

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

кафедра дошкільної педагогіки і психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ
ДО ШКОЛИ ЗАСОБОМ СПОРТИВНИХ ІГОР (НА ПРИКЛАДІ
РУХОВИХ ДІЙ З ПРЕДМЕТАМИ)

Виконала:

Гаценко Альона Володимирівна

магістрантка спеціальності 012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта

Науковий керівник:

доктор історичних наук, професор

О. І. Курок

Допущено до захисту

«24» листопада 2021 р.

Завідувач кафедри

Л.П. Загородня

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Дата захисту: « ___ » _____ 20 ____ р.

Національна оцінка _____

Кількість балів: ____ Оцінка ECTS ____

Підписи членів ДЕК:

Глухів – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ ДО ШКОЛИ ЗАСОБОМ СПОРТИВНИХ ІГОР.....	11
1.1 Стан розробленості проблеми формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи у психолого-педагогічній літературі.....	11
1.2 Загальна характеристика та особливості формування фізичної готовності дітей 6-го року життя	23
1.3 Рухові дії з предметами та їх вплив на формування фізичної готовності дитини 6-го року життя до школи	44
Висновок до розділу 1.....	66
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ ДО ШКОЛИ ЗАСОБОМ СПОРТИВНИХ ІГОР (на прикладі рухових дій з предметами).....	69
2.1 Визначення рівня фізичної підготовки дітей до школи.....	69
2.2 Система роботи із фізичної підготовки дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор (на прикладі рухових дій з предметами) ...	82
2.3 Результати реалізації системи роботи з фізичної підготовки дітей до школи.....	91
Висновок до розділу 2.....	100
ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК.....	103
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	106
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	110
ДОДАТКИ.....	121

ВСТУП

Актуальність дослідження. Рухова діяльність старших дошкільників є природною необхідністю, рівень виконання, якої, як правило, зумовлює майбутній морфологічний і функціональний розвиток дитини.

Нині, коли відбувається стрімке зростання інформаційних технологій, криза суспільства, жахливий стан навколишнього середовища в Україні, потрібно звернути увагу на величезне значення правильної фізичної підготовки малят, покращення рівня пристосувальних змог їх організму.

Перехід дитини із закладу дошкільної освіти до школи є дуже складним періодом у його житті, що вимагає активізованості всіх фізичних систем організму, емоційної і вольової сфери. Щоб поліпшити цей процес, дитину необхідно заздалегідь підготовляти до школи. Тому, потрібно перед вступом до школи, щоб дошкільник мав не тільки належну кількість знань і вмінь, а й чудове фізичне і психічне здоров'я. Здобуття відмінних досягнень у вихованні здорового дошкільника може бути за вимогою, якщо протягом його знаходження у ЗДО відбуватиметься ціленаправлена праця з розвитку у нього фізичної культури і культури здоров'я.

Освітній процес у ЗДО базується відповідно до положень головних державних освітніх документів: Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [60], Національної доктрини розвитку освіти [87], Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту [88], Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» [108], Закону України «Про дошкільну освіту».

Фізичне виховання як невідривна частина освіти підтримує збереження та зміцнення здоров'я, покращує імунітет дитини, формує рухові уміння та навички, розвиває фізичні якості. Ці та інші положення є базовими у Законі України «Про дошкільну освіту» [59], «Про фізичну культуру та спорт» [61]. Закон України «Про дошкільну освіту» обґрунтовує збереження та покращення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини як нагальне

завдання розвитку, навчання і виховання найменших жителів країни [59].
Відповідно до статті 33 «Дитячий спорт»

Дитячий спорт – напрям спорту, який забезпечує ознайомлення дітей з видами спорту та виявлення їх здібностей до подальших занять спортом [58].

Наказом МОН молодь спорту України від 12.01.2021 р. № 33 затверджено Базовий компонент дошкільної освіти в новій редакції. У ньому вказано норми й положення, що розкривають державні потреби до показника грамотності, розвиненості та вихованості дитини шести (семи) років, узагальнений кінцевий рівень здобутого нею досвіду перед вступом до школи [6].

Результатом сформованої рухової компетентності є задоволення природної потреби у руховій активності, що забезпечує оптимальний рівень фізичної працездатності, засвоєння та використання елементарних знань у галузі фізичної культури, сформованість умінь і навичок для вирішення рухових завдань у різних життєвих ситуаціях прогнозує освітній напрям «Особистість дитини» [6].

У Законі України «Про дошкільну освіту» визначено: період дошкілля є опорним етапом фізичного, психологічного та соціального формування дитячої особистості, таким чином, є помітна перевага фізичного розвитку саме в цьому віці. У випадку наступності потрібно точно зрозуміти: фізичне виховання дітей відбувається для його оздоровчої та неодмінно розвивальної діяльності, за допомогою чого малята здобувають фізичну готовність до навчання у школі [59].

Фізична підготовленість – це одна з найважливіших частин загальної готовності до навчання в школі, яка зумовлюється рівнем здоров'я майбутнього учня, станом його рухових умінь, сформованістю його фізичних якостей, навичок самообслуговування та культурно-гігієнічних звичок, правильної осанки, самостійністю і імпровізацією в руховій сфері.

У програмі виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина» [43], виділено головні завдання навчання дошкільнят елементів спортивних ігор, а крім того, запропоновано ігри та ігрові вправи для гри в баскетбол, бадмінтон, настільний теніс, городки, хокей та футбол.

На потребі поширення загальнодоступної фізичної культури і спорту серед дітей, молоді та дорослого населення в Україні сказано в таких документах, як Закон України «Про фізичну культуру та спорт», «Концепція подальшого розвитку фізичної культури і спорту», «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [108] та ін.

Вказані вище державні документи направлені на формування духовного і фізичного розвитку малят та молоді, виховання в них патріотичної свідомості; розвиток популярного фізкультурно-спортивного руху в Україні; формування потрібних умов для виконання потреб кожного мешканця України в поліпшенні здоров'я, фізичного та духовного розвитку, формування в населення країни потрібного стимулу й діяльної соціальної позиції на здоровий спосіб життя; запровадження якісних форм, методів і засобів із зважанням на районні особливості, звичаї, економічні фактори; модернізацію законодавства України з питань фізичної культури і спорту та охорони здоров'я тощо.

Теперішній стан здоров'я дошкільнят спонукає до великого занепокоєння. Зараз існує напрямок послаблення рівня здоров'я дітей та підлітків в Україні. Зважаючи на це дуже зростає роль фізичного розвитку у системі дошкільньої освіти.

Стан дослідження проблеми. За показниками І. Боднар [15], при вступі до школи погіршений рівень здоров'я мають 10–20% дітей, з поганим здоров'ям завершують початкову школу 50–60% учнів та більше 70% випускників мають хронічні захворювання.

Велика кількість експериментів [4; 90] вказує на послідовне послаблення рівня здоров'я, рухової активності та рухової готовності дітей.

Багато вчених вважають, що такий стан зумовлений мізерним об'ємом рухової активності через ранню систему навчання та збільшення навантаження навчальної діяльності.

Великі можливості фізичного виховання зводяться до того, що воно діє не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну та соціальну [4]. Вирішення проблеми підтримування здоров'я й забезпечення сприятливого розвитку особистості в ЗДО – актуальне питання, що викликає практичну зацікавленість [75, 84]. Таким чином, для ефективного підтримування процесу покращення здоров'я дошкільнят з'являються нові завдання, яким необхідна розробка та запровадження сучасних технологій стосовно створення системи фізичного виховання в ЗДО.

Саме в дошкільному віці здійснюється формування загальної основи пізнавальних здібностей, в особистісній сфері створюється підпорядкована структура мотивів і потреб, загальна і вибіркова самооцінка, компоненти вольового керування поведінкою [24, 28, 35]. Т. Круцевич [69], Н. Пангелова [94] визначають, що специфічною рисою фізичного розвитку дошкільнят є його взаємозв'язок з особистісним, інтелектуальним, психічним та моральним розвитком.

Видатний психолог А. Запорожець вважав, що тільки гра для дитини є першою сходинкою у різносторонньому розвитку особистості.

Я. Коменський [95] виділив педагогічне значення гри, виокремив головні особливості ігрової діяльності і започаткував модель «граючої школи». Вчений виділив основну роль ігор, визначаючи в них величезний спосіб виховання характеру і фізичної активності дошкільника.

Відомими науковцями встановлено, що ігрові заняття з дітьми формують позитивні умови для їх дієвого розвитку особистості, викликаючи нове відношення до предмета ігрової діяльності, де установкою є засоби втілення рухових завдань [12, 24, 28, 35].

Таким чином, зараз в розвитку дошкільної освіти виокремлюють різні критерії до запровадження в процес фізичного виховання дітей ігрових

технологій: з елементами спорту, про що говорять результати багатьох досліджень науковців Е. Адашкявичене [1], Е. Вільчковський [23], В. Усаков [106]. На думку вчених, спортивні ігри є одним із успішних засобів розвитку у дошкільнят рухових умінь та навичок, їх фізичної досконалості [12, 26, 28].

Наукові дослідження (Е.Адашкявичене [1], Ю.Бабачук, Е.Вільчковський [24], Б. Голощакова [37], Н. Денисенко [42], Ю.Єрмакова [53], О.Ковалевська, О. Курок [71], В.Ніконоров [91], Т. Осокіна [92], В.Усаков [106], Ю. Портних [98] та ін.) та практика вказують на те, що зацікавленість спортивними іграми у дітей з'являється рано. Старші дошкільники вже можуть володіти елементами спортивних ігор: городки, бадмінтон, хокей, настільний теніс, баскетбол, футбол.

Ю. Портних стверджує, що ранній прояв цікавості до ігор спортивного характеру дає змогу почати послідовне навчання дітей раніше, ніж іншим різновидам фізичних вправ [98].

Е. Вільчковський акцентує увагу на тому, що спортивні ігри допомагають зміцненню здоров'я, покращують стан рухової підготовки, сприяють розвитку фізичних характеристик дітей. Використання елементів ігор спортивного характеру у дошкільному віці формує в дитини фундамент для регулярних занять одним із видів спорту в школі [24].

Саме це спонукало нас до вибору теми дослідження «Формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор (на прикладі рухових дій з предметами)».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати систему роботи із формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор та апробувати її.

Об'єкт дослідження: процес формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи.

Предмет дослідження: система роботи з формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор.

Гіпотеза дослідження: процес формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор буде відбуватися ефективніше за умов:

- систематичного застосування елементів спортивних ігор на заняттях, включення їх у рухливі ігри;
- розробки системи роботи з активним використанням спортивних ігор;
- комплексного розвитку фізичних якостей старших дошкільників;
- врахування рівня фізичної підготовки дітей та їх індивідуальних особливостей.

Завдання:

1. Здійснити аналіз літератури з проблеми формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор.
2. Дати характеристику особливостям формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи та особливостям використання спортивних ігор в цьому процесі.
3. Визначити рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи.
4. Розробити і апробувати систему роботи із формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор.
5. Визначити ефективність впровадженої системи роботи.

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

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася в три етапи.

На першому етапі (вересень-грудень 2020 р.) – здійснено аналіз педагогічної, психологічної, спеціальної літератури з проблеми дослідження,

розроблено методику експериментальної роботи, проведено констатувальний експеримент.

На другому етапі (січень-травень 2021 р.) – відбувався формувальний експеримент. Здійснювалася експериментальна перевірка ефективності системи роботи із формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор (на прикладі рухових дій з предметами).

На третьому етапі (травень-червень 2021 р.) – проведено контрольний зріз, здійснено узагальнення й систематизацію наукової інформації, результатів дослідно-експериментальної роботи.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось впродовж 2020-2021 на базі Бобрицького ЗДО (ясла-садок) «Ялинка» Роменської міської ради, який охоплював 2 старші групи дітей 6-го року життя (43 дитини, які були розподілені на дві групи: експериментальну – 19 дошкільників та контрольну – 24 дітей), їхніх батьків і вихователів груп.

Наукова новизна: отриманих результатів полягає в тому, що: визначено та обґрунтовано педагогічні умови формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор; розроблено критерії, показники та рівні формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи; розроблено систему роботи із формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор (на прикладі рухових дій з предметами).

Практичне значення отриманих результатів полягає у впровадженні в практику роботи закладів дошкільної освіти системи роботи, щодо формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор.

Матеріали дослідження можуть бути використані педагогічними працівниками закладів дошкільної освіти, батьками вихованців у процесі формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор (на прикладі рухових дій з предметами).

Структура роботи. Магістерська робота складається: зі вступу, двох розділів, рекомендацій, висновків, списку використаних джерел (117 найменувань), 13 додатків. Повний обсяг магістерської роботи становить 171 сторінок, основний текст займає 121. У роботі подано 13 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ ДО ШКОЛИ ЗАСОБОМ СПОРТИВНИХ ІГОР

1.1 Стан розробленості проблеми формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи у психолого-педагогічній літературі

У ХХІ столітті в системі освіти висувуються підвищені вимоги до дітей. Все це проявляється в істотному зростанні інформації в шкільних програмах, вивчення яких потребує від дітей швидкого засвоєння, великої концентрації уваги, витримувати довгий час фізичне та психоемоційне навантаження. На даний час панують тривожні тенденції, які продовжують посилюватись. Тенденції зв'язані із аналізом стану здоров'я дошкільників, рівнями розвитку фізичних дій дітей [116].

Цілком очевидна перевага освітньої ланки у роботі встановлення та розвитку нових колективних взаємин. Майбутній дослідний аналіз напрямів розвитку освіти стверджує: Україна, якщо не вибере тактику вдосконалення системи освіти буде вважатися малоефективною серед країн Європи. Спираючись на закони потрібно ставити наголос на заінтересованості України у будівництві сучасних якісних систем освіти, які б вдовольнили прохання кожної особи, економіки та суспільства.

Потреба важливих покращень у ЗДО активується вступом шестирічних дітей до першого класу школи, тому підтримування підготовки учня до майбутніх перемін має стати одним із основних напрямів діяльності ЗДО.

Зараз, школярів відбирають для шкільного навчання, перш за все, за рівнем психологічної готовності. Фізичний розвиток дітей розглядають окремо від підготовки до початкової школи.

Вихователі ЗДО завжди розглядають проблему наступності. Таким чином: фізичний розвиток дітей проводиться для його розвивальної та

оздоровчої функції, за допомогою чого дошкільнята здобувають фізичну готовність до навчання у школі.

Одним із головних завдань дошкільного фізичного виховання є підготовленість дошкільників до шкільного навчання, яке супроводжується підвищеним психічним і фізичним навантаженням, збільшенням статичного компоненту. В той же час, дошкільний період – це коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини.

Впродовж багатьох років дослідження даної проблеми показують підготовленість дитини до школи, зумовлену її психічним і фізичним розвитком, станом здоров'я, особистим і розумовим рівнем, іншими словами має важливе значення цілий діапазон факторів [15, с. 565-568].

Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього хорошого здоров'я, показника фізичної готовності та подальший фізичний розвиток. Впродовж дошкільного віку у дитини не лише інтенсивно зростають усі внутрішні органи, а й удосконалюються їх функції. Зміцнюється скелетно-м'язова система, збільшується довжина та маса тіла, розвиваються функції різних аналізаторів [101].

Успішність діапазону профілактичних, розвивальних та других технологій, направлених на покращення психічного і фізичного стану дітей та пришвидшення впливу на їх звикання до навчання, залежить від грамотної організації фізкультурно-оздоровчого оточення в ЗДО.

Систематичні фізичні заняття допомагають поліпшити настрій, сприяють енергійності, що пришвидшує хід пристосування учня до навчання в школі.

Найголовнішим завданням виховання в ЗДО є піклування про психічне і фізичне здоров'я дітей, підтримування якого повинно бути підконтрольне формі їхнього життя, соціального та предметного оточення, всіх напрямів діяльності.

В нинішніх умовах якісний фізичний розвиток дошкільнят неприпустимий без зважання на їхні психологічні особливості. Підготовка до школи в даний час є перешкодою соціального дозрівання дошкільника. За твердженням професора Н. Лисенко підготовленість до навчання в школі – це поєднання психологічних та фізіологічних індивідуальностей старших дошкільників, яка гарантує якісний перехід до регулярного дисциплінованого навчання у школі.

Вона спричинена розвитком організму дитини, а саме, її нервової системи, а також рівнями утворення та розвитку психічних процесів. Головними ступенями фізичної підготовки малят до навчання простежується у сформованості їх фізичних якостей: витривалості, сили, гнучкості, швидкості, спритності.

Доведено, що достатній стан психологічного та фізичного розвитку дошкільнят дуже потрібний для дальшого якісного шкільного навчання. Однак численні дослідження свідчать, що сьогодні більшість дітей розпочинають навчання у школі фізично і психічно не готовими до нього.

Звісно, що фізично погано підготовлена дитина до школи тяжко переносить хід звикання до шкільного життя: воно здійснюється необґрунтовано, інакше кажучи, з високою напругою фізичних систем організму [39, 50]. Через те, для більш неупередженого підбирання малят до шкільного навчання, потрібно неодмінно зважати на рівень фізичної підготовленості.

Фізична готовність означає, що за своїм фізичним розвитком і станом здоров'я дитина може витримати різні навчальні навантаження. Першокласнику важко звикнути до нового для нього режиму, оскільки йому потрібно навчитись зберігати протягом певного часу нерухому позу, привикнути до тривалості уроків і надмірної інтелектуалізації, контролювати свою поведінку.

Також учні часто перевтомлюються через те, що їм довго потрібно зосереджувати увагу на одному об'єкті. Тому, переваги міцного здоров'я над більш слабким тут очевидні [38].

Гарно розвинуті, здорові діти швидко пристосовуються до нових умов, не докладаючи особливих зусиль: виявляють належну працьовитість, швидко відновлюють сили після короткої перерви. Ослаблені діти дуже швидко перевтомлюються та сильніше виснажуються. Проте зрештою всі звикають до нового режиму, але одним це дається набагато легше, ніж іншим.

Діти, які при народженні перенесли внутрішньочерепну травму або асфіксію, не можуть бути фізично підготовленими до навантажень, які чекають на них школі [68, с. 11]. Таким дітям притаманна схильність до конфліктів, непослуху, мають слабку увагу, не добре розвинену пам'ять, важко сприймають новий матеріал без повторних пояснень і часто не встигають. Тому, до таких дітей має бути більш особливе чуйне ставлення, але не потрібно їх виділяти з-поміж інших.

Батьки часто не розуміють особливих потреб таких дітей і вимагають від них хороших оцінок, деколи навіть застосовують фізичну силу. Після цього діти стають невпевненими у собі, у них формується низька самооцінка. Дитина у якої є порушення центральної нервової системи запізнюється в розвитку на рік-два і тому потрібно, щоб вона пішла у школу пізніше, так буде краще для неї.

Також діти, які хворі на бронхіальну астму, хронічний бронхіт, ревматизм або ті, які перенесли заразні чи інші захворювання з ускладненнями потребують особливої уваги і розуміння від батьків та педагогів.

Всі діти – і здорові, і ослаблені – впродовж дня, навчального тижня втомлюються. В цей час спостерігається зниження працездатності під тиском навчального навантаження. Найбільш це явище помітне у дітей на початку і в кінці навчального тижня. Тому застосовується індивідуальний підхід до кожної такої дитини. Їм необхідна наявність нормального режиму

відпочинку, перебування на свіжому повітрі, правильне харчування. Однак дуже часто батьки забувають про реальні можливості дітей на цьому віковому періоді і заставляють їх відвідувати заняття з музики, танці та гуртки, в яких вивчають іноземні мови [51, с. 55].

Буває, коли дитина захворіла до неї починають краще ставитись, турботливо доглядають, але коли вона одужує все стає на свої місця й посилена увага до неї кудись зникає. Тоді в дитини формується почуття неповноцінності. Вона може невчасно поїсти, мало гуляє, втомлюється від надмірних вимог дорослих та від навчання. А потім батьки дивуються, чому їх дитина слабка і погано вчиться.

Деколи, буває достатньо провести ряд звичайних заходів, які зміцнять здоров'я дитини впродовж року або хоча б кількох місяців перед школою, і це загартує дитину та допоможе швидше адаптуватись до нових умов життя. Добре чинять ті батьки, які перед початком навчання у школі їдуть з дітьми на відпочинок у село або просто проводять час за містом – у лісі, на річці, в парку. Під час відпустки набагато легше простежити за самопочуттям дитини і вчасно усунути все, що може їй зашкодити. Раціональний режим харчування, сну, правильне чергування рухливих і спокійних ігор, свіже повітря лікують навіть краще ніж медичні препарати [92].

Найвагомішою ціллю роботи дитсадка або іншої дошкільної установи є формування фізичної і психологічної підготовки дитини до школи. Мета визначає задачі, розв'язання яких обов'язково здійснюється через систему методів, форм і засобів роботи. Справжній успіх даної праці припустимий при умові співдії психологічної, педагогічної, методичної, медичної служб дитячого садка на всіх стадіях розвитку фізичної підготовленості малят до перевантажень, які відбудуться в школі [74].

Фізичний розвиток, як один з основних компонентів сукупної підготовки до навчання в школі, зумовлюється показником здоров'я першокласника, станом його рухових навичок, рівнем фізичних здібностей,

сформованістю навичок самообслуговування, культури та гігієни, гарної осанки, самостійністю і креативністю в руховому середовищі.

Головною ознакою життєвого тону маляти є рівень його здоров'я – нерозривної бази вдалого нинішнього й майбутнього життя. Тому у запиті фізичної підготовленості до школи потрібно рахуватися не тільки із сформованістю фізичних навичок дітей, станом їхніх фізичних здібностей, а, передусім, якісністю укріплення здоров'я, підтримування високого рівня трудолюбивості, витривалості.

Також про фізичну підготовленість не можна говорити незважаючи на рівень здоров'я дітей та стан морфофункціонального і психомоторного розвитку.

Основними характеристиками фізичного розвитку маляти є відсутність захворювань, здатність організму боротись з невдалими умовами навколишнього оточення, ступінь сприятливого фізичного стану, органічні взаємодії різноманітних систем організму. На основі цих характеристик можна розподілити старших дошкільників за трьома групами здоров'я. Такими групами є: основна, підготовча та спеціальна [68].

