в межах 15-20 с, бо дітям важко лишатися довго в нерухомій позі. Після слова «День!» «совонька» повертається в гніздо без здобичі, якщо діти стояли нерухомо. За спиною «совоньки» діти можуть змінювати позу, робити різні рухи, але так, щоб вона цього не помічала.

Гру можна проводити під музику. На бадьорі музику (полька) сказати «День», на повільнішу (вальс) – «Ніч».

Пастух і вовк

Мета: удосконалювати навички бігу. Розвивати швидкість і спритність.

Хід гри. Вибирають «пастуха» і «вовка», решта дітей — «вівці». З одного боку майданчика (залу) креслять коло — «кошара для отари», а на протилежному — «пасовисько». Збоку майданчика — «лігво вовка». «Пастух» жене «овець» у «поле». У «полі» «вівці» розбігаються по майданчику, стрибають, «пасуться» (нахиляються). На слова вихователя «Тікайте від вовка!» «вівці» тікають у свою «кошару». «Вовк» ловить «овець», а «пастух» захищає їх (ставить руки в сторони перед вовком). Пійману «вівцю» «вовк» відводить до себе п «лігво». Гра закінчується, коли у «вовка» ш'їп.'і кількість «овечок» (за умовою).

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

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

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

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

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

Виникнення рухливих ігор відноситься до початкового періоду розвитку первісного суспільства. Найдавнішою формою фізичного виховання були колективні ігри, що мали натуралістичний, наслідувальний характер і майже повністю відтворювали трудовий процес. Граючи, первісні люди вчилися полювати, наслідувати дії мисливців. У цих іграх використовувалися предмети мисливського інвентаря та живі цілі. Пізніше відбулася подальша еволюція ігор: вони поступово втрачали наслідувальний характер, ставали імітаційними, символічними. Ігри як і раніше імітували трудовий процес, але живі цілі

замінялися рухливими мішенями – опудалами, м'ячами, зробленими зі шкіри тварин і набитими вовною, а мисливський інвентар замінювався спеціальним, ігровим. На останньому щаблі розвитку виникли ігри, які майже повністю абстрагувалися від праці. Гравці почали поділятися на команди, удосконалювався ігровий інвентар.

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

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

м'ячем, яких нараховувалося більше десяти, причому найчастіше проводилися вони протягом декількох днів і у них брали участь понад 100 осіб. В африканських племенах чоловіки грали з м'ячем і у воєнізовані ігри.

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

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

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

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

Рухливим іграм притаманні:

- образність;
- самостійність дій, обумовлена правилами;

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

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

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

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

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

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

- рухливі;
- малорухливі;
- інтелектуальні;

- музичні;
- сюжетно-рольові;
- забави, атракціони;
- конкурси тощо.

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

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

Заклички

Іди, іди, дощику.
 Зварю тобі борщику,
 Тобі каша, мені – борщ,
 Щоб густіший падав дощ.

Заклички (або зазивалки) для збору на гру дітей:

Оду-ду, оду-ду,	Діти – квіти, діти – квіти,
Знаю я цікаву гру!	Нащо дома вам сидіти.
Гей, біжіть усі сюди,	Краще йдіть всі сюди,
Приступаємо до гри.	Приєднайтеся до гри.

Зговірка до розподілу на команди:

Що ти вибираєш? Гороху мішок чи масла горшок?
 Кого в гості запросиш? Бджілку, яка мед збирає чи ведмедика, який його
 полюбляє?
 Що тобі подарувати? Солодку грушку чи м'яку подушку?
 Що тобі дати? Цукру кусочок чи хліба шматочок?

Промовки:**Під час ігор з кружлянням:**

Один, два, три, чотири, п'ять,
 Стали в парах ми кружлять,
 Накружляли, розійшлися,
 Ні на кого не дивися!

Під час жмуток:

Діти, діти, дітвора,
Всі виходьте із двора,
Хто не заховався,
Той кричить “Ура!”

Мирилки:

Мир – миром
Пироги з сиром,
Варенички в маслі
Ми дружечки красні, -
Поцілуймося!

День здоров'я

«Здоровому роду – нема переводу»

Мета: Закріпити знання дітей про козаків, Запорізьку Січ.

Формувати уявлення дітей про те, що вони мужні, сильні, справедливі, захисники Вітчизни. Знати, щоб досягти успіхів треба тренуватися, загартовуватись, вміти виконувати спортивні завдання, естафети. В іграх закріпити засвоєні раніше знання, вміння та навички. Протягом дня підтримувати бадьорий настрій. Виховувати бажання бути схожими на українських героїв-козаків.

Зміст роботи:

«Пригоди Котигорошка» (ігрова ранкова гімнастика).

«Козацькому роду нема переводу» (спортивне свято).

«Запорізька Січ». Будівництво козацької фортеці, катання на санчатах, лижах.

Гра на свіжому повітрі «Влучи в сніговика».

«Українські богатирі у гостях у дітей» (музична розвага).

«Захист фортеці» (народні ігри, розваги на свіжому повітрі).

Попередня робота

1. Ознайомлення з навколишнім «Козацькому роду нема переводу».
2. Заняття з художньої літератури. Вивчення вірша Б.Даниловича «Ми – дітвора українська».
3. Читання української народної казки «Котигорошко». Бесіда за казкою.
4. Домашнє завдання: дізнатися від рідних про козаків, Запорізьку Січ. Принести, старовинні речі.
5. Дидактична гра «Що означає слово» (на козацьку тематику).
6. Українські народні ігри. Розповідь вихователя про них. Українські народні ігри: «Хвостач», «Переправа через річку», «Пускайте нас».
7. Екскурсія до краєзнавчого музею (відділ козацьких символів, зброї, одягу).
8. Заняття з математики + ознайомлення з навколишнім «Козацька школа».

9. Музичне заняття. Вивчення пісні, гасла до змагань «Нумо, разом станем в ряд».
10. Вивчення комплексу вправ з палицями «Козацькі вправи».
11. Вивчення приказок: «То не козак, що боїться собак», «Голими руками не битись з ворогами», «Козацькому роду нема переводу».
12. Перегляд альбому «Одяг наших козаків», ілюстрацій козацької зброї, українського народу, репродукції картин.
13. Взаємообмін інформацією про те, чим харчувались козаки, які випробування проходили, щоб стати козаком.
14. Трудова діяльність. Виготовлення плакатів для участі в козацькому святі «Козацькому роду – нема переводу».
15. Малювання «Українець та україночка».
16. Аплікація «Український рушник».
17. Розваги «Щоб гарно змагатись треба тренуватись».
18. Бесіда та розгляд української символіки.

День здоров'я

«Здоров'я дитини – багатство країни»

Мета: формувати уявлення про те, що здоров'я є багатством кожної людини і його треба берегти і підтримувати, знати про взаємозв'язок стану здоров'я від способу життя і навколишнього середовища. Закріпити уявлення про значення занять фізкультурою, рухливими іграми, загартовуванням для зміцнення здоров'я в зимовий період. Протягом дня вміти розважатись разом, чітко виконувати вправи, дотримуватись правил гри, вміти виконувати естафети. Дотримуватись правил в іграх на свіжому повітрі. Виховувати в дітей поняття необхідності берегти своє здоров'я.

Зміст роботи:

«Андрійко - нехворійко у гостях у малят» (ранкова ігрова гімнастика).

«Подорож до країни здоров'я» (музична розвага).

«Вийди, вийди сонечко» (народні ігри).