Рухові можливості, стан розвитку дрібної моторики рук, рівень відповідності фізичних можливостей віковим нормам можна виявити за допомогою поглибленого вивчення фізичної готовності маляти. Також це дасть змогу виокремити мотиви затримки або опередження в оволодінні програми і визначити педагогічні шляхи, які будуть допомагати оптимізації фізичної підготовки. Ні педагоги, ні батьки не звертають увагу на фізичну готовність, бо їм більше цікавий інтелектуальний розвиток дитини, оскільки школа пред'являє вимоги до випускника дошкільної установи. Навіть зараз при вступі у школу майже не розглядається рівень здоров'я маляти та фізична готовність до навчального процесу, бо і в закладі дошкільної освіти ці фактори не бралися до уваги, хоч за це і повинен відповідати інструктор з фізичної культури, бо це є одною з основних передумов успішного навчання дитини у школі [80].

Крім того, у педагогічній діяльності, поки що, неясно усвідомлено напрям розвитку дошкільника: фізична діяльність – мова – мислення – навчальні навички. Психологи розглядають, найчастіше, тільки значення: мова – мислення, а викладачі – мислення – навчальні навички. В результаті чого, вся рухова діяльність маляти зостається без уваги і батьків, і педагогів.

Готуючи дітей до школи, батьки недооцінюють фізичний аспект розвитку дитини. Більшість батьків вважають фізичні вправи та рухливі ігри непотрібними заняттями, пустощами. Вони абсолютно не надають значення фізичній підготовленості своєї дитини, розвитку її сили, витривалості, швидкості та координації рухів. Не приділяється належна увага цій проблемі в системі суспільного дошкільного виховання. Як наслідок – дитина йде до школи фізично ослабленою і психічно незрілою [106].

Оскільки рухова активність – це частина способу життя і поведінки дитини, то вона також є одним із основних показників рухової активності дошкільнят. Вона дозволяє підвищити розумову і фізичну працездатність, допомагає покращити емоційний стан, спонукає до загального розвитку дітей у фізичному і психологічному аспектах, а також зміцненню їх здоров'я [79]

Фізіологічні характеристики дітей, форми, зміст і завдання фізичного розвитку в ЗДО вивчають Г. Ляшенко М. Стельмахович, Е. Вільчковський, оцінення фізичної готовності аналізує О. Дубогай.

Фізична готовність означає, що за своїм фізичним розвитком і станом здоров'я дитина спроможна витримати найрізноманітніші навчальні навантаження. Відомо ж бо, на початковому етапі першокласник важко звикає до шкільного режиму – тривалості уроків, необхідності зберігання протягом певного часу нерухомої пози, незвичного дозування інтелектуальної роботи. Стомлюються малі учні й від зусиль, які потребують уважності та запам'ятовування. Ясна річ, переваги міцного здоров'я над ослабленим тут очевидні. І хоча поступово всі при звичаються до шкільного режиму, навчаються працювати певним чином, але одним це дається набагато легше, ніж іншим.

Батьки майбутнього учня мають співпрацювати і поєднувати свої зусилля з зусиллями працівників дошкільних установ. Переважна більшість батьків та педагогів на етапі підготовки до навчання не переймаються фізичним розвитком дитини або ж просто не надають цьому важливого значення. Саме тому потрібно проводити бесіди з батьками з метою забезпечення просвітницької роботи про фізичну підготовленість дитини [76].

Такою ж необхідною є і співпраця дитсадка та школи. Бо школа мусить забезпечити втілення неперервності в праці з фізичного розвитку дітей. Це вирішення проблеми є головним в концепції безперервної освіти. Фундаментом якісного шкільного навчання є збереження самоцінності дошкільного дитинства, сформованість базових особистісних якостей дитини та забезпечення її повноцінного фізичного розвитку. Ці передумови формуються на дошкільному етапі освіти.

Школа повинна враховувати можливості дитини дошкільного віку і працювати, опираючись на її розумові та фізичні можливості, а також не забувати про необхідність розвитку потенціалу [14, с. 24-26].

Таким чином, однією з основних задач роботи вихователя має бути розвиток фізичної підготовленості дітей до шкільного навчання. Тому, щоб успішно їх вирішити, потрібно ліквідувати групу проблем, котрі зумовлені ситуацією науково-методичного забезпечення (розробка діагностичних програм, виокремлення критеріїв, що дають змогу говорити про ступінь розвитку всякої складової частини), так і переміною діяльності ЗДО й сім'ї до розглянутої проблеми.

Під фізичною готовністю розуміється фізичний розвиток дитини: вага, пропорції тіла, об'єм грудей, м'язовий тонус, стандартний ріст, шкірний покрив і дані, що представляють норми фізичного стану дівчаток і хлопчиків 6-7-років: їх зір, слух, моторику (дрібні рухи кистей рук і пальців); нервова система маляти: показник її збудливості і стабільності, сили і рухливості; фізичний стан.

Вчасний і поглиблений аналіз фізичного стану надає можливість визначити ступінь рухливості і фізичних якостей у дошкільнят, крім того, встановити рівень співпадання їх фізичного розвитку віковим нормам. Особливості розвитку моторики і планування сукупності методів і засобів фізичної культури, направлених на виправлення особистісного розвитку кожного маляти сприяють вивченню результатів тестування дітей.

Потрібно зазначити, що виявлена нерівномірність у фізичному розвитку дітей дає змогу з'ясувати причини відставання окремих дітей у освоєнні програми і виокремити педагогічні прийоми, що сприятимуть оптимізації фізичного розвитку дітей в умовах дошкільного закладу. Розподілене навчання дошкільнят основним видам рухів та рівень рухових здібностей і фізичних якостей дає змогу мати гарний фізичний розвиток на етапі підготовки дітей до шкільного навчання.

Ядром фізичної підготовленості дошкільнят – є вищий ступінь фізичного розвитку.

Фізична готовність обумовлюється: показником засвоєння дошкільника «абетки рухів»; опорними навиками та вміннями у різноманітних іграх та вправах; технікою здійснення головних видів рухів; вмінням приймати активну участь у різноманітних видах рухливості, індивідуально застосовуючи свої навички рухових дій у різних обставинах; станом рухових якостей і фізичних здібностей; оперативністю реакції, гнучкістю, витривалістю, спритністю, силою, точністю узгоджених рухів; сукупністю рухової активності дошкільника під час його знаходження у ЗДО (за сприяння оцінки рухової активності) [12].

При визначенні підготовки дитини до шкільного навчання важливо враховувати не лише досягнутий нею ступінь дрібної моторики, а й потенційні рухові можливості. Одним з важливих показників фізичного розвитку дошкільнят є їх рухова активність.

Обов'язком сім'ї і ЗДО є підготовка дітей до шкільного життя, від чого будуть залежати їхні успіхи в навчанні, дальший розвиток. Старші

дошкільники, які розуміють, що на них очікує в школі, мають необхідні для цього вміння та навички, легко адаптуються. Проте, не всі з них без зусиль переборюють цей шлях, який проявляється незадовільною успішністю. Наслідком цього являється, в більшості випадків, психологічна неготовність до шкільного навчання. Підготовка до школи, одночасно, є проблемою соціальної зрілості дошкільника.

Фізичне формування дитини до школи – це стан розвитку всіх систем організму, в якому регулярні фізичні навантаження не шкодять дошкільнику, не проявляють значного стресу і перевтоми. Це називають «резервом сили тіла», пристосованим ресурсом, який дає право дитині почуватися добре, хоч і є великий ріст навантажень.

Інший спосіб життя, значні розумові навантаження, нові взаємовідношення з педагогом та однокласниками – фактори великого стресу нервової системи та інших систем організму дошкільника, що впливають на здоров'я дитини загалом. Через це, велика кількість дітей має збільшений показник хворобливості в перший рік навчання. Не всі діти пристосовуються до режиму в школі впродовж навчального року, що вказує про нестачу уваги до їх фізичного розвитку в ЗДО.

Таким чином, коли не вести роботу з розвитку фізичної підготовки до шкільного навчання, це завдасть ще більшого погіршення здоров'я малят, пониження їх практичної здатності і, в результаті чого, приводить до напруження проблеми «шкільної зрілості».

Перед вступом дошкільника в школу, у нього повинен бути розвинений спосіб перенесення стаціонарних навантажень, дитина зможе одноосібно і натхненно використовувати здобуті рухові здібності. Фізична активність має бути природною необхідністю для кожної дитини, незважаючи на рівень її особистісної діяльності.

Фізичний розвиток, це один із головних компонентів загальної підготовки до школи, зумовлюється здоров'ям дитини, ступенем її рухових навичок, станом фізичних здібностей.

У психолого-педагогічній літературі одночасно з терміном «фізична готовність до шкільного навчання» послуговуються терміном «фізична шкільна зрілість», що в своїй більшості показує психофізіологічну характеристику розвитку організму. Зараз вже здійснилося деяке перенацілювання в зазначених термінах.

Підготовленість до шкільного навчання є об'єднуючою характеристикою психічного розвитку маляти, яка є сукупністю компонентів, що допомагають їй швидкому звиканню до вимог і умов шкільного життя. Це явище являє собою загальну (психологічну) і спеціальну підготовку до школи, в якій відкриваються ступені розвитку тих психологічних якостей, що допомагають звикнути до шкільного життя та навчання.

Особливість дошкільного дитинства, як відзначає Н. Дворкіна, полягає у взаємозв'язку та взаємозалежності здоров'я дітей і їх фізичного розвитку. Здорова дитина менше хворіє і краще розвивається. Фізичні вправи розвивають і зміцнюють її скелетно-м'язову систему, попереджають порушення постави та деформації скелету [39].

На думку Н. Москаленко, рухова активність дітей виступає детермінантою навчальної успішності, бо саме рухи є тією головною формою, із якої шляхом особливої диференціації утворились і розвинулись усі інші форми активності, в тому числі, і пізнавальна [83].

Всебічний розвиток дитини перебуває у суттєвій залежності від фізичної рухливості, яка є джерелом не тільки пізнання навколишнього середовища, але й психічного й фізичного розвитку маленької людини. Для того, щоб її правильно організувати необхідно враховувати вікові особливості розвитку рухових здібностей дітей, послідовність і якість засвоєння рухових навичок.

Отже, фізична підготовленість дітей старшого дошкільного віку має бути і дією, і результатом планомірної співпраці педагогів ЗДО і батьків. Функціональні можливості і стан здоров'я дитини характеризують фізичну готовність до навчання.

Найголовнішим завданням дошкільного виховання є піклування про фізичне і психічне здоров'я дітей, виконанню якого має бути підконтрольна форма їхнього життя, предметного та соціального оточення, всіх видів діяльності.

1.2 Загальна характеристика та особливості формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи

Основи сприятливого розвитку особистості, її фізичні досконалості – довголіття, основи здоров'я, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (швидкість, сила, спритність та ін.) закладаються саме в дошкільному віці. Для всебічного фізичного розвитку має першочергове значення – своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя.

Здоров'я дитини – це ознака успішної держави, її соціально-економічного становища. Зміцнення психічного та фізичного здоров'я дошкільника є переважним завданням батьків, освітян, робота з якими – невідкладна необхідність суспільства в цілому.

Стан здоров'я, фізичний розвиток, так як і народжуваність та дитяча смертність показує стан дитячого колективу. Постійний нагляд за фізичним станом здоров'я малят, які проводять медичні сестри дитячих закладів, потрібний, так як дозволяє вчасно помітити та здійснити низку індивідуальних та масових оздоровчих заходів.

У постійному зв'язку знаходиться вивчення фізичного стану кожної дитини та всього дитячого колективу. Без оцінки особистого фізичного стану здоров'я дошкільника неможливо відтворити характеристику групи, так як і неможливо заздалегідь оцінити фізичний стан кожної дитини без знання середніх показників фізичного розвитку, характерного даному віку, статі та колективу.

З метою точного аналізу цієї проблеми ми вивчали дані розподілу дітей за групами здоров'я.

Групи здоров'я – це певна шкала рівня здоров'я та розвитку дитини із врахуванням можливих факторів ризику.

1 група здоров'я. До неї належать діти, які не мають відхилень за орієнтирами оцінки здоров'я, з нормальним психічним і фізичним розвитком, які рідко хворіють і в момент обстеження абсолютно здорові. До цієї групи відносять дітей, які мають деякі вроджені дефекти розвитку, що не вимагають виправлень і не впливають на загальний стан здоров'я.

2 група здоров'я. Цю групу складають здорові діти, які мають невеликий ризик розвитку хронічних захворювань. Серед другої групи здоров'я виділяють 2 підгрупи дітей.

Підгрупа «А» включає в себе здорових дітей, що мають важку спадковість, тобто під час вагітності або під час пологів були якісь порушення.

До підгрупи «Б» належать діти, які часто хворіють (більше 4 разів на рік), мають деякі функціональні відхилення із можливістю ризику розвитку хронічних захворювань. Серед таких відхилень дітей даної групи виділяють: рахіт, недоношеність або переношеність, внутрішньоутробне інфікування, часті гострі захворювання, низька або надмірна маса тіла при народженні.

3 група здоров'я. До цієї групи відносять дітей, які мають хронічні захворювання або вроджену патологію, що не позначається на загальному самопочутті і поведінці дитини. Такими захворюваннями є: плоскостопість, хронічний гастрит, ожиріння, хронічний бронхіт, аденоїди, анемія, пієлонефрит, заїкання.

4 група здоров'я. Ця група об'єднує дітей із хронічними захворюваннями та уродженою патологією, які після стадії загострення стають причиною тривалих порушень самопочуття і загального стану здоров'я дитини. До таких захворювань належать: тиреотоксикоз, епілепсія, прогресуючий сколіоз, гіпертонічна хвороба.

5 група здоров'я. До цієї групи належать діти, які мають хронічні захворювання або тяжкі вади розвитку з дуже зниженими функціональними можливостями. Це діти, які не ходять, мають інвалідність, онкологічні захворювання або інші тяжкі стани.

Поліпшення рухового апарату дошкільника покращує працездатність організму; розвиток фізичних та вольових якостей позитивно впливає на практичну та психологічну підготовку дітей до високопродуктивної праці в майбутньому.

Для внесення у свідомість дітей емоційних смаків під час фізичного виховання важливе значення має дотримання відповідних гігієнічних умов на заняттях, якісна фізкультурна форма, привабливе художнє оформлення фізкультурного інвентарю (прапорців, м'ячів, обручів тощо).

Фізичне виховання дошкільнят буде результативним за умови, що воно є нерозривною частиною всього виховного процесу ЗДО, предметом колективного піклування дошкільних працівників, членів сім'ї, коли кожний вихователь виконує вимоги програми.

Метою фізичного виховання дітей дошкільного віку є формування у них основ здорового способу життя. Організовані фізкультурні заняття, вільна рухова діяльність, коли дитина під час прогулянок стрибає, грає, бігає і т. д., покращують діяльність серцево-судинної, зміцнюють опорно-руховий апарат, дихальної і нервової систем, підвищують стійкість дитини до захворювань, покращують обмін речовин, мобілізують захисні сили організму.

Фізична підготовка дітей дошкільного віку прогнозує досягнення розвитку фізичних (рухових) якостей: спритності, сили, швидкості, гнучкості та витривалості. Показник їх розвитку у великій мірі зумовлює ефективне формування навичок рухових дій та вдале їх використання в різних життєвих ситуаціях.

Здобутий руховий досвід і хороша загальна фізична підготовка створюють потрібні передумови для дальшої спортивної діяльності.

Значущість рухливих ігор у тому, що здобуті навички, вміння, якості дітей 5-6 років повторюються й покращуються в змінних умовах.

Тому, зміст ігор збагачує уяву дітей, мислення, підвищує спостережливість, увагу, уяву, а також розвиває винахідливість, пам'ять, кмітливість.

Фізичне виховання дошкільників – це формування фізичної культури дитини [3]. Фізична культура – поєднання духовних і матеріальних цінностей суспільства, створених і використаних для фізичної досконалості малят [21]. Це діяльність м'язів, зв'язана з фізичними вправами і направлена на покращення здоров'я дитини [11].

Своєрідною основою змісту фізичної культури як самостійної галузі культури є доцільна рухова активність дошкільника як фактор його підготовки до життя [2].

Б. Шиян наголошує, що термін «фізична культура» використовується і в інших, вузких значеннях [114]. Фізичну культуру дитини Б. Шиян визначає як поєднання якостей дошкільника, які він здобуває під час фізичного виховання і які виявляються в його активній діяльності, направлений на широке покращення та ведення здорового способу життя.

Ми абсолютно розділяємо думку Б. Шияна [114] відносно поняття «фізична культура» особистості. Відтепер вона буде аналізуватися нами як найвищий рівень рухових здібностей дітей, виявлених у типах і формах рухової діяльності.

Фізичний розвиток, рівень здоров'я та рухова підготовленість дитини є головною ознакою стану сформованості фізичної культури. Фізичне виховання є головною складовою спільного навчально-виховного процесу, призначеного забезпечувати розвиток морально-вольових, фізичних, розумових здібностей.

Фізичне виховання є процесом вирішення окремих навчально-виховних завдань, яке характеризується всіма спільними ознаками, або здійснюється в

умовах самовиховання та цілеспрямоване на формування фізичної культури дитини [107].

На думку Т. Круцевич [69] та А. Новикова [90], фізичне виховання є типом виховання, специфіка якого знаходиться в навчанні рухів (рухових дій) і виховання рухових якостей дитини. Це один із головних факторів послідовного розвитку особистості [114]. Фізичне виховання – це також педагогічна система фізичних здобутків дитини [11].

Як стверджує Е. Вільчковський [22] навчання дошкільників руховим навикам зв'язане з організацією системи фізичного виховання, воно спрямоване на функціональне і морфологічне вдосконалення організму, поліпшення і формування головних життєво важливих навиків і рухових умінь, пов'язаних з ними спеціальних знань дошкільників.

Фізичне виховання в ЗДО виконується всією системою різних організаційних форм та ефективними засобами (режимом дня, фізичними рухами, загартуванням, гігієнічними процедурами, харчуванням) [22].

Вченими Л. Волковим [26], О. Дубогай [49], Б. Шияном [114] та ін. доведено, що основним у фізичній культурі є гарні результати у фізичному розвитку дітей, їх руховій підготовленості. У той час, ці категорії стають наслідком використання форм, засобів, прийомів, умов, методів тощо, тобто результатом функціонально-забезпечуючої частини фізичної культури.

Науковці підтверджують, що розвиток рухових якостей дітей зумовлює фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку.

Розвиток фізичних якостей дитини через рухову активність впливає на покращення будови тіла, чіткості виконання фізичних і спортивних вправ, формування правильної постави, легкості ходи та бігу.

У дошкільнят найкраще розвиваються під час рухової діяльності гнучкість, спритність, сформованість правильної постави та склепіння ступні, що є ознакою фізичного розвитку дітей дошкільного віку [11].

Під час аналізу наукових праць і набутого педагогічного досвіду щодо показників фізичного розвитку дошкільників встановлено, що в кожному

віковому періоді фізичний стан дітей має свої особливості, їх облік забезпечує якість фізичного виховання дошкільників та формування їх соматичного здоров'я.

Учені Т. Дмитренко [44], О. Кенеман, Д. Хухлаєва підтвердили, що організм дитини розвивається інтенсивно і безперервно. Протягом перших семи років життя у дітей не тільки збільшуються всі внутрішні органи, але й покращуються їх функції. Важливими ознаками фізичного розвитку дошкільника є його маса тіла, зріст, окружність грудної клітини. Саме зовнішні ознаки свідчать про їх рухову підготовленість, сформованість постави та розвиток рухових якостей дітей.

Дослідниця С. Аранова стверджує, що на шостому році життя зміцнюється і розвивається весь організм дитини, здійснюється подальший розвиток і покращення рухів (координація рухів, поступово розвиваються тонкі рухи кисті і пальців). Поліпшується вища нервова діяльність та інші органи й системи. Великі зміни відбуваються в морфології тіла.

У старшому дошкільному віці швидко розвивається кісткова система [22]. Характеризуючи особливості розвитку кісткової системи С. Аранова говорить про те, що у дітей кісткова система продовжує швидко розвиватись, здійснюється зрощення окремих кісток скелету. Завдяки цьому, значними умовами фізичного розвитку є дотримання гігієнічних вимог щодо організації життя дітей (харчування, режиму дня, загартування, самостійності, культури поведінки та рухової активності, виховання гігієнічних навичок).

Вагомим у дослідженні Е. Вільчковського [20] є наголос на активізації рухової діяльності дошкільників – від рухової активності дітей значною мірою залежить розвиток фізичних якостей особистості. Експериментальні дані свідчать про те, що глибокі порушення обміну речовин у клітинах, через що змінюється діяльність центральної нервової системи і всіх інших систем організму [20], відбуваються при недостатності рухів (гіпокінезії). При цьому

виникають дистрофічні процеси в скелетних м'язах, що призводить до зміни їх функціональних можливостей, порушується мінеральний обмін [23].

Недостатність рухової активності у дошкільників (50% біологічної норми) призводить до сповільнення процесів росту і розвитку організму, що виявляється у відставанні, порівняно з віковими нормами, розвитку фізичних якостей. Це все зумовлено низьким рівнем диференціації м'язової системи та її слабким енергетичним потенціалом.

Одночасно необхідний рівень м'язової активності допомагає більшому приливу крові не тільки до м'язів, а й до кісток, що зумовлює їхній швидкий ріст.

Внаслідок чого, можна зробити висновок, що швидкий морфо-фізіологічний розвиток старших дошкільників зумовлюється складністю та багатогранністю рухової діяльності, яка здійснюється завдяки об'єднанню музично-ритмічних, танцювальних, фізичних рухів а також ігровій діяльності.

Сформованість правильної постави є визначною складовою фізичного розвитку старших дошкільників. Е. Вільчковський [20], стверджує, що постава формується у дітей поступово по мірі розвитку організму і чим раніше про неї подбати, тим легше стримати виникнення різних фізичних вад, що пов'язані з порушенням осанки.

Правильна постава – це не тільки краса тіла, вона сприяє нормальній роботі всіх органів і систем, зокрема роботи дихальної, травної систем, серцево-судинної. Правильна робота вищезазначених систем позитивно впливає на психосоматичний стан дитини [2, 20].

Діти, які мають плоскостопість, під час ходьби тупають ногами, їх хода незграбна й напружена, вони швидко втомлюються, порушується їхня працездатність та самопочуття [41].

Таким чином формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості дошкільників сприяє вірна організація життя дітей дошкільного віку, дотримання основних гігієнічних вимог (режиму дня,

правильного підбору меблів, сну, харчування тощо), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ.

Внаслідок чого, вищесказаний аналіз наукових досліджень щодо структури та особливостей фізичного розвитку старших дошкільників, дав змогу дійти висновку про те, що фізичний розвиток є ефективною стороною фізичної культури дитини, однією з фізичних якостей маляти, яка розвивається під час рухової діяльності та забезпечується фізичним вихованням.

Фізичний розвиток є природною дією, передумовою якої є рухові задатки і рухові здібності, що передаються генетично. Він підконтрольний законам природи, які беруться за основу управління фізичним розвитком. Це закони: взаємообумовленості функціональних і кількісних змін; поступовості і зворотних змін періодів розвитку; взаємодії спадкових тенденцій розвитку і тенденцій, зумовлених умовами життя.

Факторами, які впливають на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку є: закони природи, інтелект дитини, харчування; вольові і моральні якості; природне середовище (умови для рухової активності, клімато-географічні умови); соціальне середовище (вихователі, суспільство, ровесники); вроджені персональні особливості (будова тіла, функціональні можливості); набуті індивідуумом особливості (мотиви, руховий досвід).

Головним засобом вирішення завдань фізичного виховання і здійснення його мети є рухова активність дитини, яка прогнозує виконання окремих рухових дій та цілої рухової діяльності; навчання рухів підвищує ступінь їх підконтрольності волі дитини; їх поєднання забезпечує рухову діяльність. Рухові дії, які направлені на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям мають назву фізичні вправи.

Наукові дані стверджують про те, що різні за видами фізичні вправи є головним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку, ефективною частиною якого є фізичний розвиток; серед різних видів вправ існують

танцювальні вправи, які поєднують в собі рухи та рухові дії та виконуються під музичний супровід; їх дія на фізичний розвиток дошкільників (зокрема на розвиток рухових якостей) подібна фізичним вправам; результативність виконання фізичних і танцювальних вправ забезпечується їхньою технікою, музичним супроводом.

На думку Е. Вільчковського [22] вдале вирішення завдань фізичного розвитку та фізичного виховання особистості дошкільника залежить від поєднання різних засобів, які розділяються на такі види: оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода), рухливі ігри, фізичні вправи та гігієнічні фактори.

Правильно організована рухова активність дитини створює сприятливі умови для відповідної життєдіяльності організму людини в дорослому віці, довготривалого творчого життя. Доведено, що фізичні навантаження під час виконання рухів впливають на ефективність мислення і швидкість засвоєння інформації. Під час фізичних навантажень покращується пам'ять. Різноманітність рухів поліпшує увагу [42].

Дитина пізнає навколишній світ за допомогою рухів. Навіть сприйняття кольору, звуку не обходиться без рухів, бо в цих процесах задіяні м'язи очей, вух. Існує прямий зв'язок між аналізаторами дитини та її фізичним розвитком.

Під час навчання рухів діти отримують базову рухову освіту. Вона визначає рівень знань дошкільників із фізичного виховання. Т. Ротерс [100] засвідчує, що фізичне виховання ставить за мету не лише зміцнення фізичних сил дитини, підвищення її працездатності, а й нагромадження нею виняткових, специфічних знань про гімнастику, рухи, спорт, його вагоме значення для здоров'я людей.

Засвоєння життєво необхідних рухів тісно пов'язане з естетичним вихованням старших дошкільників, конкретно з музичними засобами: танцями, піснями, музично-хореографічними, танцювальними вправами наголошує Т. Ротерс [100]. Музичний супровід в процесі виконання

гімнастичних вправ, стройових та основних рухів, зокрема ходьби, підстрибувань, бігу, тощо підвищує емоційний стан дітей та сприяє чіткішому виконанню рухів, вихованню цікавості до них.

Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку характеризується істотними змінами функціональних можливостей особистості дитини в деякі періоди онтогенезу, що виражається у зміні окремих рухових якостей і загальному рівні фізичної працездатності.

Звісно, що заняття фізичними вправами забезпечують різносторонній фізичний розвиток, покращують стійкість організму до захворювань, позитивно впливають на функціональний стан організму тощо. Якраз, у дошкільному віці відбувається розвиток основних систем організму та їх функцій, закладається база рухових умінь і навичок та триває розвиток потрібних фізичних якостей необхідних для подальшого навчання в школі.

Таким чином фізичне виховання дітей дошкільного віку потребує особливої уваги, так як в цей віковий період відбувається розвиток і становлення усіх основних морфологічних та функціональних структур [20, 23]. Сучасне фізичне виховання повною мірою не замінює прогресуючу відсутність рухової активності дітей та підлітків [35]. Все це зумовлює необхідність осучаснення фізкультурної освіти шляхом розробки та введення інноваційних технологій, використання різних методів, засобів та форм фізичного виховання, які покращуватимуть стан здоров'я та підвищуватимуть рухову підготовленість дітей різного віку [105].

Для здобуття оздоровчого ефекту за допомогою введення інноваційних технологій фізичного виховання потрібна вся інформація про показники фізичного розвитку, функціонального стану основних систем організму й рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Фізичне навантаження допомагає розвитку кістково-м'язової системи [11]. Фізичні вправи позитивно впливають, якщо на заняттях будуть дотримуватися певних правил. Потрібно слідкувати за станом здоров'я - це необхідно для того, щоб не заподіяти шкоди, виконуючи фізичні вправи.

Якщо є порушення з боку серцево-судинної системи, то вправи можуть привести до погіршення діяльності серця. Не слід займатися фізичними вправами відразу після хвороби. Необхідно витримати деякий період, щоб функції організму відновилися, – тільки тоді фізкультура принесе користь. Під час фізичних вправ активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого втрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і кісткова системи. В результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а минулі недоступні результати в різних видах фізичних вправ стають нормою, завдяки цьому поліпшується фізична підготовленість [11, 36-38].

Рухова активність сприятливо впливає на формування психофізичного стану дитини, оскільки прискорює ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси. Доведено, що діти з великою руховою активністю впродовж дня мають середній та високий рівень фізичного розвитку, найкращі показники стану нервової системи, гарну роботу серцево-судинної та дихальної систем, високу резистентність [44]. Тому, хороша рухова активність є важливою та необхідною для формування та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, їх розумового та фізичного розвитку, покращення настрою й самопочуття.

При виконанні деякої роботи у дошкільників перевищує мотив емоційної привабливості. Виконуючи вправи, що мають назви казкових персонажів (ведмідь, лисиця, заєць тощо), діти придумують їх образи та намагаються якнайкраще, виразніше імітувати рухи. Образ допомагає також точно виконувати основні рухи («Вродлива лисиця» – ходьба з гордою (прямою) поставою).

У роботі ЗДО пропонують використовувати наступні види фольклорних занять з фізичної культури:

– сюжетні фізкультурні заняття з додаванням елементів фольклору. Ці заняття проводяться у формі «рухової» казки або розповіді;

– творчо-рухові заняття, основані на одному з видів усної народної творчості – загадках, потішках, казках.

При проведенні фізичних вправ доречно використати 4-5 видів малих фольклорних форм, а також сюжет однієї або двох казок, доповнюючи їх потішками і загадками:

– музично-ритмічні заняття, сформовані на українських народних піснях і іграх, хороводах, танцях;

– ігрові фізкультурні заняття, за основу яких взяті українські народні рухливі ігри;

– театралізовані фізкультурні заняття з використанням мімічних вправ, імітаційних, пантомімічних вправ, ігор-драматизацій та інсценівок.

Діти виконують різні ролі, копіюючи або наслідуючи дії людини, зображуючи птахів, тварин тощо;

– звичні заняття з використанням елементів фольклору, які прискорюють процес навчання, урізноманітнюють його;

– інтегровані фізкультурні заняття з елементами фольклору [26].

Включення фольклору до процесу фізичного виховання дошкільників вимагає виконання наступних вимог:

– дітям мають бути добре знайомі пропоновані для виконання фізичні вправи;

– фізичні вправи та фольклорний матеріал (примовки, потішки, казки, загадки, скоромовки, лічилки, тощо) повинні відповідати віковим особливостям;

– для доцільної організації рухової активності дітей потрібна часта зміна вправ при багаторазовій повторюваності рухів;

– врахування, з одного боку, розвивального характеру навчального матеріалу, а з іншого – національного колориту фольклорного матеріалу [30].

За винятком казок, сучасних дітей дуже цікавлять мультфільми. Вплив мультиплікаційних фільмів на малят пояснюється дією трьох основних психологічних механізмів: зараження, навіювання і наслідування.

Для дошкільників у режим дня можна включати перегляд мультфільмів, в яких герої демонструють різні фізичні вправи, з одночасним виконанням їх дітьми. Такі мультиплікаційні фізкультурні комплекси можна використовувати під час ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики після денного сну, підготовчої частини заняття з фізичного виховання, а також у якості фізкультхвилинок та фізкультпауз під час навчальних занять.

Тому, вище сказане розкриває перспективу засобів казки та мультиплікації для кращої рухової активності дітей у режимі дня ЗДО.

Якість виконання дошкільниками фізичних вправ значно покращиться, якщо їх виконання відбуватиметься на емоційному тлі, яке, крім того, може забезпечити використання засобів казки та мультиплікації.

Дитина пізнає світ через рухову діяльність, в неї розвиваються психічні процеси, самостійність, воля. Чим більшою кількістю рухів оволодіє дитина, тим кращі можливості для розвитку відчуття, сприймання й інших психічних процесів, тим повноцінніше відбувається його розвиток. Таким чином, якщо цей період буде безнадійно втрачений в плані грамотного фізичного виховання, то надалі ліквідувати допущені помилки буде дуже важко.

Безліч досліджень О. Богініч [11], Е. Вільчовського [22], Н. Денисенко [41], О. Дубогай [49], А. Цьося [109] доводять, що вірно організоване фізичне виховання дітей впливає на формування як кісткової, так і м'язової систем, і в результаті – сформовує морфологію та рухові функції дитини, що є сенсом фізичного розвитку організму.

Велика кількість вітчизняних та зарубіжних науковців, які вивчали дану проблему [2, 20, 29] прийшли до висновку про необхідність спільного розвитку рухових якостей дітей. Вчені звертають увагу, що найбільш дієвими для покращення загальнофізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає вияву швидкості, сили та спритності порівняно із заходами, які направлено лише на ріст однієї із зазначених якостей.

Рухові якості залежать одна від одної у ході свого розвитку, тому що є функцією того ж нервово-м'язового апарата і окреслюють вікові та статеві особливості організму дітей. Направлений розвиток рухових якостей починається у дошкільному віці. Лише завдяки цій умові можна забезпечити потрібну фізичну підготовленість дитини. Хід розвитку рухових якостей у дошкільників відбувається відповідно до морфологічних властивостей та можливостей функціонування їхнього організму. Одночасно потрібний диференційований підхід із врахуванням стану здоров'я, віку, рухової підготовленості, а також властивостей психіки дітей 5–6 років.

Система способів фізичного виховання прогнозує здійснення принципу різностороннього розвитку особистості дитини, що зумовлює всебічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи спільний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загальнорозвивальних вправ, участь у рухливих іграх потребує від дітей синхронного прояву різних рухових якостей. Наприклад, стрибки у довжину і висоту з розбігу розвивають спритність, швидкість, силу, а біг в процесі різних народних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – спритність та силу.

Найкращі показники у будь-якому виді рухових якостей можуть бути здобуті лише за деякого рівня розвитку інших якостей. Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується вірним підбором фізичних вправ та методикою їх проведення. Так, завдання для старших дошкільників – стрибнути з місця якнайдалі – допомагає формуванню у них швидкісно-силових якостей; коли ж дітям радять приземлитися в зазначеному місці (на синю, зелену, чи жовту стрічку, розташовані на відстані 40, 60, 80 см від місця відштовхування), то тут наголос робиться вже на розвитку спритності, тобто вмінні зіставляти м'язові зусилля з вимогою вихователя [29].

Виконуючи комплексний підхід до всебічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей час потрібно надавати розвитку спритності, швидкості та гнучкості, тобто тих якостей, які найкраще розвиваються у

дошкільному віці. Розвиваючи витривалість та силу дитини, потрібний постійний контроль. В процесі виконання фізичних вправ слід вірно дозувати навантаження.

Розвиток організму старших дошкільників відображається значними змінами їх функціональних можливостей, що окреслено у зміні окремих рухових якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Ознаками фізичного розвитку організму дітей старшого дошкільного віку є: будова тіла; розвиток рухових якостей, які указують на зміни рухових функцій особистості дитини; здоров'я, що показують морфологічні і функціональні переміни; сформованість постави та рухова підготовленість.

Велику кількість часу на заняттях із фізичної культури потрібно відводити груповим формам організації діяльності дітей 5–6 років, де головні завдання (оздоровлення, профілактика захворювань, вдосконалення рухових навичок) ставляться перед деякими групами дітей, які сформовані за показником підготовленості до виконання фізичних навантажень. В той час особливу увагу потрібно звертати на ті групи, де займаються старші дошкільники з ослабленим здоров'ям та низькими показниками фізичного розвитку і рухової підготовленості.

В процесі організації роботи з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку потрібно брати до уваги не лише те, що рухи тіла, розвиток опорно-рухового апарату спонукають роботу мозку, підвищують його синтетичну діяльність, а й те, що емоції впливають на вищу нервову діяльність дитини, на її почуття. Цей вплив може бути позитивним або негативним, залежно від навичок вихователя організувати роботу з дітьми.

У наукових дослідженнях галузі фізичного виховання дітей [72, 74, 105, 115] звертається увага на енергійні народні засоби фізичного виховання дітей, а саме фізичні вправи, рухливі ігри, гігієнічні фактори, загартувальні процедури.

За народними твердженнями рух є джерелом життя, а дитина символізує цей рух. Таким чином народні рухливі ігри – це один із

найдавніших, найдієвіших способів фізичного виховання дітей. За допомогою деяких вправ, що складають зміст гри, у дітей формуються різні рухові вміння і навички, опорно-руховий апарат, розвиваються м'язи, удосконалюється функціонування нервової, серцево-судинної, дихальної систем організму.

Народні рухливі ігри, так звані забавлянки, утішки, коротенькі пісеньки чи віршики, поєднані зі специфічними фізичними вправами, навчають дітей зосередженості, розвивають волю, різні фізичні якості. За їх допомогою відбувається вдосконалення будови тіла, перевіряються ті рухові процеси, з якими дитині ще важко впоратися. Народні ігри для старших дошкільнят направлені на поступове покращення навичок з основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання, рівноваги; розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості [72].

За винятком фізичного розвитку, в рухливих іграх дитина не лише зміцнює стан здоров'я, а й оволодіває соціальним досвідом, залучається до виконання трудових дій, освоює правила та норми поведінки. Таким чином використання народного досвіду і традицій для зміцнення здоров'я є багатограним засобом виховання і навчання дітей.

В. Левків [72], Є. Приступа [99], А. Цьось [109] відносять розваги й забави до традиційних засобів фізичного виховання старших дошкільників. Різницю між даними засобами автори вбачають у тому, що в іграх рухові дії залежать від конкретної мети і направлені на здобуття перемоги, а в забавах, головним чином, втілюється природна потреба дитини в рухах, у розвагах, що не локалізується певним порядком дій, а задовольняється потреба дитини потішитися, розвеселитися.

Ще здавна ці засоби використовувалися як у громадському, так і в сімейному вихованні, таким чином відбувався розвиток емоційної, вольової, інтелектуальної сфери дитини.

Під час фізичного виховання дошкільників дуже часто доводиться помічати загальну втому дітей, що викликана дією загальнорозвивальних

вправ, рухливих ігор, основних рухів. Проте, розвиток загальної витривалості у дітей за умови володіння вище названих засобів не виключає поліпшення спеціальної витривалості до деяких статистичних зусиль і рухів, пов'язаних із ходьбою та бігом на швидкість [116]. Рівень витривалості має тісний зв'язок із працездатністю організму дитини як у фізичній так і у розумовій праці. Тому стимулювання даної якості у дошкільні роки формує деякі передумови для підготовки дитини до школи, більш якісному подоланню навчальних навантажень, меншої втоми під час уроків, і відповідно, кращому засвоєнню знань.

Великі фізичні навантаження неприпустимі у зв'язку з тим, що у даний віковий період відбувається швидке вдосконалення тимчасових зв'язків, які контролюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Великі навантаження, які вимагають від організму найбільшого прояву своїх функціональних можливостей, можуть заважати вірному формуванню цих умовно рефлексорних зв'язків.

Однією з функціональних особливостей дитячого організму є відносно примітивні можливості великого споживання кисню в процесі м'язової діяльності впродовж певного проміжку часу. Ці особливості зумовлені можливостями дихальної та серцево-судинної систем дошкільників. Всерівно база для розвитку витривалості дітей у подальші роки повинна створюватись у дошкільному періоді їх життя з метою загальнофізичної підготовки дитини.

Майданчик для проведення рухливих ігор обмежують добре помітними лініями, тому що дітям, які занурені в гру, важко стежити за умовними або нечіткими лініями. Непостійну розмітку в середині майданчика роблять для кожної гри окремо. Використовують прапорці, палички, булави. Взимку лінії позначають темним порошком (дрібним вугіллям, золою) або синькою. Щоб запобігти травмам, а саме в іграх із бігом і ловінням, лінії проводять на відстані 1,5–2 м від стін, парканів та інших предметів.

Під час проведення багатьох ігор необхідний різний інвентар: прапорці, м'ячі, скакалки, обручі, булави. Потрібно, щоб він був яскравим, добре

помітним у грі. Приладдя та інвентар готують завчасно, щоб на його розміщення й роздачу не витратили багато часу. Дрібний інвентар краще роздати після пояснення правил гри, так як діти будуть неуважними. У старших групах для розміщення та роздавання інвентарю вихователь заохочує дітей, спостерігаючи, щоб вони робили це організовано й швидко.

Головною стороною у діяльності педагогів дошкільних навчальних закладів є всебічний і гармонійний розвиток особистості дитини, створення умов для зміцнення та збереження їхнього здоров'я, розвиток рухових та фізичних якостей, формування у дошкільнят здоров'язбережувальної компетентності, основою якої є життєві навички, що сприяють духовному, психічному, соціальному та фізичному здоров'ю.

В освітньому просторі ЗДО велика увага приділяється на підвищення рівня ставлення до власного здоров'я і здоров'я дітей; на створення сприятливих умов, які дають змогу не нашкодити, а покращити фізичне та психічне благополуччя дітей і педагогів; на вдосконалення методів, форм і засобів навчання відповідно до фізіологічно-психологічних принципів збереження здоров'я; на запровадження системи заходів, що забезпечують духовний, гармонійний і фізичний розвиток, запобігають розвитку захворювань, а також діяльність, зосереджену на збереження та підвищення рівня здоров'я дітей.

Уся діяльність дітей у ЗДО має бути «валеологічно обґрунтованою, тобто побудованою з урахуванням базових потреб дошкільників: потреб у набутті досвіду, саморозвитку, гри, наслідуванні» [115]. Одним із засобів вирішення даної проблеми є використання здоров'язбережувальних технологій [54].

Так, В. Єфімова досліджує це поняття «не як самостійну педагогічну технологію, а як хорошу характеристику освітніх технологій» [54], а саме поняття «здоров'язбережувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка під час реалізації формує умови для збереження здоров'я головних суб'єктів навчального процесу – дітей і педагогів.

А. Мітяєва також вивчає «здоров'язбережувальні технології» як комплекс тих методів, принципів, прийомів педагогічної роботи, які доповнюють усталені технології навчання і виховання, наділяють їх показником здоров'язбереження [81].

А. Кошельта, О. Кисла вважають, що здоров'язбережувальні технології – це комплекс педагогічних форм, прийомів, методів та засобів направлених на будову психологічно комфортного освітнього-виховного середовища в ЗДО, що допомагає формуванню здоров'язбережувальної обізнаності у дітей [63]. Тому, «здоров'язбережувальні» технології у дошкільній освіті – технології, які направлені на вирішення привілейного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримки і зміцнення здоров'я осіб педагогічного процесу в ЗДО: дітей, вихователів і батьків.

Здоров'язбережувальне навчання і виховання прогнозують систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, направлену на формування здорового середовища для створення таких життєвих навичок, які обумовлюють зміцнення і збереження здоров'я та направляють на закріплення цінності здоров'я, здорового способу життя, розвиток фізичної психічно-здорової особистості.

Розгляд класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виділити такі типи (О. Ващенко):

– здоров'язбережувальні – технології, що формують безпечні умови для перебування дитини в ЗДО, ті, що розв'язують проблему доцільної організації виховного процесу (врахування статевих, вікових, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідності розумового та фізичного навантаження можливостям дитини;

– оздоровчі – технології, направлені на вирішення проблем зміцнення фізичного здоров'я дітей (загартування, фізична підготовка, фітотерапія, гімнастика, масаж, музична терапія, аромотерапія);

– технології навчання здоров'ю – статеве виховання, гігієнічне навчання, профілактика травматизму, формування життєвих навичок;

– виховання культури здоров'я – виховання індивідуальних якостей, які допомагають збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, збільшенню мотивації на ведення здорового способу життя.

Теперішні здоров'язбережувальні технології, які використовуються в системі дошкільної освіти, відтворюють дві лінії оздоровчо-розвивальної роботи: залучення дошкільнят до фізичної культури і спорту, використання різних розвиваючих форм оздоровчої роботи. Головна мета здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті – це збереження високих показників здоров'я дошкільнят і виховання культури здоров'я.

Науковці [54, 92] виділяють ряд здоров'язбережувальних технологій, які допомагають формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дошкільнят. До технологій зміцнення і збереження здоров'я віднесено: ритмопластику, стретчинг, динамічні паузи, спортивні і рухливі ігри, загартовування, сезонні забави, релаксацію, заняття естетичної спрямованості, дихальну гімнастику, пальчикову гімнастику, гімнастику для очей, гімнастику за В. Єфіменко, ортопедичну гімнастику, степ-аеробіку, фітбол-гімнастику, використання елементів «хатха-йоги», «бебі-йоги».

Поміж технологій навчання здоровому способу життя виокремлено: фізкультурні-спортивні свята, фізкультурні заняття, фізкультурні розваги, ігро-тренінги, комунікативні ігри, ігротерапію, заняття «Здоров'я», точковий масаж, самомасаж, дитячий туризм, гендерне виховання, розвиток валеологічних умінь і навичок, виховання свідомого сприйняття правил безпечної поведінки та інше.

Метою здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті є виховання культури здоров'я як поєднання усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя, знань про здоров'я і вмінь оберігати і зміцнювати, підтримувати його, формування здоров'язбережувальної компетентності, що дозволяє дошкільнику втілювати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки.

З-поміж шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій виняткове місце займає оптимальна рухова активність дітей. Вірний руховий режим дошкільників є необхідною умовою для формування та зміцнення їхнього здоров'я, розумового та фізичного розвитку, покращення самопочуття й настрою.

Науковці доводять, що природну потребу дитини в рухах можуть задовольнити фізичні вправи. Відсутність їх у руховій діяльності дитини може бути з успіхом усунена тільки за рахунок фізичних вправ, ігрової діяльності.

Удосконалення функції аналізаторів: зорового, слухового, рухового відбувається в процесі виконання фізичних вправ. Помітнішими стають оцінки простору, у дошкільнят розвивається почуття ритму, чіткість рухів, підвищується точність та ін. Усе це створює потрібні передумови для сприймання довкілля і в повній мірі впливає на естетичний розвиток.

Фізичні вправи є одним із способів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання, його практичних і наукових досягнень. Вони діють не тільки на функціональний стан організму, але й на дитину, яка виконує фізичні вправи. Фізичні вправи необхідно розглядати як рухові дії, в яких відображається вчення про поєднання фізичного і психічного в діяльності людини. Серед усіх видів педагогічної діяльності тільки у фізичному вихованні предметом навчання є рухові дії, які направлені на фізичне удосконалення дітей і виконуються заради оволодіння рухових дій [29].

Отже, переважним питанням у вихованні дітей старшого дошкільного віку та діяльності ЗДО залишається фізичне виховання. Його досягнення залежать від вірної організації режиму дня, рухового, санітарно-гігієнічного режимів, усіх форм роботи з дітьми. Оптимізація рухового режиму забезпечується через проведення різноманітних рухливих, спортивних ігор, організації самостійної рухової діяльності, занять із фізичної культури, дитячого туризму.

Велике значення призначається також оволодінню дітьми системою доступних знань про дотримання здорового способу життя, основ безпеки життєдіяльності [41].

Виконання загальнорозвивальних вправ, основних рухів, участь у рухливих іграх потребують від дітей водночас вияву різних рухових якостей. Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується вірним підбором фізичних вправ і методикою їх проведення.

1.3 Рухові дії з предметами та їх вплив на формування фізичної готовності дитини 6-го року життя до школи

Заняття з фізкультури, із використанням спортивних ігор, поділяються на: навчальні (введення нового матеріалу); змішаного типу (направлені на закріплення); варіативні (з використанням складніших варіантів вже засвоєних рухових дій); тренувальні (включають велику кількість змагальних вправ і ігор з м'ячем, направлених на розвиток функціональних і рухових якостей). Відповідно від завдань, до змісту різних частин заняття входили вправи на засвоєння, закріплення і вдосконалення рухових дій, що вивчаються. Характеристикою занять є те, що здійснення вправ відбувається в спеціально організованих для дітей умовах, які забезпечують об'єднання пізнавальної та рухової діяльності.

При вірно організованих заняттях фізичними вправами виробляються умови, які впливають на виховання позитивних рис характеру, вияву вольових якостей, етичних якостей [36].

Фізкультурні заняття, які включають елементи спортивних ігор, удосконалюють у малят такі фізичні якості: швидкість, силу, спритність, так як дошкільникові, зазвичай, потрібно в грі передавати м'яч напарнику або кидати його в ціль, що розміщена на деякій відстані. Дитина повинна навчитися підстрибувати, щоб, діставши м'яч, кидати його у високо

розміщену ціль, миттєво перебігати на інше місце майданчика, щоб встигнути спіймати м'яч.

Ігри спортивного характеру для дошкільників значущі з великої кількості причин: по-перше, це покращення здобутих рухових умінь і навичок, малята формують у собі фізичні якості; по-друге, вони навчаються розуміти один одного в процесі здійснення завдань, дотримуються команд, зважають на дії своїх напарників по грі, регулюють свої дії з їхніми рухами [27].

Якраз в командних рухливих іграх з'являється дружба і утворюється така особлива якість, як взаємодопомога. Ігри спортивного характеру для дошкільнят різноманітні. У цих іграх дівчатка та хлопці одержують особливий шанс виявити особисту активність та отримати чимало радісних емоцій і хвилювань.

Вчені О. Богінч [12], Ю. Бабачук вважають, що спортивні ігри, за потрібної організації їх проведення, позитивно діють на фізичний стан і працьовитість дошкільника. Ці ігри виокремлюють у двох визначеннях: це і спосіб фізичного виховання, і його успішний емоційно насичений процес.

Ігри з елементами спорту мають такі ознаки: присутність елементів змагання, сюжетність і колоритність, багатогранність і свобода вибору способу здобуття успіху, порівняно відносна самостійність дій. Дослідники відмічають, що вправи з м'ячем допомагають розвитку в дітей ритмічності, узгодженості рухів, координації, окоміру, а, крім того, розвивається дрібна моторика, покращується рухливість суглобів пальців та кистей рук. Ігри спортивного характеру допомагають розвитку у малят таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та сила.

Спортивні ігри поліпшують розвиток вміння ловити, тримати, відбивати й кидати предмети, відповідно ураховувати напрям кидка, координувати з ним силу, удосконалювати виразність рухів, бути зорієнтованим в місцевості.

В процесі дій з м'ячем, формуються умови для залучення в роботу також і лівої руки, що є вагомим для розвитку дитини. А їх різний об'єм та вага

зміцнюють не тільки великі, а й дрібні м'язи, покращують рухливість суглобів пальців та кисті. Вони зміцнюють м'язи, що утримують хребет і удосконалюють форму осанки. Дії з м'ячем удосконалюють рухові реакції малят, точно відображають рухи в часі та просторі [117].

Дошкільна дидактика виокремлює ігрові вправи як прийом роботи з дітьми. Значною відмінністю ігрової вправи від рухливої гри є виконання точних завдань: «Влуч у ціль», «Збий булаву».

В ігровій вправі є деякі переваги перед рухливою грою:

– ігрову вправу виконує кожна дитина і виконання рухового завдання не зв'язане з діями інших дітей, на відміну від рухливої гри;

– в ігрових вправах вихователь вимагає оволодіння тим чи іншим рухом усіма дітьми.

Безумовно перевагою ігрової вправи є те, що в ній більш чітко виділяють завдання безпосереднього навчання і вона може застосовуватися не тільки на стадії закріплення та поліпшення рухових навичок, а й на стадії вивчення рухової дії.

Також потрібно звернути увагу, що ігрове відчуття вправ знімає напругу, яка з'являється під час виконання рухів, допомагає більш ретельному їх виконанню і виявляє гарні емоції в дошкільнят. Це говорить про те, що в наслідок виконання ігрових вправ освітній процес стає захопливим, радісним, допомагає в більшій мірі оволодіти навчально-виховним процесом, дає можливість зменшити поганий вплив на виявлення таких вікових особливостей малят, як підсвідомість усіх психічних процесів, несталість уваги, швидка втомлюваність [98].

Ігрове вивчення рухових дій мотивує цікавість малят до їх виконання; виразність розучування рухів допомагає свідомому засвоєнню техніки виконання, що стимулює рухливість та фізичний розвиток дошкільнят. Таким чином, використання компонентів спортивних ігор у дошкільному віці створює у дитини фундамент для регулярних занять одним з видів спорту у подальшому.

В процесі використання елементів спортивних ігор, направлених на систематичне оволодіння технічних ігрових прийомів старшими дошкільниками, дослідниками були сформульовані рівні складності ігрових завдань: адаптивно-розвивальний, підготовчо-технічний та активно-ігровий.

Адаптивно-розвивальний рівень передбачає поділ ігрових вправ та рухливих ігор, які мають рухові дії, включаючи основні рухи, що є основою технічних прийомів гри з елементами спорту, та націлені на ознайомлення та допитливість дітей до ігор та вправ зі спортивним обладнанням, на відтворення вміння дізнаватися про властивості цього інвентарю (у тому числі й м'яча).

Підготовчо-технічний рівень характеризується використанням рухливих ігор (зокрема, народних) та ігрових вправ з елементами спортивних ігор, що відносяться до технічних ігрових прийомів деяких ігор спортивного характеру.

Активно-ігровий рівень включає ігри для їх діяльного використання в умовах ЗДО в період закріплення та удосконалення рухових навичок, навіть основних та нескладних технічних прийомів ігор з елементами спорту.

Вивчення елементів великої кількості спортивних ігор і вправ спортивного характеру відбувається на заняттях з фізичної культури, а практичне закріплення – на прогулянках. Таким чином, ігрові вправи краще застосовувати і на стадії розучування рухових дій, і на стадії закріплення та покращення рухових навичок, а рухливу гру – тільки на стадії закріплення та покращення рухових навичок. Це розглядається в тому, що в рухливій грі, як спільній діяльності, де дії учасників пов'язані між собою, дітей більше зацікавлює кінець самої гри, а не показник виконання рухової дії. А в ігровій вправі дошкільник, зображуючи даний ігровий образ, орієнтується на якість виконання руху (чіткість, виразність, правильність) [10].

Спортивні вправи та спортивні ігри можуть проводитись водночас із усією групою або декількома дошкільниками. Виділяючи їх місце в регламенті дня, вихователь зважає на всі фізкультурні заходи та інші види

діяльності малят впродовж дня, їх фізичну та рухову готовність, вік, стан здоров'я, умови, в яких проходить навчання певного виду вправ. Це все необхідно для вірної організації сукупного використання всіх засобів різностороннього фізичного розвитку малят [56].

Доречно впродовж тижня по черзі змінювати різні види вправ та спортивних ігор.

Під час занять фізичною культурою вправи спортивного характеру варто проводити через 20–30 хвилин після початку прогулянки. За 10–15 хвилин до завершення прогулянки рекомендується закінчити виконання спортивних вправ, щоб діти відпочили.

Впродовж прогулянки виконуються такі спортивні вправи, які провокують у дошкільнят велике фізичне навантаження. Після виконання вправ спортивного характеру малятам необхідний тривалий відпочинок (післяобідній сон), для відновлення втраченої енергії.

Протягом вечірньої прогулянки спортивні вправи виконуються на початку прогулянки, коли активна трудова діяльність дітей після денного сну поволі покращується (до 16–17 години). У другій половині прогулянки дошкільнятам рекомендують ігри середньої рухливості або з різним інвентарем (м'ячі тощо).

На практиці старші дошкільники проявляють інтерес до дій із спортивним інвентарем (серед яких м'яч), спортивних ігор з м'ячами різної величини – баскетбол, футбол. Вони роблять діяльність малят різноманітною, поглиблюють їхній руховий досвід, є станом енергійного відпочинку та способом боротьби з малою рухливістю дітей. Сприяють вихованню морально-вольових якостей, хороших рис характеру, дружніх відносин у колективі, вмінню підкорювати свої інтереси інтересам команди, бажанню допомагати другу, діяти розумно, чесно, справедливо [22].

Передусім, до умов використання ігор з елементами спорту як засобу фізичного розвитку дітей потрібно віднести створення предметно-спортивного середовища: гарне забезпечення обладнання спортивних

майданчиків та забезпечення кожної спортивної гри інвентарем: м'ячі тощо. Подальшою умовою є підготовка організму дитини до участі в спортивній грі. Таким чином в ЗДО потрібно частіше організовувати такі ігри та ігрові вправи, які дають змогу дошкільнятам краще засвоїти техніку спортивних ігор. Для розвитку такої техніки велику увагу потрібно надавати іграм із м'ячами.

До першочергових сучасних завдань стосовно навчання дошкільнят спортивних ігор належать: покращення здоров'я та підвищення фізичної готовності; розвиток фізичних, моральних, вольових якостей (спритності, гнучкості, сміливості, витривалості, дисциплінованості, активності, рішучості); виховання позитивного ставлення до регулярних занять фізичною культурою; розширення знань про рухи та їхню роль у розвитку маляти, рухових умінь і навичок в спортивних іграх [47].

Найважливішим завданням первинного навчання дошкільнят в іграх є формування та покращення їхніх координаційних потенціалів.

Ми згодні з думкою Л. Волошиної, що формування техніки рухів старших дошкільників є найголовнішою педагогічною умовою розвитку фізичних характеристик під час ігор спортивного характеру [27].

Проблемою проведення спортивних ігор є технологія тренування малят, тому велика увага приділяється розвитку рухових умінь та навичок. У науковій та методичній літературі вона виділяється як метод навчання та організація тренування, які зумовлюються метою підготовки та рівнем підготовленості гравців.

Зрозуміло, що деякі навички: ловіння м'яча, його передача, зміна положення тіла, кидання в ціль, можна розвивати в грі, якщо цим займатися направлено, з наголосом на підсумок спортивної гри [8]. Наприклад, проста передача м'яча один одному, передача та ловіння м'яча як змагання між парами, ведення м'яча або «перехідний м'яч» у змаганні. В такому разі хід навчання спеціальній техніці та тактиці деяких ігор спортивного характеру може бути зменшеним.

Через це, з'являється проблема щодо формування деяких умов, за яких відбувається взаємний зв'язок навчання малят рухових дій, рухів, які старші дошкільники здійснюють у спортивних іграх в різноманітних формах фізичного виховання дітей. Дошкільнята також опановують ці рухи у виді загальнорозвивальних, основних і стройових вправ. Г. Ербах стверджує, що для навчання техніки й тактики ігор спортивного характеру є один методичний процес, який включає шість сходінок.

Перша сходінка: виконуються вправи, у яких потрібна точність технічного, а потім й тактичного виконання за легших умов (вправи здійснюються на місці, потім під час бігу).

Друга сходінка: виконуються вправи, у яких точність зв'язана зі спритністю. Час виконання вправ залежить від складності певних технічних елементів.

Третя сходінка: виконуються вправи тільки з напарником.

Четверта сходінка: вправи виконуються з енергійним партнером.

П'ята сходінка: проводиться гра з ініціативним партнером, який цілком знаходиться в ігровій ситуації.

Шоста сходінка: пробні ігри, у яких набута техніка й тактика з'ясовується в умовах дій напарників, наближених до змагань [98].

До того ж, на п'ятій сходінці можливий поганий вплив на техніку виконання вправ. Через це навчання техніки з ініціативним партнером потрібно починати тільки тоді, коли учасники гри познайомляться із великою кількістю можливостей ігрової ситуації четвертої сходінки, збагнуть їх і багаторазово здійснять. На п'ятій сходінці вже немає примітивних зауважень інструкторів. У виборі технічних і тактичних засобів тепер надається перевага дітям.

Ми вважаємо, зазначений вище підхід є доречним і може бути пристосованим до тренування дошкільників в процесі їхньої підготовки до спортивних ігор. Розглянутий підхід може класифікуватися як ефективний педагогічний процес розвитку фізичних якостей під час занять із іграми

спортивного характеру. Дослідження цієї умови вимагає наступності в засвоєнні малятами техніки рухів, рухових вмій та навичок здійснення тих рухів, що утворюють структуру та зміст спортивних ігор.

Отже, поступове засвоєння фізичних вправ, до яких входять рухи, буде діяти на результативність розвитку фізичних якостей.

Підбір вправ залежить від їхніх завдань, кількості обладнання та спортивного інвентарю для занять. Форми вправ змінюються через напрям кидка або поштовху, неоднакової відстані від цілі або інших учасників гри, змін порядку деяких дій. Тому, комплексні вправи найдієвіші під час вивчення рухів, що входять до спортивних ігор з м'ячем (баскетбол, футбол).

У наукових працях (Л. Волошина, М. Борисова, Н. Кожухова, Л. Рижкова та ін.) наголошується на взаємозв'язку рухової готовності малят від фізичних тренувальних навантажень [27]. Доцільність цих навантажень буде здобута тільки при вірному продовженому процесі планування усієї роботи із фізичного розвитку.

Послідовне підвищення навантаження в зв'язку з поглибленим вивченням техніки та тактики гри, під час поєднання різних форм роботи зі спортивними іграми, здобуття змагального досвіду є головною умовою ефективної роботи з малятами під час проведення спортивних ігор. Отже, означена умова вимагає більш поглибленого дослідження під час експериментальної роботи.

Н. Люкшинов, І. Таланов та ін. звертають увагу, що відмінним результатом навчально-тренувальної роботи допомагає доречно підготовлений відбір дітей для ігор спортивного характеру. Науковці зазначають про важкість цієї роботи, так як ігрова активність має об'єднаний характер, а потрібні для цього фізичні характеристики розвиваються не разом та закінчуються тільки до 16-18 років. Таким чином, відбір має ґрунтуватися на неупереджених методах оцінки розвитку фізичних, психічних і морфологічних якостей дошкільнят. Дане твердження науковців має важливе значення. Воно вимагає досконалого опрацювання під час дослідження, а

також повинно бути поліпшене як одне із напрямків в даній вище педагогічній умові.

Під час навчання техніки рухів головним є використання ігрових форм. В дослідженнях Т. Осокіної, Ю. Аркіна, та ін. звертається увага на те, що при допомозі ігрових форм у дошкільнят гарно розвивається ефективність до технічно вірного виконання рухів при тактично доречному їхньому застосуванні [92].

Першочерговим твердженням вірного проведення занять зі спортивних ігор із малятами повинно бути поглиблене розуміння вихователями головного значення різносторонньої фізичної підготовленості дітей. Так як, зосередженість тільки на навчанні малят іграм спортивного характеру погіршує природний вплив на розвиток особистості дитини, його організму, шкодить здоров'ю, погано впливає на розвиток фізичних характеристик. Таким чином, важливим завданням навчання й тренування старших дошкільників є вірний зв'язок різносторонньої фізичної підготовки до певної спортивної гри [101].

Організація дошкільників до спортивної гри, в більшості, залежить від того, як якісно зможе педагог систематизувати навчання малят техніки й тактики, зробити його цікавим та доступним.

В процесі навчання дошкільнят техніки спортивної гри потрібно дотримуватися правил руху від головного до незначного, а при навчанні тактики – від загального до часткового. Майже завжди, під час занять із старшими дошкільниками, чільне місце належить комплексному ігровому методу (гра – навчання – гра), стверджують В. Пугачов, М. Рунова, В. Фролов. І тільки послідовно ігровий метод змінюється аналітико-синтетичним методом (вправи – гра – вправи).

При дослідженні певних компонентів спортивної гри потрібно застосовувати ігри та ігрові вправи. Основне місце серед них приділяється різним рухливим іграм, вважають Н. Люкшинов, І. Самсонов, Ю. Портних та ін. За допомогою них відбувається навчання техніки й тактики виділеної

спортивної гри. У них відбувається плавний перехід від некомандних ігор до командних [98].

Щоб покращити вивчення навчального матеріалу, спершу застосовуються ігри, де малята не змагаються одне з одним. Після рекомендуються ігри в змаганні за м'яч. На кінцевому етапі шанси команд стають однаковими, скасовуються всі обмеження в переміщенні малят на майданчику.

Сьогодні від ігор, близьких до спортивної гри, що розучується, переходять до її полегшеного виду. Г. Іванов, В. Зедгенідзе, В. Смірнов, та ін. наголошують на потребі застосування методу цільного навчання, який може використовуватися в об'єднанні з провідними вправами в процесі вивчення нового матеріалу в спортивній грі.

Метод роздільного навчання застосовується рідко, як правило, коли рухи дуже складні. Таке навчання доречно починати з рухів без предметів.

Вивчення деяких прийомів має відбуватися з дотриманням послідовності: від рухів без інвентарю (наприклад м'яча) до рухів із м'ячем; від вправ стоячи на місці до вправ у русі (бігу, стрибках тощо); від простих, одиночних рухів, до складних, комбінованих; від рухів розмірених, повільних до швидких [9].

Для результативного формування рухових навичок В.Смірнов, В.Фролов та інші науковці рекомендують вихователям робити такі кроки: персонально приєднуватися до гри для того, щоб наглядно показати дошкільникам приклад вірної техніки виконання вправ та тактики; щоб формування навичок відбувалося точно, доречно зменшити фізичне навантаження на малят за допомогою зниження ваги та зменшення розмірів потрібного інвентарю; скорочення території майданчика, часу на гру та більшої кількості перерв у грі, виконання елементарних правил; на заняттях із дошкільниками потрібно зосереджувати велику увагу розвитку окоміру, застосовуючи при цьому особливі вправи; розвивати процес роботи над недоліками за

допомогою вторинного пояснення, полегшення виконання, розподілу рухів [27].

У такому разі потрібно користуватися зразком виконання дії. Таким чином, малятам варто показувати як вірно виконання прийому, так і помилки, які вони допускають; пропонувати такі завдання, за яких вони своєчасно могли б побачити сподіваний результат своїх дій.

Парціальна програма і технологія фізичного виховання дітей 3–7 років «Грайте на здоров'я» Л. Волошиної [28] базується на рухливих іграх та ігрових вправах, що складаються з різних рухових дій. Науковцями вироблено цільну систему навчання ігор з елементами спорту (баскетбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, хокей, лижі, сани, ковзани), яка зрозуміла для малят. Автор довела перспективи розвитку рухового потенціалу дітей під час фізичного виховання прийомами направленою використання спортивних ігор.

Задля ефективності фізичної підготовки старших дошкільників Л.Волковим [25] створена програма спортивно-ігрової підготовки, яка прогнозує використання в освітньому процесі різних методів і засобів здійснення фізичних вправ ігровим і спортивно-ігровим методом. Вченим викладено зміст способів практичного впливу і технологічна модель виокремленого об'єму фізичного навантаження.

Головними засобами підготовки є основна і ритмічна гімнастика, рухливі ігри, танцювальні вправи, спортивні види фізичних вправ. Дослідник підкреслює, що головними завданнями, які розв'язуються під час таких занять є створення розвиненої, діяльної, творчої особистості; покращення здоров'я; поліпшення пристосувальних можливостей організму; розвиток фізичних характеристик у взаємозв'язку із розучуванням рухових умінь і навичок.

Ю. Єрмакова [53] розробила методику фізкультурних занять, яка ґрунтується на основі використання елементів гри в футбол для дітей віком 5-7 років, яка зосереджується: на доборі нескладних для вікових

особливостей способів і прийомів здійснення малятами ударів і ведення м'яча. Звертається увага на підбір вправ, які потрібні для координації рухів при виконанні рухових дій гравця (удари по м'ячу, передачі, зупинки, ведення та ін.), поділу вправ від простого до складного виконання, складання блоків спеціальних вправ, направлених на засвоєння рухових дій та ігор в умовах об'єднання пізнавальної і рухової активності малят. Застосування елементів гри в футбол на фізкультурних заняттях в ЗДО гарантує підвищення стану фізичної підготовленості, фізичного розвитку і допомагає розвитку психологічних процесів у дошкільників.

Методика занять виконується впродовж року на 3-х заняттях в тиждень по 25–30 хвилин в обсязі 25% (на 34 заняттях), 50% (на 44 заняттях) і 100% (на 24 заняттях) використання компонентів гри в футбол від всього часу занять порівняно до інших засобів, які, звичайно, застосовуються під час фізкультурних занять в ЗДО. Під час експерименту з'ясовано, що оволодіння елементами гри в футбол на фізкультурних заняттях в ЗДО гарантує покращення стану фізичної підготовленості, фізичного розвитку і допомагає розвитку психічних процесів у малят.

Вченим В. Ніконоровим розроблено та доведено експериментальну освітню програму формування «школи м'яча». Навчальними умовами розвитку «школи м'яча» є формування стимулюючої готовності до освітнього процесу; створення поглибленого предметного оточення і вільного місця для належного здійснення дошкільнятами рухових дій з м'ячем; попередній розвиток у малят безпосередньої основи рухових дій з м'ячем у вигляді знань і уявлень про рухові задачі, методи її вирішення на основі виокремлення опорних точок; навчання рухових дій з м'ячем в ігровій формі. Науковцем встановлено, що всі методи здійснення рухових дій з м'ячем (в баскетболі та футболі) відображають цілісну систему рухів, між якими є структурно-логічні зв'язки подібності і відмінності.

Дослідник виділяє сім рівнів узагальнення:

- 1) стійка в грі;

- 2) кроки: бігові, приставні та сповільнені;
- 3) відштовхування ногами, мах руками і ногами, політ, приземлення;
- 4) поступливий рух ногами і тулубом;
- 5) напруженість і розслабленість частин тіла, що діють на м'яч;
- 6) піддатливий рух руками і ногами, махи руками і ногою, тримання м'яча;
- 7) індивідуальні елементи рухів.

Цими компонентами можна користуватися при розробці «школи м'яча» за допомогою теорії узагальнення відносно будь-якої з перелічених спортивних ігор.

Осучаснення системи фізичного виховання В. Бальсевичем зв'язане з введенням в навчально-виховний процес інноваційних ідей, однією з яких є ідея конверсії вибраних елементів спортивного тренування в напрямку поліпшення змісту і форм організації фізичного виховання в ЗДО.

Науковець рекомендує включати у зміст тренувальних занять загальні та інноваційні (колове тренування, базові елементи спортивних вправ) засоби і методи фізичного виховання. Встановлена результативність проведення таких тренувальних програм у фізичному розвитку малят (короткі тренувальні програми) [7].

Одним із інноваційних підходів із використанням ігор з елементами спорту є програма виховання, освіти та організації дозвілля дітей «Спарта» [84]. Першочерговою ланкою програми є запровадження інноваційних форм і методів виховання, які ґрунтуються на доброзичливих ігрових формах змагання із використанням духовних та етичних надбань. Для якісного використання спартанських ігор у роботі з дітьми програма прогнозує їх звикання до особливостей психічного і фізичного стану дошкільнят. Проведення спартанських ігор повинно проходити на сюжетній основі, неодмінне поєднання командних ігор із не змагальними, у яких немає переможців і переможених. Основний наголос у системі мотивування

дошкільнят – це перевищення ними своїх результатів, а не результатів однолітків.

Ігри спортивного характеру – це види ігрових змагань, фундаментом яких є різні технічні та тактичні прийоми, а саме невдачі в ході боротьби за спортивний атрибут (зазвичай ним є м'яч).

Велика кількість популярних спортивних ігор (футбол, хокей, баскетбол, гандбол, теніс, бадмінтон, регбі і т.д.) належать до складних ігор з великою активністю (біг, стрибки, метання і формування всіх основних фізичних характеристик).

Поміж різних дій з м'ячем у дітей важливе місце займають ігри з елементами футболу. Діти віком 5-6 років вже мають деяку підготовку до засвоєння елементарних компонентів футболу, завдяки руховим навичкам, які утворилися в них під час проведення рухливих ігор у попередніх вікових групах.

Ігри з елементами футболу допомагають спільному розвитку рухових якостей: витривалості, спритності та швидкості ін., вони також формують сприятливі умови для наступного їх покращення. Використання даних засобів у фізичному вихованні дошкільників дає право різносторонньо впливати на укріплення м'язової, поліпшення серцево-судинної та дихальної системи. Вправи з елементами футболу на свіжому повітрі загартовують організм дитини, попереджують вірусні захворювання.

Діти, граючи в футбол, покращують навички з основних видів рухів: ходьба, біг, стрибки. В такому разі переміщення по майданчику в процесі гри удосконалює ходьбу та біг різними способами: стрибках відштовхуванням однією та обох ніг, з неочікуваними зупинками, зі зміною напрямку та швидкості, взаємовідношення стрибків із напрямком польоту м'яча та ін. Як стверджують А. Бикова та Т. Осокіна «гра з м'ячем» – це особлива комбінована гімнастика для дитини» [92].

Зацікавленість дошкільнят до гри у футбол дає право застосовувати її не лише як засіб фізичного виховання, а й як основний елемент впливу

виховання на дітей 5-6 років. Рухові дії з м'ячем мають спільний характер і вони формують кращі умови для виховання морально-вольових якостей дитини: цілеспрямованості, колективізму, взаємодопомоги, витримки та ін. Так як дії гравців регулюються правилами гри, то неодмінне їх дотримання допомагає вихованню справедливості, свідомої дисципліни, чесності, та ін.

Під час засвоєння дітьми технічних прийомів гри в баскетбол: передачею, веденням, ловінням і кидками м'яча – важливе значення має послідовне ускладнення змісту вправ, а також різні вправи та ігри, різноманітні варіанти умов їх проведення. В процесі навчання малят вправам та іграм з'являються покращені умови для колективних дій дітей, виховуються справедливість, чесність та взаємодопомога. Регулярне проведення вправ та ігор на прогулянках збільшує ефективність освітнього процесу в ЗДО, допомагає покращенню фізичної готовності дітей.

С. Телебей рекомендує методику проведення занять із баскетболу для дошкільників. Дослідник поділяє хід навчання руховим діям на такі етапи: первинне навчання, поглиблене вивчення, закріплення і вдосконалення рухів [104].

На кожному з даних етапів виділені такі завдання, які виконуються із використанням належних засобів і методів фізичного виховання. Таким чином потрібно поволі збільшувати складність умов виконання дій відповідно до навиків оволодіння м'ячем дошкільнятами в процесі занять, так як взаємний зв'язок засобів і методів навчання сприяє вдалим умовам для формування рухових дій. Розглядаючи здійснену роботу можна стверджувати, що в процесі навчання гри в баскетбол можна збільшити рухову активність дошкільнят, яка буде задовольняти потрібне фізичне навантаження на всі групи м'язів маляти і допомагатиме розвитку в неї сили, швидкості, стрибучості.

Баскетбол є однією із найважливіших ігор у закритих приміщеннях для розвитку практично усіх фізичних характеристик дітей. Тому заняття із елементами різноманітних видів спорту є неабияким компонентом процесу

формування здорової, злагоджено і всебічно розвиненої індивідуальності та зосереджені на охорону та збереження здоров'я, загартовування організму дошкільнят та покращення його працьовитості, вчасне формування життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвиток фізичних характеристик, підтримування відповідного показника фізичного стану; виховання цікавості та потреби у руховій активності, сприяє здоровому способу життя [1].

До того ж, ігри спортивного характеру, а саме баскетбол, є гарним способом підтримки і покращення здоров'я, розвитку фізичних і психічних характеристик дошкільника. Складні умови занять та емоційне піднесення дають можливість легше активувати ресурси рухового апарату.

Особливу роль на ріст і розвиток мозку дітей відіграють заняття з баскетболу. В баскетболі весь час непостійна ігрова ситуація. Діяти потрібно відповідно до ситуації, а не за вимогами програми. Головною формою роботи мозку в цих умовах є не виконання засвоєних навичок, а діяти за потребою – швидко оцінюючи ситуацію, вирішуючи стратегічні задачі, вибираючи потрібні дії.

Вивчення складної техніки гри базується на набутті початкових елементарних умінь поводження з м'ячем. Вибірково визначені ігрові вправи формують безкінечні можливості для розвитку координації: орієнтування в просторі, швидкість реакцій і перегрупування рухових дій, відтворення і оцінювання загальних параметрів рухів, узгодження рухів в цілісній комбінації [8].

Гра в баскетбол допомагає розвитку фізичних і духовних сил юних спортсменів, вихованню соціально адаптованої особистості підготовленої до трудової діяльності.

Баскетбол включає в себе різні комбінації: біг, стрибки і кидання. Вони сприяють в процесі гри використанню майже всієї групи м'язів, що допомагає зміцненню мускулатури. Ця гра укріплює вестибулярний апарат, поліпшує координацію рухів, розвиває спритність. Щоденні заняття цим видом спорту збільшують витривалість організму, чудово діють на імунну систему,

тренують дихальний апарат дитини, впливають на роботу серцево-судинної системи. Баскетбол зміцнює нервову систему. Ця гра допомагає в підтримці стрункої фігури і в боротьбі із зайвою вагою.

Баскетбол приваблива і зацікавлюючи гра, тому дошкільники (особливо хлопчики) залюбки грають в неї. За винятком чудового впливу на фізичний розвиток дитини, також загартовує характер, навчає співпрацювати з командою. До того ж баскетбол організовує, допомагає в пристосуванні до соціуму, формує почуття відповідальності, покращує самооцінку.

Якісні заняття баскетболом допомагають не лише розвитку фізичної сили дітей. В процесі дій з м'ячем, дитина гарно розвиває свою координацію під час рухової активності і стає витривалішою після багаторазових тренувань дихального апарату в ході різноманітних навантажень: стрибків, пробіжок, кидків і переміщень. Дії в баскетболі заставляють організм, в процесі гри бути єдиним механізмом, як годинник, тому поліпшують вплив на органи внутрішньої секреції і травної системи [16].

Нервова система також підлягає деяким навантаженням і розвитку за допомогою щоденного контролю ефективності органів. Дитина, що захоплюється баскетболом, поліпшує свій периферійний зір, а це має велике значення, так як впливає на якість зорового сприйняття. В результаті досліджень було з'ясовано, що зараз систематичні заняття баскетболом покращують в середньому на 40% чутливість зорового сприйняття світлових імпульсів [8]. Отже, все це показує на скільки благотворним є баскетбол для дітей.

Багато вправ теперішнього баскетболу дуже корисні, що були включені до великої кількості курсів лікувально-оздоровчої фізкультури. Наприклад, така вправа як кидок м'яча в корзину розвиває кисті рук, м'язи ніг і спини, що сприяє хорошій профілактиці хвороб суглобів. Захоплююча і активна гра зі стабільним переміщенням допомагає слабким і малорухливим дітям почуватися краще після систематичних тренувань.

Отже, потрібно, щоб заняття спортом нерозривно поєднувалися в неподільний навчально-виховний процес ЗДО – це необхідно для покращення рухового режиму, періодичного підходу до формування у дошкільнят важливого ставлення до власного здоров'я і заохочення до здорового способу життя.

Отже, процес навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту вимагає раціоналізації форм, засобів, прийомів і методів. Підкреслюємо, що це є однією з успішних педагогічних умов, дослідження якої допомагатиме поліпшенню розвитку фізичного виховання дошкільнят.

Висновок до розділу 1

У ході дослідження було з'ясовано, що проблемою фізичної підготовленості дошкільників до навчання в школі займалися багато зарубіжних та вітчизняних вчених, таких як О. Богініч, Е. Вільчковський, О. Курок, М. Лисенко, Т. Лаврентьева, Ю. Портних, І. Спірина, В. Якименко. Науковці розкривали фізичну підготовку до школи як дуже важливу сукупну особливість дитини старшої групи, яка поліпшує хід звикання дитини до школи, є гарантією гарних успіхів у навчанні.

Під фізичною підготовленістю розуміється фізичний розвиток дитини: вага, пропорції тіла, об'єм грудей, м'язовий тонус, стандартний ріст, шкірний покрив і дані, що представляють норми фізичного стану дівчаток і хлопчиків 6-7-років: їх зір, слух, моторику (дрібні рухи кистей рук і пальців); нервова система маляти: показник її збудливості і стабільності, сили і рухливості; фізичний стан.

Фізична готовність означає, що за своїм фізичним розвитком і станом здоров'я дитина може витримати різні навчальні навантаження. Першокласнику важко звикнути до нового для нього режиму, оскільки йому потрібно навчитись зберігати протягом певного часу нерухому позу, при звичаїтися до тривалості уроків і надмірної інтелектуалізації, контролювати свою поведінку.

Ми визначили, що фізичний розвиток, як один з основних компонентів сукупної підготовки до навчання в школі, зумовлюється показником здоров'я першокласника, станом його рухових навичок, рівнем фізичних здібностей, сформованістю навичок самообслуговування, культури та гігієни, гарної осанки, самостійністю і креативністю в руховому середовищі.

Виявлена нерівномірність у фізичному розвитку дітей дає змогу з'ясувати причини відставання окремих дітей в освоєнні програми і виокремити педагогічні прийоми, що сприятимуть оптимізації фізичного розвитку дітей в умовах дошкільного закладу. Розподілене навчання

дошкільнят основним видам рухів та рівень рухових здібностей і фізичних якостей дає змогу мати гарний фізичний розвиток на етапі підготовки дітей до шкільного навчання.

Правильно організована рухова активність дитини створює сприятливі умови для відповідної життєдіяльності організму людини в дорослому віці, довготривалого творчого життя.

Рухова активність відіграє велику роль у розвитку лобних відділів головного мозку, які виконують важливу роль у процесі розумових операцій. Рухи підвищують роботу всіх аналізаторських систем, внаслідок цього, покращується розвиток органів чуття. Психолог О. Леонтьєв звертає увагу, що психіка не тільки проявляється в довільних рухах, а у деякому баченні рухи формують психіку. Якраз рухи виконують прямий взаємозв'язок дошкільника з навколишнім середовищем, тому даний зв'язок є основою розвитку його психічних процесів.

Зацікавленість малят до фізичної активності та бажання регулярно виконувати на заняттях фізичні вправи необхідно розпочинати з дошкільних років. Корисний вплив на організм дошкільника відбуватиметься при умові, якщо вони проводитимуться систематично.

За народними твердженнями рух є джерелом життя, а дитина символізує цей рух.

Серед різних засобів фізичної підготовленості старших дошкільників до школи, ми вважаємо найбільш успішним стануть спортивні ігри. Організація дошкільників до спортивної гри, в більшості, залежить від того, як якісно зможе педагог систематизувати навчання малят техніки й тактики, зробити його цікавим та доступним.

У ЗДО формуються основи здоров'я, всебічного фізичного розвитку та рухової підготовленості дошкільнят, що гарантує їх успішне шкільне навчання.

Ігри спортивного характеру для дошкільників значущі з великої кількості причин: по-перше, це покращення здобутих рухових умінь і

навичок, малята формують у собі фізичні якості; по-друге, вони навчаються розуміти один одного в процесі здійснення завдань, дотримуються команд, зважають на дії своїх напарників по грі, регулюють свої дії з їхніми рухами.

Вчені О. Богініч, Ю. Бабачук вважають, що спортивні ігри, за потрібної організації їх проведення, позитивно діють на фізичний стан і працьовитість дошкільника. Ці ігри виокремлюють у двох визначеннях: це і спосіб фізичного виховання, і його успішний емоційно насичений процес.

Ігри спортивного характеру - це види ігрових змагань, фундаментом яких є різні технічні та тактичні прийоми, а саме невдачі в ході боротьби за спортивний атрибут (зазвичай ним є м'яч).

Вони роблять діяльність малят різноманітною, поглиблюють їхній руховий досвід, є станом енергійного відпочинку та способом боротьби з малою рухливістю дітей

Застосування елементів гри в футбол та баскетбол на фізкультурних заняттях в ЗДО гарантує підвищення стану фізичної готовності та допомагає розвитку психологічних процесів у дошкільників.

Ігри з елементами футболу та баскетболу забезпечують спільний розвиток рухових якостей: витривалості, спритності та швидкості та ін., вони також формують умови для наступного їх покращення. Використання даних засобів у фізичному вихованні дошкільників дає право різносторонньо впливати на укріплення м'язової, поліпшення серцево-судинної та дихальної системи.

Регулярне проведення вправ та ігор на прогулянках збільшує ефективність освітнього процесу в ЗДО, сприяють формуванню фізичної готовності дітей до школи.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ ДО ШКОЛИ ЗАСОБОМ СПОРТИВНИХ ІГОР (на прикладі рухових дій з предметами)

2.1 Визначення рівня фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи

З метою виявлення рівня сформованості фізичної готовності до школи дітей старшого дошкільного віку нами був організований і проведений психолого-педагогічний експеримент на базі Бобриського ЗДО (ясла-садок) «Ялинка» Роменської міської ради, у склад якого увійшли 2 старші групи дітей 6-го року життя (24 дитини в експериментальній і 19 дітей – контрольній групах, надалі ЕГ та КГ) (див. Додаток А).

Дослідження проводилося у три послідовні та взаємопов'язані етапи. На першому (констатувальному) етапі дослідження ми вивчали рівень сформованості фізичної готовності до школи дітей 6-го року життя в обох групах (ЕГ та КГ), в ході якого застосовували такі методи: анкетування, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження.

Другий етап дослідження (формувальний) полягав у розробці системи роботи із формування фізичної готовності дітей до школи засобом спортивних ігор. Цей етап передбачав підбір та впровадження у практичну діяльність системи ігор спортивного характеру та вправ, які сприяють фізичній підготовці дошкільнят.

Третій етап дослідження передбачав проведення контрольного обстеження з метою виявлення ефективності запропонованої і впровадженої нами системи роботи, розробка практичних рекомендацій щодо формування фізичної готовності дітей до школи засобом спортивних ігор.

Для виявлення рівня сформованості фізичної готовності старших дошкільників до школи нами була створена програма дослідження, яка

складалася з методики обстеження та системи диференціації отриманих результатів за критеріями, показниками й рівнями. Методика дослідження передбачала анкетування вихователів з метою виявлення знань про формування фізичної готовності дітей до школи, проведення діагностики з дітьми на з'ясування рівня фізичної готовності дошкільнят до школи, а також розробку системи роботи з дітьми з означеної проблеми. Отримані результати підлягали обробці.

Критерії являють собою сукупність показників, які дозволяють виділити певне явище із числа подібних, характеризують його детальніше. Варто зазначити, що один показник, окремо взятий, не може об'єктивно відобразити рівень сформованості досліджуваного явища. Повинна бути достатня кількість показників, щоб охопити всі аспекти фізичної підготовки дитини до школи.

Завдяки, здійсненому аналізу психолого-педагогічної літератури для виявлення рівня сформованості фізичної готовності дітей до школи нами були розроблені наступні критерії: життєво-важливі рухи, спритність та координаційні здатності, швидко-силові якості.

Визначені критерії розкриваються через показники, відповідно до яких ми виділяємо високий, середній та низький рівні їх розвитку. Кожний етап дослідження було спрямовано на визначення рівня формування певного критерію фізичної готовності дітей до школи за допомогою спеціально підібраних діагностичних тестів. Розроблені критерії, показники та рівні фізичної готовності дітей до школи занесені до таблиці 2.1.

Експериментальна робота почалась із проведення констатувального етапу дослідження, що полягав у здійсненні комплексної роботи, спрямованої на виявлення вихідного рівня сформованості фізичної готовності дітей до школи та оброблення результатів за допомогою якісного та кількісного аналізу.

Таблиця 2.1.

Критерії, показники та рівні сформованості фізичної готовності дитини до школи засобом спортивних ігор

Критерії	Показники		
	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Життєво-важливі рухи (біг, ходьба)	<i>Біг на дистанцію 20 м (4,8 сек.)</i>	<i>Біг на дистанцію 20 м (4,9 -5,9 сек.)</i>	<i>Біг на дистанцію 20 м (6,0 сек.)</i>
	<i>Ходьба на дистанцію 10 м (6,3 сек.)</i>	<i>Ходьба на дистанцію 10 м (6,4-6,9 сек.)</i>	<i>Ходьба на дистанцію 10 м (7,0 сек.)</i>
Спритність та координаційні здатності (підкидання і ловіння м'яча; відбивання м'яча від підлоги)	<i>Підкидання і ловіння м'яча (15-20 разів)</i>	<i>Підкидання і ловіння м'яча (10-15 разів)</i>	<i>Підкидання і ловіння м'яча (5-10 разів)</i>
	<i>Відбивання м'яча від підлоги (10-25 разів)</i>	<i>Відбивання м'яча від підлоги (7-10 разів)</i>	<i>Відбивання м'яча від підлоги (3-7 разів)</i>
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, у висоту)	<i>Стрибок у довжину з місця (100 см.)</i>	<i>Стрибок у довжину з місця (99-75 см.)</i>	<i>Стрибок у довжину з місця (74 см.)</i>
	<i>Стрибок у висоту (56 см.)</i>	<i>Стрибок у висоту (55-48 см.)</i>	<i>Стрибок у висоту (46 см.)</i>

Комплексна робота передбачала:

- 1) проведення опитування вихователів за допомогою методу анкети з метою виявлення знань про сформованість фізичної готовності дітей до школи;
- 2) проведення діагностики з метою виявлення рівня сформованості фізичної готовності старших дошкільників.

Анкетування вихователів дало змогу визначити рівень знань вихователів про формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до

школи, а також частоту використання елементів спортивних ігор та вправ на практиці для її розвитку. Запропоновані питання анкети (див. додаток Б) були спрямовані на визначення обізнаності педагогів з питання формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи.

Усього в анкетуванні взяло участь 7 педагогів Бобрицького ЗДО (ясла-садок) «Ялинка». Вихователі мають вищу й середню спеціальну педагогічну освіту та досвід роботи з дітьми від 3 років до 20 років. Аналіз анкет дозволяє констатувати наступне.

Вихователі розуміють, що таке «фізична підготовленість» і дають повну правильну відповідь при її тлумаченні. Під фізичною підготовленістю розуміється фізичний розвиток дитини, її фізичний стан, вірно називають засоби для її розвитку. Всі педагоги розуміють різницю в поняттях «фізична підготовка» і «фізична готовність». Більша частина вихователів правильно назвали групи здоров'я та зазначили, як потрібно проводити роботу відповідно до груп здоров'я. Вони використовують традиційні методи та прийоми для розвитку пам'яті.

Також всі вихователі погоджуються з думкою, що рухова активність є важливою складовою для всебічного розвитку дитини. Майже всі педагоги вказали, що у процесі проведення спортивних ігор намагаються приділяти увагу взаємодії між дітьми, але часто не приділяють належної уваги рівню розвитку рухів. На прохання навести приклади ігор та вправ, які спрямовані на фізичний розвиток, вихователі зазначили різні види ігор, серед яких рухливі ігри (ігри з ходьбою, бігом, киданням і ловінням предметів, на орієнтування у просторі, на утримання рівноваги, з повзанням і лазінням). І на завершення, ми дізналися, що вихователі не в повній мірі приділяють увагу формуванню фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи.

Отже, підсумовуючи вище сказане, варто зазначити, що педагоги розуміють важливість формування фізичної готовності дітей для всебічного розвитку дошкільнят, але ставлення у них до цього формальне, і цьому питанню не приділяють належної уваги у процесі підготовки малят до школи.

Своєчасна і вичерпна діагностика стану фізичної підготовленості дає змогу встановити рівень розвитку рухів і фізичних якостей у дітей, а також визначити ступінь відповідності їхньої фізичної готовності віковим нормам. Результати тестування дошкільнят допомогли вивчити особливості їхнього моторного розвитку й спланувати комплекс засобів і методів спрямованих на корекцію індивідуального розвитку кожної дитини.

При визначенні фізичної готовності дитини до навчання у школі важливо враховувати не лише досягнутий нею рівень розвитку моторики, а й потенційні рухові можливості.

Діапазон рівня сформованості фізичної готовності (різниця між максимальними і мінімальними показниками) кожної дитини дасть змогу оцінити її потенційні рухові можливості.

Для діагностики стану фізичної готовності дітей ми пропонуємо використовувати тести у вигляді контрольних рухових завдань. Усі діагностичні тести мають форму гри або змагання.

Було обрано 6 діагностичних тестів: «Біг на дистанцію 20 м.», «Ходьба на дистанцію 10 м.», «Підкидання і ловіння м'яча», «Відбивання м'яча від підлоги», «Стрибок у довжину з місця», «Стрибок у висоту» (див. додаток В). Також для визначення рівня фізичної готовності старших дошкільників до школи активно використовувався метод спостережень.

Початком дослідження були проведені діагностичні тести: «Біг на дистанцію 20 м.», за допомогою якого ми визначали рівень техніки виконання бігу, швидкість реакції дітей на сигнал та «Ходьба на дистанцію 10 м.», завдяки якому ми перевірили рівень виконання ходьби на встановлену відстань. Обидва тести передбачали індивідуальне проведення. В процесі проведення 1 тесту ми запропонували дошкільнику перетворитися на «Флеша» та швидко пробігти від позначених ліній. За командою «На старт!» дитина підходила до лінії старту, ставала в зручну для бігу позу: одна нога вперед, носком до стартової лінії, руки зігнуті у ліктях. За командою «Увага!» дитина згинала обидві ноги, нахилила тулуб уперед і дивилася у

напрямку бігу. За командою «Руш!» починала бігти. Під час проведення 2 тесту ми пропонували дитині пройти від червоної лінії до синьої звичайною ходьбою. Результати, отримані в ході проведення 2 тестів, наочно представлені в таблиці 2.2 і на рисунку 2.1.

Таблиця 2.2

Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичних тестів «Біг на дистанцію 20 м.», «Ходьба на 10 м.»

Група	«Біг на дистанцію 20 м.»					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	9	37%	11	46%	4	17%
Контрольна	4	21%	9	47%	6	32%
Група	«Ходьба на 10 м.»					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	5	21%	16	67%	3	12%
Контрольна	5	26%	8	42%	6	32%

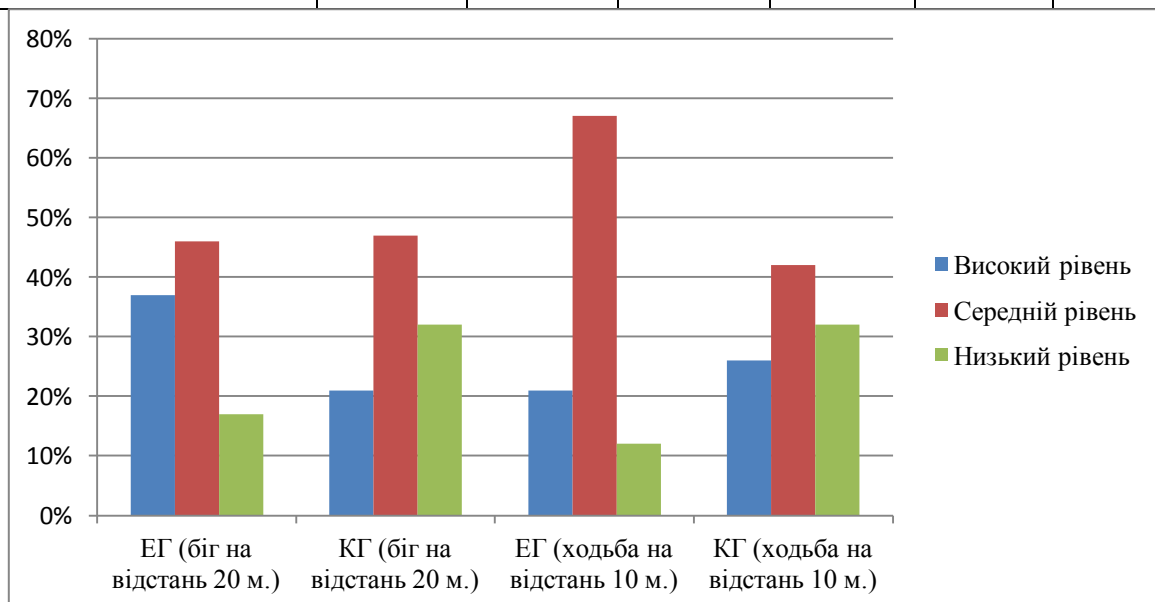


Рис. 2.1 Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичних тестів «Біг на дистанцію 20 м.», «Ходьба на 10 м.»

В результаті діагностики за даними тестами, ми встановили, що: високий рівень мають 37% дітей ЕГ (біг) та 21% дошкільнят ЕГ (ходьба), а також 21% – КГ (біг), 26% – КГ (ходьба). Ці діти гарно виконали запропоновані завдання. Не відчували труднощів під час виконання рухових дій. Дошкільнята вквалися у відведений час, вміло застосовували навички рухової діяльності. Ми вважаємо, що такий результат зумовлений вищим інтересом дітей до цих основних рухів.

Середній рівень – 46% дітей ЕГ (біг), 67% малят ЕГ (ходьба) та 47% – КГ (біг), 42% КГ (ходьба). У цієї категорії дітей виникали незначні труднощі виконання рухів. Вони подолали дистанцію (біг, ходьба) повільніше за часом, ніж потрібно для високого рівня. Але при цьому, займали правильну основну стійку, їхні рухи були узгодженими. Це пояснюється тим, що їхні рухові можливості ще у процесі розвитку.

Низький рівень – 17% дітей ЕГ (біг), 12% малят ЕГ (ходьба) та 32% дітей КГ (біг), 32% – КГ (ходьба). Ця категорія дошкільнят не змогла швидко подолати дистанцію. Вони не вірно займали вихідне положення, не узгоджували свої рухи. Це зумовлено тим, що діти часто відволікалися, а дехто з них просто відмовився виконувати завдання.

Наступними були проведені діагностичні тести: «Підкидання і ловіння м'яча» та «Відбивання м'яча від підлоги». Вони також були призначені для перевірки фізичної готовності дітей до школи та передбачали індивідуальне проведення. Під час проведення 1 тесту ми запропонували дитині підкидати та ловити м'яч, за 1 хвилину. В ході діагностування 2 тесту ми запропонували дитині відбивати м'яч від підлоги однією рукою, якою їм зручніше. Нами була надана інструкція щодо виконання завдання (див. додаток В), після чого приступили до їх проведення. Результати, отримані в ході проведення діагностичних тестів, наочно представлені в таблиці 2.3 і на рисунку 2.2.

Таблиця 2.3

Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичних тестів «Підкидання і ловіння м'яча», «Відбивання м'яча від підлоги»

Група	«Підкидання і ловіння м'яча»					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	4	17%	16	66%	4	17%
Контрольна	4	21%	12	63%	3	16%
Група	«Відбивання м'яча від підлоги»					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	1	4%	10	42%	13	54%
Контрольна	1	5%	10	53%	8	42%

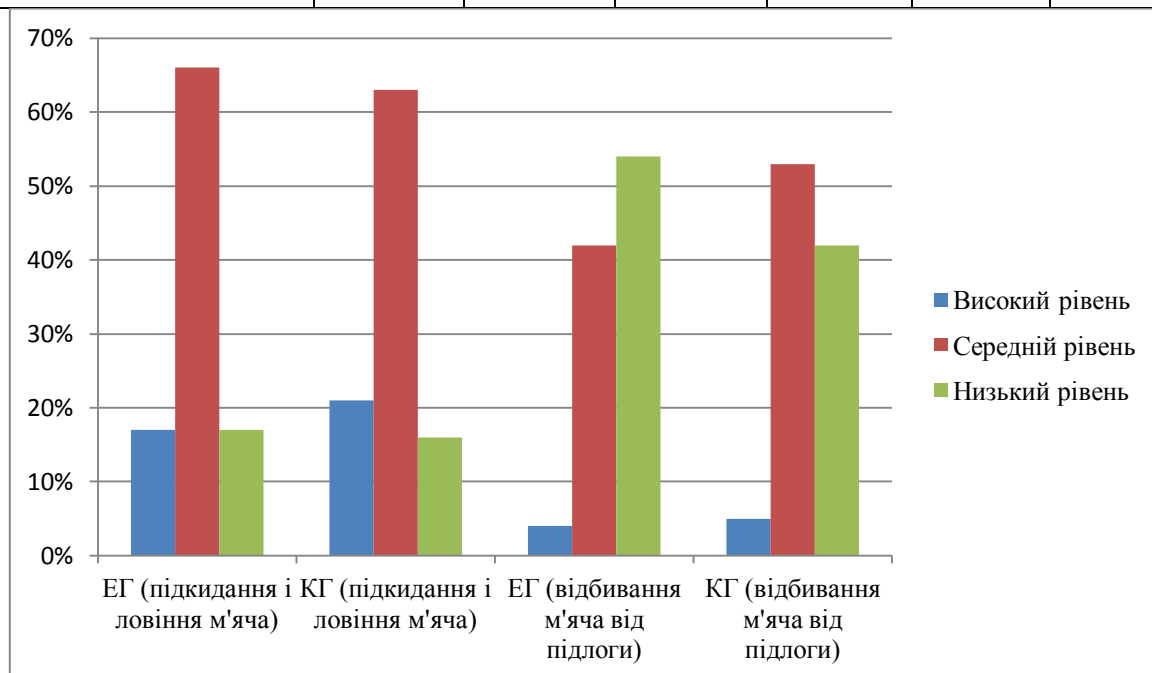


Рис. 2.2 Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичних тестів «Підкидання і ловіння м'яча», «Відбивання м'яча від підлоги»

В результаті діагностики за даними тестами, ми встановили, що: високий рівень мають 17% дітей ЕГ (підкидання і ловіння м'яча), 4% малят ЕГ (відбивання м'яча від підлоги) та 21% - КГ (підкидання і ловіння м'яча),

5% – КГ (відбивання м'яча від підлоги). Ці дошкільнята гарно володіли м'ячем. Не відчували труднощів під час дій з ним. Діти вміло застосовували рухові навички, гарно орієнтувалися у просторі. Ми вважаємо, що такий результат зумовлений вищим інтересом дошкільнят до дій з м'ячем.

Середній рівень – 66% дітей ЕГ (підкидання та ловіння м'яча), 42% малят ЕГ (відбивання м'яча від підлоги) та 63% – КГ (підкидання та ловіння м'яча), 53% КГ (відбивання м'яча від підлоги). Дошкільнята цієї групи із задоволенням виконували завдання, але не завжди їм вдавалося контролювати м'яч. Дехто з дітей відволікався, тому втрачали м'яч і отримували меншу кількість дій з ним.

Низький рівень – 17% дітей ЕГ (підкидання та ловіння м'яча), 54% малят ЕГ (відбивання м'яча від підлоги) та 16% дітей КГ (підкидання та ловіння м'яча), 42% – КГ (відбивання м'яча від підлоги). Діти цієї групи відчували труднощі в процесі дій з м'ячем. Взагалі дошкільнята цієї групи не виявляли інтересу до м'яча, байдуже слухали інструкцію і неохоче виконували дії з м'ячем.

Для визначення такого критерію фізичної готовності, як швидкісно-силові якості, ми застосували наступні діагностичні тести. Насамперед, це тести: «Стрибок у довжину з місця», «Стрибок у висоту». Вони проводилися індивідуально з кожною дитиною. Ми показали, як потрібно виконувати дію, яке вихідне положення зайняти. Результати, отримані в ході проведення діагностичних тестів, занесені до таблиці 2.4 і графічно представлені на рисунку 2.3.

Таблиця 2.4

Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичних тестів «Стрибок у довжину з місця», «Стрибок у висоту»

Група	«Стрибок у довжину з місця»					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%

Експериментальна	7	29%	13	54%	4	17%
Контрольна	1	5%	11	58%	7	37%
Група	«Стрибок у висоту»					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	3	12%	17	71%	4	17%
Контрольна	3	16%	11	58%	5	26%

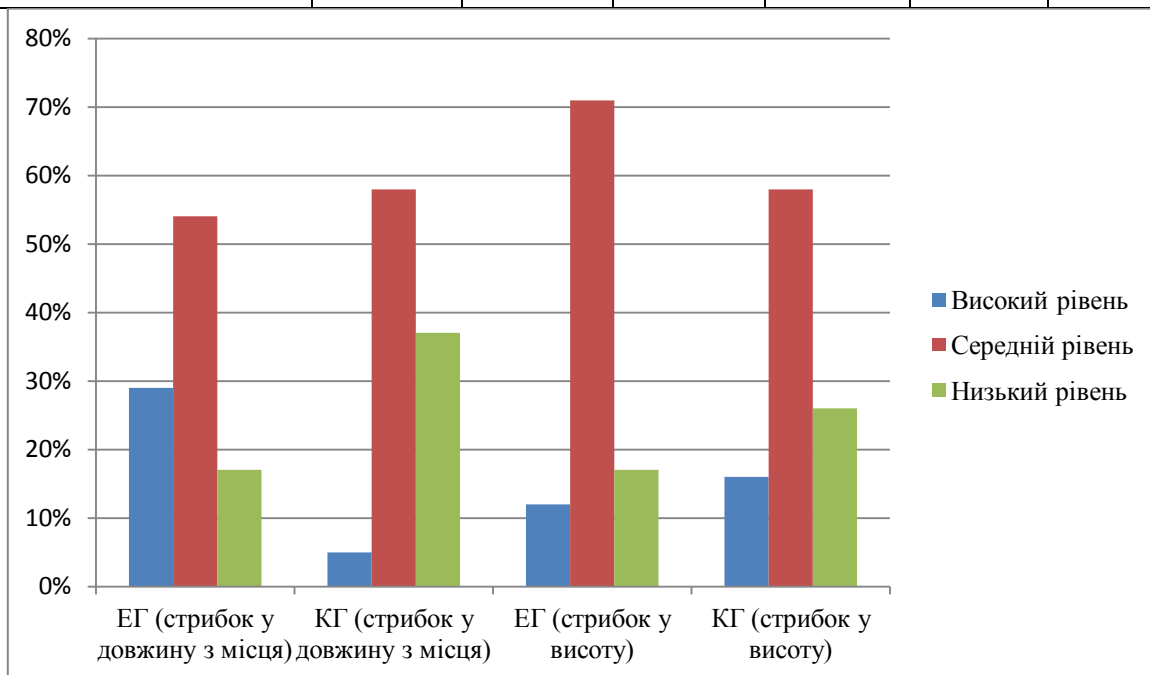


Рис. 2.3 Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичних тестів «Стрибок у довжину з місця», «Стрибок у висоту»

В результаті діагностики за даними тестами, ми встановили, що високий рівень мають 29% дітей ЕГ (стрибок у довжину з місця), 12% малят ЕГ (стрибок у висоту) та 5% – КГ (стрибок у довжину з місця), 16% – КГ (стрибок у висоту). Для дошкільнят цієї групи було легко стрибати з місця та у висоту. Вони із задоволенням це робили, вірно займали вихідне положення, вправно відштовхувалися від підлоги. Були захоплені процесом виконання запропонованих їм завдань.

Середній рівень – 54% дітей ЕГ (стрибок у довжину з місця), 71% малят ЕГ (стрибок у висоту) та 58% – КГ (стрибок у довжину з місця), 58% КГ (стрибок у висоту). Дошкільнята цієї групи не правильно займали вихідне

положення під час стрибка, у них спостерігалася знижена довільність поведінки, що виражається в підвищеному відволіканні при виконанні дії, тому дошкільнята отримали середній рівень.

Низький рівень – 17% дітей ЕГ (стрибок у довжину з розбігу), 17% малят ЕГ (стрибок у висоту) та 37% дітей КГ (стрибок у довжину з розбігу), 26% – КГ (стрибок у висоту). У цієї групи дітей не в повній мірі розвинуті швидко-силові якості. У них спостерігалася незацікавленість у виконанні завдання, а іноді повна відсутність будь-якого інтересу.

Таким чином, проаналізувавши та підсумувавши отримані вище дані по 6 діагностичних тестах, ми вивели загальні результати, щодо рівня сформованості фізичної готовності дітей до школи на констатувальному етапі експерименту. Результати проведеної роботи, отримані в експериментальній та контрольній групах, відображено в таблиці 2.5 та рисунку 2.4.

Таблиця 2.5

Загальний рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи (констатувальний експеримент)

Групи	Рівні сформованості		
	Високий	Середній	Низький
Експериментальна група	20 %	58%	22 %
Контрольна група	16 %	53 %	31 %

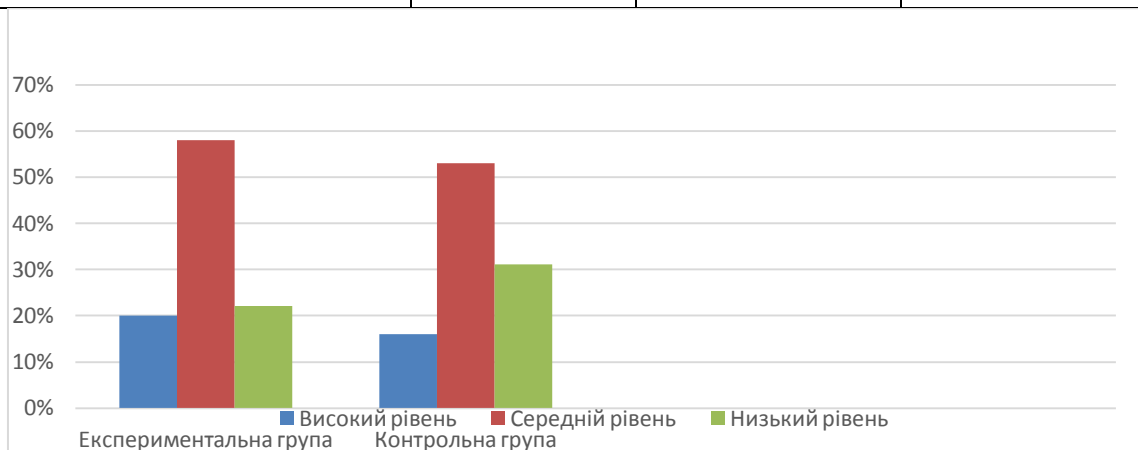


Рис. 2.4 Загальний рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи експериментальної та контрольної груп на констатувальному етапі дослідження

У результаті проведеної роботи та аналізу даних ми отримали результати щодо загального рівня сформованості фізичної підготовки дітей 6-го року життя до школи, відповідно: високий рівень виявлено у 20% дітей (ЕГ) та 16% (КГ), середній – 58% дітей (ЕГ) та 53% (КГ), низький – 22% дітей (ЕГ) та 31% (КГ).

До високого рівня ми віднесли 5 дітей (ЕГ) та 3 дитини (КГ), у цих дошкільнят спостерігався яскраво виражений інтерес до виконуваної діяльності. Ці малята були активними, зосереджено слухали інструкцію, що потрібно зробити їм, швидко реагували на сигнал (свисток) впродовж всієї діяльності. Такі діти показали гарні показники в процесі виконання всіх діагностичних тестів.

До середнього рівня ми віднесли 14 дітей (ЕГ) та 10 дітей (КГ), у цих дітей спостерігався знижений інтерес до рухової діяльності, а в деяких випадках зацікавленість була короткочасною. У них був нижчий рівень фізичної підготовки. Діти при виконанні завдання часто орієнтувалися на інших дітей (з високим рівнем), що погіршувало їх концентрацію. Дошкільнята були неуважні, займали не вірне вихідне положення, діяли не за сигналом, відволікалися. Тому ці малята і показали гірші результати в ході виконання діагностичних тестів.

До низького рівня ми віднесли 5 дітей (ЕГ) та 6 дітей (КГ), ці дошкільнята проявляли байдужість до виконання завдання, а інколи взагалі відмовлялися його виконувати. Вони, ніби і розуміли, що їм потрібно робити, але виконували рухову дію неточно, допускали багато помилок, потребували допомоги дорослого. Тому ці діти і показали найгірші результати діагностичних тестів.

Результати психодіагностичного дослідження на констатувальному етапі експерименту дозволили нам виділити наступні особливості фізичного розвитку у дітей старшого дошкільного віку:

- інтенсивно в руховій активності розвиваються витривалість, спритність і гнучкість;
- підвищується стійкість і сила процесів збудження та гальмування;
- увага залишається ще нестійкою;
- відбувається стрімкий морфологічний розвиток.

Отже, підсумовуючи вище сказане, ми дійшли висновку про необхідність проведення цілеспрямованої роботи з формування фізичної готовності дитини до школи засобом спортивних ігор. Адже проведена діагностика показала, що більша кількість дошкільнят зазнає труднощів під час виконання рухових дій. Варто зазначити, що фізична підготовка дітей до школи залежить від засобів підібраних для фізичного розвитку, а особливо, від використання спортивних ігор. Тому необхідно побудувати подальшу роботу так, щоб використання цих ігор здійснювалося безпосередньо в практичній діяльності дітей, формуючи у дошкільнят при цьому навички, уміння та якості потрібні їм для повноцінного фізичного розвитку.

Таким чином, проаналізувавши всі отримані результати, ми можемо відзначити, що вихідний рівень фізичної готовності дітей до школи засобом спортивних ігор в дошкільнят експериментальної та контрольної груп на початку формувального етапу дослідження був приблизно однаковим.

2.2 Система роботи із формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор (на прикладі рухових дій з предметами)

Під час дослідно-експериментальної роботи реалізовувалася розроблена нами система роботи щодо формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор. Метою було підвищення

рівня фізичної готовності засобом спортивних ігор. Вона включала три взаємопов'язані етапи: теоретичний, діяльнісний, творчий. На кожному етапі застосовувалися бесіди, ігри та вправи спрямовані на розвиток рухових дій, фізичних якостей, узгодженість рухів. Адже формування фізичної готовності сприятиме подальшому розумовому розвитку, який взаємопов'язаний із мовою, мисленням, навчальними навичками дошкільника.

I етап – теоретичний – передбачав роботу у трьох напрямках: з дітьми, вихователями та батьками. Робота з дітьми передбачала удосконалення фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, що, зазвичай, потрібно в спортивних іграх. Змістом роботи стали бесіди, хвилинки-міркування, екскурсії на футбольне поле та баскетбольний стадіон, розгляд ілюстрацій, вправ для покращення дітьми навичок поводження з м'ячем.

Метою теоретичного етапу було налаштувати дітей на активну роботу, ознайомити із правилами гри у футбол та баскетбол. Спочатку були проведенні вправи для покращення дітьми навичок поводження з м'ячем (див. додаток Д); проводилися ігри з елементами спортивних ігор футболу та баскетболу (див. додаток Е); рухливі ігри із стрибками (див. додаток Ж); розповідь-бесіди: «Баскетбол – спортивна гра», «Футбол – спортивна гра» (див. додаток К); також із малятами розучувалися речівки для уболівальників (див. додаток Л); було проведено заняття: «Спорт – наш друг»; екскурсія «На стадіоні» (див. додаток М); фізкультурні розваги «Як ми у футбол грали», «Наш дзвінкий веселий м'яч» з елементами баскетболу (див. додаток Н).

Цілеспрямована робота з формування фізичної готовності дітей 6-го року життя проводилася паралельно із батьками та вихователями ЗДО. Для створення у батьків інтересу до даної проблеми був оформлений куточок на тему: «За що малятам подобаються спортивні ігри». Для батьків була розроблена пам'ятка «Фізичний розвиток дитини» (див. додаток П). Із батьками проводилася консультація на тему: «Фізичний розвиток дітей в сім'ї» (див. додаток Р). Також батькам пропонувалися тести, за якими вони можуть перевірити фізичну готовність їхніх дітей до школи; різноманітні

ігри та вправи для формування фізичної готовності старших дошкільників, які вони можуть проводити вдома. Все це було подано у списку літератури, де вони можуть знайти необхідну інформацію з цієї проблеми (див. додаток С). Спільна робота з батьками та вихователями, а особливо зацікавленість батьків та їх активна участь сприяли формуванню фізичної готовності дітей старшого дошкільного віку.

II етап – діяльнісний – передбачав використання підготовчих рухливих ігор з постійною опорою на зразок виконання рухливих дій. Його метою було навчити дітей прийомам поводження з м'ячем: передавання м'яча один одному, удари по ньому різними способами, кидання м'яча у кошик і т. д.

Спочатку використовувалися ігри спрямовані на ведення м'яча: «Зміна сторін», «Гонка м'ячів», «Обведи партнера»; ігри із ударами по м'ячеві: «Рухома ціль», «Затримай м'яч», «У кого більше м'ячів», «Влуч у мішень», «Сильний удар», «М'яч у коло», «Мисливець і звірі», «Хто набере більше очок»; ігри із передаванням м'яча руками: «10 передач», «Спіймай м'яч», «Пережени м'яч», «Рухлива ціль», «За м'ячем» (див. додаток Е).

Деякі ігри можна ускладнити. У перерахованих іграх педагог був центром контролю: допомагав, направляв і давав необхідні вказівки в процесі проведення ігор.

III етап – творчий – передбачав проведення підготовчих вправ, спрямованих на оволодіння грою воротаря: кидання м'яча у стінку з відстані 2 м та ловіння його після відскоку обома руками; ловіння м'яча обома руками, який котиться по землі після удару партнера; ловіння м'яча, який котиться збоку від воротаря та відбивання його ногою; ловіння м'яча після удару гравцями з різної відстані; кидання м'яча у стінку та ловіння його після відскоку від землі.

Метою творчого етапу було закріплення досягнутих результатів, тому були проведені фізкультурні розваги: «Як ми у футбол грали» (з елементами футболу) та «Наш дзвінкий веселий м'яч» з елементами баскетболу. В ході них ми сприяли популяризації здорового способу життя, гри в футбол та

баскетбол, вдосконалювали фізичні вміння й навички дітей, забезпечували їх рухову активність, продовжували удосконалювати набуті навички гри в баскетбол та футбол (див. додаток Н).

Отже, наша система роботи включала бесіди, екскурсії, ігри із елементами спортивних ігор, а також вправи та спортивні завдання, спортивні свята. При цьому нами враховувався рівень розвитку дітей.

Формувальний етап експериментального дослідження відбувався протягом січня-червня 2021 р. на базі Бобрицького ЗДО (ясла-садок) «Ялинка» Роменської міської ради. Була розроблена експериментальна система роботи з активним використанням підготовчих ігор до футболу та баскетболу; вправ для покращення навичок поводження з м'ячем, а також включала фізкультурні розваги. Ми обрали саме підготовчі ігри, тому що вони сприяють зміцненню м'язової, серцево-судинної та дихальної систем організму; покращують обмін речовин; тренують і активізують функції різних систем та органів; комплексно впливають на розвиток рухових якостей – швидкості, спритності, витривалості тощо; удосконалюють навички з основних видів рухів. Крім того, проведення вправ та ігор із елементами футболу та баскетболу на свіжому повітрі загартують дитину, попередять респіраторні захворювання та сприятимуть значному збільшенню рухової активності дітей протягом дня.

Для впровадження системи роботи було підібрано підготовчі ігри та вправи для експериментальної групи, які регулярно організовувалися та проводилися в груповій формі, індивідуально або в парах. З дошкільниками контрольної групи аналогічні ігри не проводилися. Дотримувалася поетапність проведення: від вправ для поводження з м'ячем до проведення ігор, включаючи вправи зазначені вище. Також проводилася робота із батьками та вихователями.

Формувальний етап експерименту включав наступні завдання:

1. Практично дослідити ефективність використання спортивних ігор та вправ при формуванні фізичної готовності дітей 6-го року життя.

2. Розробити серію спеціальних підготовчих ігор, ігрових вправ та завдань, які готують до спортивних ігор: футбол, баскетбол, що в комплексі будуть сприяти формуванню фізичної готовності дітей до школи.

3. Розвиток фізичних якостей, без яких неможливий фізичний розвиток: витривалість, швидкість, сила, спритність.

4. Урахування індивідуальних особливостей кожної дитини.

5. Розробити практичні рекомендації батькам та вихователям щодо формування фізичної готовності дітей 6-го року життя засобом спортивних ігор.

Для організації роботи враховували наступні педагогічні умови, що допомагають формуванню фізичної готовності дітей 6-го року життя:

- цілеспрямована, систематична робота із формування фізичної готовності;

- спільна робота вихователя з дітьми, вихователя із батьками;

- дидактичні: методичні прийоми формування фізичної готовності до школи, впровадження підготовчих ігор за принципом поступового ускладнення від простого до складного;

- психологічні: облік індивідуальних особливостей кожної дитини і емоційного настрою дітей на участь в підготовчих іграх.

Підготовчі ігри та вправи проводилися як в першу половину дня, так і в другу, включалися в структуру занять, збагачуючи цим предметно-ігрове середовище, стимулюючи виникнення інтересу до спортивних ігор у вільний час. Велику роль відіграло включення їх в різні види діяльності, ускладнення змісту ігор.

Орієнтиром на час і обсяг проведення вправ та ігор служили:

- стан активності працездатності дітей;

- рівень фізичної підготовки старших дошкільників до школи.

Формуючи фізичну готовність дітей старшого дошкільного віку ми будували роботу так, щоб всі форми роботи із фізичної підготовки здійснювалися в безпосередній практичній діяльності дітей. Забезпечувала це

ігрова діяльність, в якій рухова активність у дітей старшого дошкільного віку набагато вища.

Здійснюючи з дітьми практичну роботу, організовували її так, щоб дитина думала не про навчальне, а про ігрове завдання. Цим ми прагнули забезпечити єдність слухового, зорового, дотикового аналізаторів.

Ігри були різноманітними і змінювалися відповідно до навичок дошкільнят. Під час роботи з дітьми не вимагали точного виконання рухової дії. Для нас було важливим викликати інтерес кожної дитини до даної діяльності, залучити і сконцентрувати увагу на певній вправі. Ми організовували такі умови, щоб їм було цікаво, вони були активні, захоплені процесом, отримували позитивні емоції. Також ми використовували індивідуальний підхід до кожної дитини, ігрові прийоми для підтримки інтересу, а також схвалення, похвалу дітей, для створення позитивного настрою до вправ та ігор. Завдяки цьому, діти із задоволенням включалися у процес гри, проявляли інтерес та ініціативність. Це в свою чергу позначалося на формуванні фізичної готовності старших дошкільників до школи, а відповідно й на результаті навчання.

Свою систему роботи будували на таких принципах:

- весела атмосфера проведення ігор;
- доступність ігрового матеріалу, його мобільність;
- розподіл інформації з урахуванням рівня розвитку кожної дитини.

При апробації підготовчих ігор для формування фізичної готовності ми користувалися планом з 4 пунктів, що допомагав нам в процесі:

- підготовка до спортивних ігор;
- використання методів та прийомів керування під час гри;
- закріплення набутих умінь;
- формування впевненості дитини у правильності своїх дій та здібностях.

Основними вимогами до спортивних ігор в нашій системі роботи були:

1. Викликати інтерес та бажання добре виконати рухову дію, стимулювати мотивацію навчання у дітей дошкільного віку. Важливим є переконання дитини в необхідності добре виконати те чи інше рухове завдання. Тільки за цієї умови їхні уміння перетворяться у навичку.

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

3. Спортивна гра має сприйматися всією групою.

4. Проведення гри в радісній, доброзичливій атмосфері, що викликає у дітей відчуття задоволення, радощі. Діти є більш ініціативними, якщо вільно почувають себе у грі. З часом у них з'явиться відчуття впевненості в своїх силах, що дозволить їм виконувати складніші дії з м'ячем.

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

6. Вихователь неодмінно має вірити в можливості спортивної гри та її ефективність. Лише за цієї умови він зможе досягти гарних результатів.

Формування фізичної готовності старших дошкільників до школи за розглянутою системою роботи почався з виготовлення інвентарю. Він відповідав педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам. Враховували такі принципи, як: принцип доступності (інвентар підбиралися згідно досягнутого рівня дітей, їх фізичним можливостям, віковим особливостям); принцип самостійної діяльності (робота з інвентарем здійснюється самостійно); принцип індивідуальної спрямованості (робота з обладнанням здійснюється індивідуально, складність і вид інвентарю підбирається теж індивідуально); принцип наочності.

Щодо естетичних вимог, то інвентар був оформлений художньо. Він був яскравий, різнокольниковий, мав чисті колірні тони, приємну фактуру, чітку форму, що викликав у дітей позитивні емоції, приносив радість, бажання діяти з ним.

Гігієнічні вимоги до фізкультурного обладнання полягали у тому, щоб при користуванні ним ніщо не змогло зашкодити здоров'ю дитини. Матеріал для виготовлення інвентарю був міцним і зручним у використанні.

Особливі вимоги ставилися до методики використання фізкультурного інвентарю. При підготовці до проведення ігор ретельно продумували, що потрібно для їх проведення. Адже це негативно позначається на результатах навчання, як недостатнє його використання, так і надлишок.

Особливість системи роботи полягала в тому, що формування фізичної готовності дітей до школи, включала в себе розвиток фізичних якостей, сформованість самообслуговувальних та культурно-гігієнічних навичок, правильну поставу, самостійність і творчість в руховій сфері. Тому також кожен етап передбачав ігри та вправи, які сприяли їх розвитку.

На першому етапі роботи (теоретичному) ми керувалися такою важливою умовою формування фізичної готовності, як використання всіх доступних дитині способів чуття (зорових, слухових, дотикових). Це сприяло більш тісній взаємодії із спортивним інвентарем.

Було виготовлено спеціальне обладнання для їх проведення, яке також гарно впливало на збільшення рухової активності дошкільнят, на безпосереднє набування дітьми певного рухового досвіду. А саме, міні-футбольні ворота, які були яскраво оформлені, із сіткою та без неї. Вони були стійкими, міцними, безпечними для дітей. Було виготовлено міні-баскетбольні стійки, які потрібні для навчання дошкільнят вмінню закидати м'ячі до кільця. Також були виготовлені стійки-мішені, які використовувалися, як і для підготовки до футболу, так і до баскетболу.

На цьому ж етапі здійснювалася робота з батьками. Насамперед, ми оформили куточок для батьків на тему: «За що малятам подобаються спортивні ігри», зокрема в ньому містилася інформація про користь спортивних ігор для формування фізичної готовності дітей до школи. Мета – звернути увагу батьків на фізичну готовність дітей до школи засобом спортивних ігор, розширити знання батьків про значення фізичного розвитку

дошкільників для всебічного розвитку дітей. Метою консультації для батьків було ознайомлення їх з методами та прийомами фізичного розвитку малят, що допоможуть формувати фізичну готовність старших дошкільників до школи.

Зміст *другого етапу* (діяльнісного) роботи – це підготовчі рухливі ігри з постійною опорою на зразок виконання рухливих дій. Поставлене завдання в них, яке вимагало зосередженості, уваги, вміння осмислити правила, послідовності дій, подолання труднощів. Ускладнення рухових завдань від простого до складного, забезпечуючи цим можливість не перевантажувати дошкільнят. Зважаючи на вже сформовані у дітей рухові уміння, ми будували свою роботу в залежності від фізичних особливостей вихованців у напрямі розширення їх рухових можливостей та безпосереднього навчання руховим діям через підготовчі вправи та ігри.

На третьому етапі (творчому) широко використовувалися підготовчі вправи, спрямовані на оволодіння грою воротаря: кидання м'яча у стінку з відстані 2 м та ловіння його після відскоку обома руками; ловіння м'яча обома руками, який котиться по землі після удару партнера; ловіння м'яча, який котиться збоку від воротаря та відбивання його ногою; ловіння м'яча після удару гравцями з різної відстані; кидання м'яча у стінку та ловіння його після відскоку від землі. В ході проведення яких ми розвивали у дошкільнят силу плечового суглобу, швидкість реакції, спритність, рухливість нижньої частини тіла (ніг). Для закріплення досягнутих результатів нами були проведені фізкультурні розваги: «Як ми у футбол грали» (з елементами футболу) та «Наш дзвінкий веселий м'яч» (з елементами баскетболу). В ході цих розваг ми сприяли популяризації здорового способу життя, вдосконалювали фізичні вміння й навички дітей, забезпечували їх рухову активність, продовжували удосконалювати набуті навички гри в баскетбол та футбол. Метою фізкультурних розваг було формування із дітей команду, закріпити вміння спільно діяти, хвилюватися за колективний результат, а не за самого себе.

Перевагами нашої системи є:

– використання спортивних ігор в практичній діяльності дітей старшого дошкільного віку гарно впливає на формування фізичної готовності дітей до школи;

– протягом всієї діяльності не знижується рухова активність, а навпаки поступово зростає;

– дитина дошкільного віку захоплюється процесом гри, при цьому не помічаючи фізичного навантаження.

Спостерігаючи за ходом проведення формувального етапу експерименту, ми відзначили високий рівень організації дітей в ігровій діяльності. Діти із задоволенням грали в підготовчі ігри, виконували вправи та завдання. Адже для них рухлива гра, перш за все основний вид діяльності. У них було чітко виражене бажання діяти з однолітками, але вони інколи потребували допомоги дорослого. Старші дошкільнята дотримувалися правил гри, уважно слухали інструкцію виконання. Деякі діти виконували всі запропоновані рухові дії, але інколи сумнівались чи вірно вони все виконують, тому за порадою звертались або до однолітків або до вихователя. Інші ж діти самостійно без допомоги дорослого виконували рухові дії та ігрові завдання. Виконуючи вправу, вони проявляли себе з активної та творчої сторони, вносили новизну в ігрову діяльність.

В підготовчих іграх діти вчилися використовувати власну пам'ять із максимальною ефективністю, запам'ятовувати усвідомлено, раціонально, без виснажливого багаторазового повторення правила техніки виконання рухів. Ми дотримувалися частоті зміни ігор та вправ. Це дозволяло уникати втоми, зберігати увагу дошкільнят й зацікавленість, а також підтримувати позитивний емоційний фон під час діяльності.

Варто зазначити, що найбільш ефективним засобом формування фізичної готовності дітей до школи стали підготовчі ігри спортивного характеру, які мали емоційне підкріплення, якусь незвичайну, цікаву форму. Це ігри на подолання перешкод із виконанням завдань.

2.3 Результати реалізації системи роботи із формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор

Перевірка ефективності впровадження системи роботи із формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор, вимагала здійснення контрольної діагностики. Для цього було проведено повторний зріз з метою виявлення динаміки (досягнень) рівня формування фізичної готовності дітей за критеріями, визначеними під час констатувального етапу експерименту. З'ясування кількісних і якісних змін здійснювалося за кожним критерієм формування фізичної готовності дітей до школи шляхом порівняльного аналізу результатів констатувального та контрольного етапів експерименту.

Таким чином, метою контрольного зрізу визначено перевірку ефективності системи роботи з формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи, реалізованої на формувальному етапі експерименту. А також у виявленні можливості ефективного формування фізичної готовності дітей до школи засобом спортивних ігор.

Завдання контрольного етапу експерименту були визначені відповідно до мети. Вони полягали, по-перше, у визначенні рівня сформованості фізичної готовності старших дошкільників до школи після завершення формувального етапу роботи. По-друге, в оцінці та порівнянні ефективності апробованої системи роботи щодо формування фізичної готовності. Контрольний етап дослідження передбачав використання завдань, аналогічні завданням констатувального етапу.

Ми проаналізували результати контрольного дослідження за кожним критерієм формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи. Усі дані по 6 діагностичних тестах на констатувальному етапі дослідження відображено у таблицях 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11. Результати контрольного експерименту засвідчили, що у дітей відбулися позитивні зміни у фізичній

готовності до школи: частина дітей із середнім рівнем перемістилися на високий рівень, діти з низьким рівнем фізичної готовності зайняли середні позиції.

Таблиця 2.6

Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичного тесту «Біг на дистанцію 20 м.»

Група	Рівні сформованості фізичної готовності					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	13	54%	10	42%	1	4%
Контрольна	6	32%	8	42%	5	26%

Таблиця 2.7

Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичного тесту «Ходьба на 10 м.»

Група	Рівні сформованості фізичної готовності					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	12	50%	10	42%	2	8%
Контрольна	5	26%	9	48%	5	26%

Таблиця 2.8

Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичного тесту «Підкидання і ловіння м'яча»

Група	Рівні сформованості фізичної готовності					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	12	50%	11	46%	1	4%
Контрольна	7	37%	10	52%	2	11%

Таблиця 2.9

Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичного тесту «Відбивання м'яча від підлоги»

Група	Рівні сформованості фізичної готовності					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	5	21%	11	46%	8	33%
Контрольна	2	11%	11	58%	6	31%

Таблиця 2.10

Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичного тесту «Стрибок у довжину з місця»

Група	Рівні сформованості фізичної готовності					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	13	54%	9	38%	2	8%
Контрольна	2	11%	12	63%	5	26%

Таблиця 2.11

Рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за результатами діагностичного тесту «Стрибок у висоту»

Група	Рівні сформованості фізичної готовності					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%
Експериментальна	11	46%	10	42%	3	12%
Контрольна	6	32%	9	47%	4	21%

Після повторного проведення діагностики було з'ясовано, що у дітей значно поліпшилися показники, дошкільнята стали частіше грати у командні

ігри, використовувати набуті рухові дії; збільшилася рухова активність, рівень самоконтролю і самоорганізації; покращилася швидкість реакції, а також настроїв в процесі гри став позитивним. Зберігаються індивідуальні відмінності у швидкості та спритності. Хоча дітям стало легше виконувати підготовчі вправи та рухові дії в них, проте розрив в кількості правильно відтворених рухів досі помітний.

Таким чином, проаналізувавши та підсумувавши отримані вище дані ми вивели загальні результати сформованості фізичної готовності старших дошкільників до школи. Узагальнені результати проведення дослідження на контрольному етапі експерименту занесено до таблиці 2.12 та наочно відображено на рисунку 2.5.

Таблиця 2.12

Загальний рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи (контрольний експеримент)

Групи	Рівні сформованості		
	Високий	Середній	Низький
Експериментальна група	46 %	42 %	12 %
Контрольна група	24 %	52 %	24 %

На кінець дослідження ЕГ та КГ мають такі результати: високий рівень сформованості фізичної готовності показали 46 % дітей (ЕГ) та 24 % (КГ), середній – 42 % дітей (ЕГ) та 52 % (КГ), низький – 12 % дітей (ЕГ), 24 % (КГ).

До високого рівня ми віднесли 11 дітей (ЕГ) та 5 дітей (КГ), діти цієї групи швидко реагували на вказівки, а також гарно виконувати рухові дії, це їм вдавалося легко. Ці дошкільнята помітно виділялися серед своїх однолітків. Також малята цієї групи були уважними при виконанні підготовчих вправ, проявляли інтерес до рухової діяльності. Вони із легкістю сприймали, засвоювали та запам'ятовували інструкції. Ними було освоєно такі прийоми поводження з м'ячем: ведення м'яча у парах, удари по м'ячу різними способами, відбивання м'яча, передавання м'яча однією, двома

руками. Вони самостійно користувалися ними для виконання поставлених рухових завдань. Свідченням цього може служити те, що при здійсненні рухових дій малята концентрували свою увагу, не відволікались, намагались якісно її виконати. Тому і показали гарні результати під час діагностичних тестів.

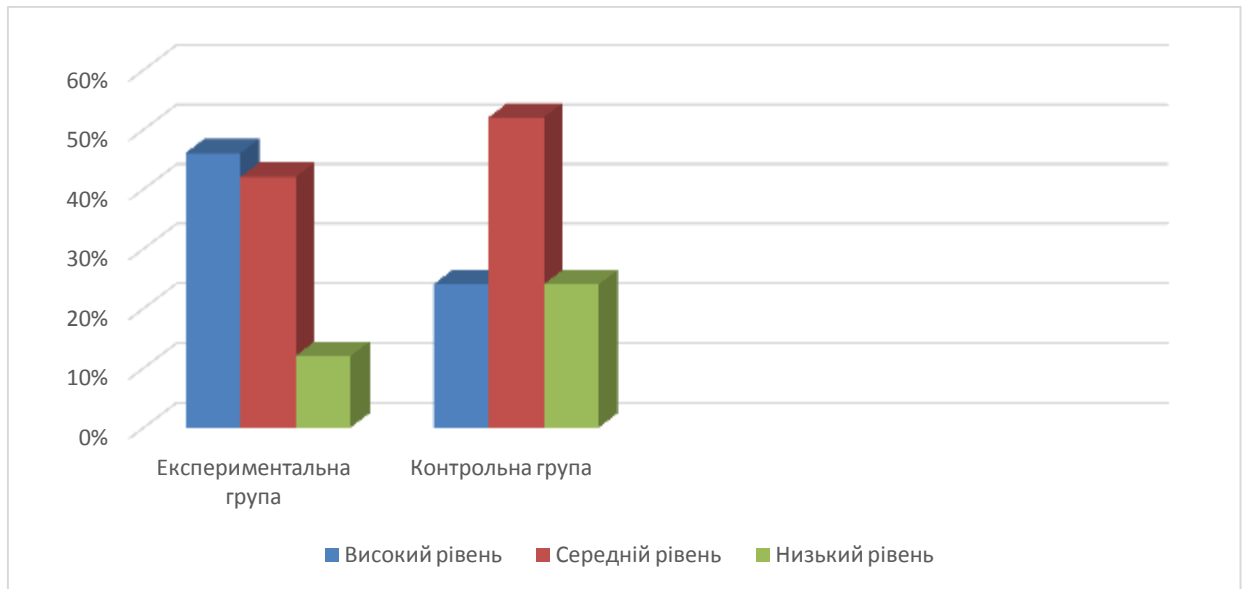


Рис. 2.5 Загальний рівень сформованості фізичної готовності до школи у дітей експериментальної та контрольної груп на контрольному етапі дослідження

До середнього рівня ми віднесли 10 дітей (ЕГ) та 9 дітей (КГ), діти цієї групи стали більш уважними не тільки при сприйнятті інструкції, але і при виконанні рухових дій. Вони зосереджувалися на підготовчих вправах та на їхніх завданнях, щоб краще їх виконати. Рідше проявляли негативізм і елементи тривожності, покращився емоційний фон настрою. Наслідком цього стало підвищення інтересу до виконання рухових дій. Діти стали менше потребувати допомоги дорослого в процесі додаткового показу руху, знизилася кількість помилок і неточностей при виконанні рухової дії. Найпомітніші зміни відбулися при діагностиці тесту: «Стрибок у висоту», дошкільнята показали гарні результати, у них покращилася така якість, як сила при відштовхуванні ногами від підлоги.

До низького рівня ми віднесли 3 дитини (ЕГ) та 5 дітей (КГ), ці малята показали найнижчі результати при діагностиці. У деяких дітей збільшився контроль за власною руховою діяльністю: діти були здатні помітити власні помилки при виконанні руху без зауважень дорослого, але все одно виконували рухову дію неточно. Якість та швидкість ще залишилася низькою.

Узагальнення одержаних результатів під час констатувального та контрольного етапів експерименту, дозволило виявити динаміку рівнів сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи за всіма критеріями, що представлено у таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Загальний рівень сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи

Групи	на початку дослідження			на кінець дослідження		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
ЕГ	20%	58%	22%	46%	42%	12%
КГ	16%	52%	32%	24%	52%	24%

Після використання запропонованої нами системи роботи у дітей експериментальної групи відмічено значне поліпшення показників сформованості фізичної готовності, у порівнянні з контрольною групою. Зокрема, збільшилися рухові можливості дошкільнят; покращилась точність рухів та швидкість реакції при виконанні рухової дії, а також покращилися фізичні якості: сила, спритність, витривалість. Також апробована система роботи із формування фізичної готовності дозволила досягти більш легкого оволодіння дітьми руховими діями, вмінням їх поєднувати і використовувати у нових умовах. Внаслідок цього змінився характер відтворення рухових дій у дітей. Зокрема, вони почали співпрацювати під час колективних ігор спортивного характеру, домовлятися між собою, підбадьорювати, якщо хтось не вірно виконував рухову дію; почали діяти з м'ячем впевнено, відточувати свої рухові уміння.

Аналіз отриманих після контрольного зрізу результатів демонструє, що показники критеріїв, які визначали загальний рівень сформованості фізичної готовності у дітей 6-го року життя в експериментальних групах зазнали більших змін у порівнянні з показниками контрольної групи. Це вказує на те, що використана система роботи, яка включала підготовчі вправи до спортивних ігор та ігри з елементами футболу, баскетболу ефективно вплинула на формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи.

Відсоток дітей, у яких показник відповідає високому рівню суттєво збільшився і складає 46% в експериментальній групі, та 25% у контрольній групі. Середній рівень фізичної готовності мають 42% дітей ЕГ, у контрольній групі цей показник залишився на тому ж рівні і становить 53%. У експериментальній групі низький рівень зменшився до 12 %, у контрольній до 24% (зменшився лише на 7%). Це графічно відображено на рисунку 2.6.

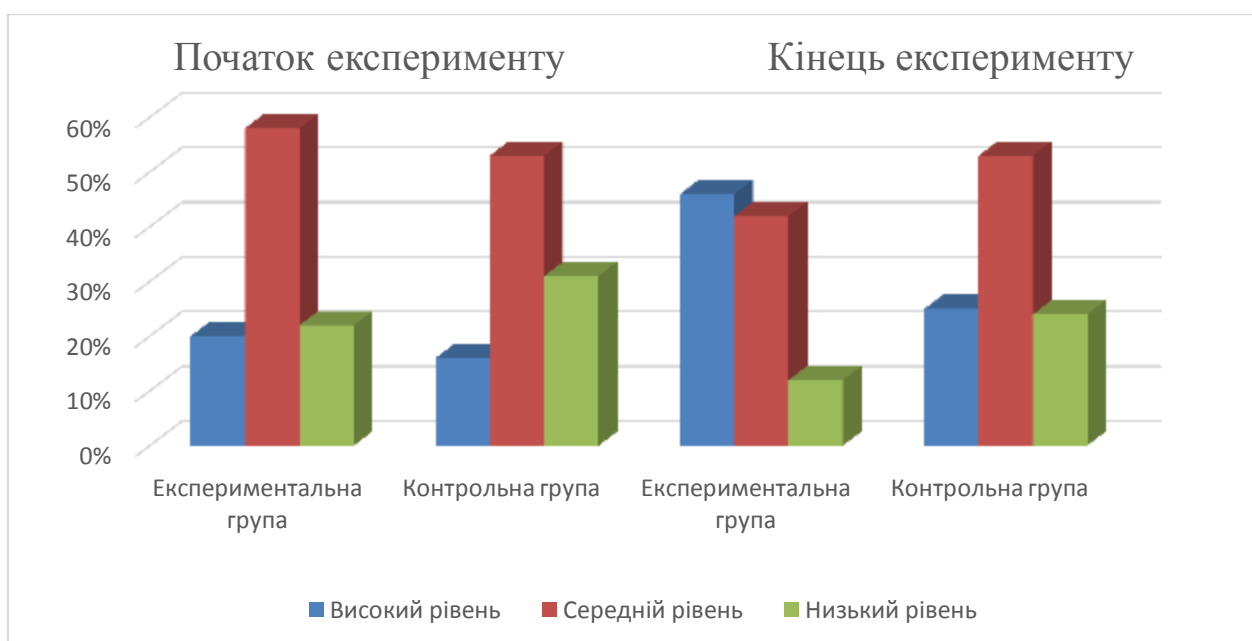


Рис 2.6 Порівняння результатів констатувального та контрольного етапів дослідження у контрольній та експериментальній групах

Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів проведеного дослідження свідчить, що динаміка показників

сформованості фізичної готовності дітей до школи після використаної системи роботи позитивна.

Таким чином, дані контрольного експерименту підтвердили гіпотезу нашого дослідження, у якій висловлено твердження, що процес фізичної готовності дитини до школи засобом спортивних ігор буде відбуватися ефективніше за умов:

- систематичного застосовування елементів спортивних ігор на заняттях, включення їх у рухливі ігри;
- розробки системи роботи з активним використанням спортивних ігор;
- комплексного розвитку фізичних якостей старших дошкільників;
- врахування рівня фізичної підготовки дітей та їх індивідуальних особливостей.

Отримані результати засвідчують, що завдання дослідження виконано, мету досягнуто, отримані наукові висновки мають істотне значення для формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи. Розроблена система може використовуватись вихователями закладів дошкільної освіти, батьками вихованців з метою формування фізичної готовності дітей старшого дошкільного віку до школи.

Висновок до розділу 2

Експериментальне дослідження проблеми формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор дає підстави для таких висновків:

З метою виявлення рівня сформованості фізичної готовності старших дошкільників до школи нами було створено програму дослідження, яка складалася з методики обстеження та системи диференціації отриманих результатів за критеріями, показниками й рівнями.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, було розроблено наступні критерії для виявлення рівня сформованості фізичної готовності дітей старшого дошкільного віку до школи: життєво-важливі рухи, спритність та координаційні здатності, швидко-силові якості.

Визначені критерії розкриваються через показники, відповідно до яких було виділено високий, середній та низький рівень їх розвитку. Кожний етап дослідження було спрямовано на визначення рівня розвитку певного критерію сформованості фізичної готовності за допомогою спеціально підібраних діагностичних тестів.

Експериментальна робота почалась із проведення констатувального етапу дослідження, що полягав у здійсненні комплексної роботи, спрямованої на виявлення вихідного рівня сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи.

У результаті проведеної роботи та аналізу даних було отримано результати щодо загального рівня сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя на констатувальному етапі дослідження, відповідно: високий рівень виявлено у 20% дітей (ЕГ) та 16% (КГ), середній – 58% дітей (ЕГ) та 53% (КГ), низький – 22% дітей (ЕГ) та 31% (КГ).

Нами було констатовано, що вихідний рівень фізичної готовності до школи у дітей експериментальної та контрольної груп на початку формувального етапу дослідження був приблизно однаковим.

З метою підвищення рівня фізичної готовності старших дошкільників до школи нами було розроблено і апробовано систему роботи з активним використанням вправ та ігор, які були направлені на підготовку до спортивних ігор: футбол та баскетбол. Пропонована нами система роботи з формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор включала три взаємопов'язані етапи.

Для перевірки ефективності системи роботи з формування фізичної готовності старших дошкільників до школи було проведено повторний зріз з метою виявлення динаміки рівня сформованості фізичної готовності за критеріями, визначеними під час констатувального етапу експерименту.

На основі аналізу отриманих після контрольного зрізу результатів нами було констатовано, що показники критеріїв, які визначали загальний рівень сформованості фізичної готовності дітей старшого дошкільного віку до школи в експериментальних групах зазнали більших змін у порівнянні з показниками контрольної групи.

Було виявлено, що відсоток дітей, у яких показник відповідає високому рівню суттєво збільшився і складає 46% в експериментальній групі та 25% у контрольній групі. Середній рівень фізичної готовності мають 42% дітей ЕГ та 53% контрольної групи. У експериментальній групі низький рівень зменшився до 12% у контрольній групі 24% (зменшився лише на 7%).

Проаналізувавши результати проведеного дослідження нами було доведено, що динаміка показників фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи після використаної системи роботи позитивна. Відбулися позитивні зміни, зокрема, збільшилися рухові можливості дошкільнят; поліпшилась точність рухів та швидкість реакції при виконанні рухової дії, а також покращилися фізичні якості: сила, спритність, витривалість.

Таким чином, завдяки даним контрольного експерименту було підтверджено гіпотезу нашого дослідження, у якій висловлено твердження про те, що процес фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор буде відбуватися ефективніше за умов:

систематичного застосовування елементів спортивних ігор на заняттях, включення їх у рухливі ігри; розробки системи роботи з активним використанням спортивних ігор; комплексного розвитку фізичних якостей старших дошкільників; врахування рівня фізичної підготовки дітей та їх індивідуальних особливостей.

ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК

Проведене теоретичне та експериментальне дослідження підтвердило основні положення висунутої гіпотези та дозволило сформулювати наступні висновки:

1. У ході дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукових досліджень, на основі яких було констатовано, що проблема формування фізичної готовності дітей 6-го р. ж. до школи була і залишається предметом дослідження багатьох зарубіжних та вітчизняних вчених, зокрема: зацікавленість спортивними іграми у малят з'являється рано, це визначено у наукових дослідженнях Е. Адашкявичене, Ю. Бабачука, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Ю. Єрмакова, О. Курок, В. Ніконоров, Т. Осокіна, В. Усаков, Ю. Портних та ін. Основна роль ігор – величезний спосіб виховання характеру і фізичної активності дошкільника розкрито у роботах Я.Коменського та О. Запорожця.

2. На основі теоретичного аналізу наукової психолого-педагогічної літератури уточнено зміст ключових понять дослідження. Було з'ясовано, що фізична готовність означає, що за своїм фізичним розвитком і станом здоров'я дитина може витримати різні навчальні навантаження. Першокласнику важко звикнути до нового для нього режиму, оскільки йому потрібно навчитись зберігати протягом певного часу нерухому позу, адаптуватися до тривалості уроків і надмірної інтелектуалізації, контролювати свою поведінку.

3. Проаналізувавши психологічні та педагогічні аспекти дослідженої проблеми було визначено, що використання елементів ігор спортивного характеру для дошкільників значущі з великої кількості причин: по-перше, вони покращують здобуті рухові уміння і навички, малята формують у собі фізичні якості; по-друге, вони навчаються розуміти один одного в процесі здійснення завдань, дотримуються команд, зважають на дії своїх напарників по грі, регулюють свої дії з їхніми рухами.

4. З метою вивчення рівня сформованості фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи було розроблено програму дослідження, яка містила: 1) методику обстеження; 2) систему диференціації отриманих результатів за критеріями, показниками й рівнями.

5. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, було розроблено наступні критерії для виявлення сформованості фізичної готовності дитини 6-го р. ж. до школи: життєво-важливі рухи (біг, ходьба); спритність та координаційні здатності (підкидання і ловіння м'яча, відбивання м'яча від підлоги); швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця, у висоту).

Визначені критерії розкриваються через показники, відповідно до яких було виділено високий, середній та низький рівень їх розвитку. Кожний етап дослідження було спрямовано на визначення рівня сформованості певного критерію фізичної готовності до школи за допомогою спеціально підібраних діагностичних тестів.

6. На констатувальному етапі дослідження, завдяки узагальненим результатам рівня сформованості фізичної готовності дітей до школи було визначено, що високий рівень мають лише 20% дітей (ЕГ) та 16% (КГ), середній – 58% дітей (ЕГ) та 52% (КГ), низький – 22% дітей (ЕГ) та 31% (КГ). Отже, нами було констатовано, що вихідний рівень сформованості фізичної готовності до школи у дітей експериментальної та контрольної груп на початку формувального етапу дослідження був приблизно однаковим.

7. У ході дослідження, з метою підвищення рівня сформованості фізичної готовності дітей 6-го р. ж. до школи, було розроблено і апробовано систему роботи з активним використанням елементів ігор спортивного характеру та вправ. Зміст пропонованої нами системи роботи передбачав організацію роботи з дітьми у процесі ігрової діяльності і реалізовувався послідовно на трьох взаємопов'язаних етапах: ознайомлювальному, діяльнісному і творчому.

8. На кінець дослідження в КГ та ЕГ було отримано такі результати: високий рівень сформованості фізичної готовності показали 46% дітей (ЕГ) і 24% (КГ), середній – 42% (ЕГ) і 52% (КГ), низький – 12% (ЕГ) і 24% (КГ).

Проаналізувавши отримані після контрольного зрізу результати, нами було констатовано, що показники критеріїв, які визначали загальний рівень сформованості фізичної готовності дітей до школи в експериментальних групах зазнали більших змін у порівнянні з показниками контрольної групи. Отже, динаміка показників фізичної готовності дітей 6-го р. ж. до школи після використаної системи роботи позитивна.

9. Проаналізувавши рівні сформованості фізичної готовності дітей до школи за результатами констатувального й контрольного етапів експерименту було доведено ефективність запропонованої системи роботи. Відбулися позитивні зміни в здатності старших дошкільників, зокрема збільшилися рухові можливості дітей; поліпшилась точність рухів та швидкість реакції при виконанні рухової дії, а також покращилися фізичні якості: сила, спритність, витривалість.

10. Завдяки даним контрольного експерименту було підтверджено гіпотезу нашого дослідження, у якій висловлено твердження про те, що процес фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи засобом спортивних ігор буде відбуватися ефективніше за умов: систематичного застосування елементів спортивних ігор на заняттях, включення їх у рухливі ігри; розробки системи роботи з активним використанням спортивних ігор; комплексного розвитку фізичних якостей старших дошкільників; врахування рівня фізичної підготовки дітей та їх індивідуальних особливостей. Таким чином, мети дослідження досягнуто, гіпотезу підтверджено, завдання виконано.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Подальшого вивчення потребує дослідження засобів формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи.

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ПЕДАГОГАМ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ДІТЕЙ 6 - ГО РОКУ ЖИТТЯ ДО ШКОЛИ**

1. Забезпечуйте раціональний режим дня, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, їхньої фізичної і розумової працездатності.
2. Дотримуйтесь оптимального рухового режиму.
3. Створюйте позитивний емоційний клімат.
4. Використовуйте психолого-педагогічні прийоми, спрямовані на попередження небажаних афективних проявів у дітей.
5. Організуйте ефективне загартовування.
6. Забезпечуйте сприятливу гігієнічну обстановку.
7. Створюйте позитивний емоційний клімат.
8. Використовуйте новітні технології навчання дітей різних видів рухів.
9. Залучайте родини до формування здорового способу життя дітей і культури здоров'я.
10. Проводьте заняття, спрямовані на формування уявлень про будову свого тіла, окремих систем і органів.
11. Застосовуйте в роботі прийоми, які стимулюють дитину до власного оздоровлення через різні форми пізнавальної і рухової діяльності (заняття з різних розділів програми, дидактичні ігри з елементами рухової активності, рухливі ігри, сюжетно-рольові ігри із динамічним компонентом).
12. Упроваджуйте елементи креативної педагогіки з метою формування у дітей позитивної мотивації до самовираження у русі та створення певних образів за допомогою відповідних рухів.
13. Використовуйте комплекси фізичних вправ та ігор, спрямованих на розвиток рухових якостей і здатностей – координації, спритності, швидкості, сили, гнучкості тощо.

14. Залучайте батьків до активної участі у життєдіяльності дитини - спільні рухливі ігри, заняття, свята, тренінги «вихователь - батьки - дитина» тощо.

15. Давайте дітям простір для рухів, що означає забезпечення їм заряду бадьорості і добрий настрій.

16. Стежте, щоб діти в будь-якій своїй діяльності обирали правильну позу, так як постава дитини: нормальна, правильна, вона найсприятливіша для функціонування як рухового апарату, так і всього організму.

17. Проводьте індивідуальну роботу з фізичного виховання, враховуючи стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість та інтереси дітей.

18. Використовуйте малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності.

19. Стежте за зовнішніми ознаками реакції дітей на запропоновані їм загальні навантаження.

20. Обов'язково створіть розвивальне предметно-ігрове середовище, яке є важливою умовою для забезпечення повноцінної рухової активності у повсякденні.

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
БАТЬКАМ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ДІТЕЙ 6 - ГО РОКУ ЖИТТЯ ДО ШКОЛИ**

1. Давайте дитині адекватні фізичні навантаження: спортивна секція або грайте в рухливі ігри.
2. Стежте за формуванням у дітей навичок самообслуговування.
3. Запровадьте в сім'ї єдиний режим і дотримуйтеся його виконання (обов'язково всі члени родини).
4. Щоденно разом із дітьми виконуйте ранкову гімнастику, здійснійте загартовуючі процедури; виходьте на прогулянки.
5. Залучайте дітей до виконання основних рухів - вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, рівновазі, вправах із м'ячем.
6. Разом з дітьми здійснійте пішохідні прогулянки, туристичні походи; грайте в спортивні ігри.
7. Облаштуйте в квартирі спортивний куточок.
8. Катайтеся разом з дітьми на велосипедах, роликах; грайте у бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, стрибайте на скакалці, плавайте та грайте на воді.
9. Беріть участь разом з дітьми у проведенні свят, розваг, днів здоров'я, зборах, конференціях, лекціях з питань здоров'я, фізичного виховання дітей, організованих у дошкільному закладі.
10. Намагайтеся брати активну участь в оздоровленні своєї дитини. Не тільки розповідайте їй, що потрібно робити, щоб не хворіти, а й особистим прикладом показуйте корисність для здоров'я виконання правил особистої гігієни, ранкової зарядки, загартовування, правильного харчування.
11. Навчіть дитину неухильно дотримуватися гігієнічних вимог до чистоти тіла, білизни, одягу, житла.
12. Привчайте дитину будувати свій день, чергуючи працю і відпочинок. Ніщо так не шкодить нервовій системі дитини, як відсутність режиму дня. Ритм життя, що передбачає заняття фізичними вправами і

спортом, прогулянки та ігри на свіжому повітрі, а також повноцінне харчування і міцний сон – найкраща профілактика втоми і хвороб.

13. Допоможіть дитині оволодіти навичками самоконтролю за здоров'ям, особливо при виконанні фізичних вправ. Для цього заведіть щоденник спостережень і записуйте разом з дитиною дані про її фізичний стан: вага (масу тіла), ріст, частоту пульсу, самопочуття (сон, апетит і т. д.).

14. Навчіть дитину правильно користуватися природними оздоровчими чинниками – сонцем, повітрям і водою. Виховуйте у дитини прагнення і звичку до загартовування організму.

15. Пам'ятайте, що в русі – життя. Займайтеся разом з дитиною спортом, більше гуляйте, грайте на свіжому повітрі. Здоровий спосіб життя, культивований в сім'ї, – запорука здоров'я дитини.

16. Організуйте дитині правильне харчування і виховуйте позитивне ставлення до дотримання режиму харчування. Дитина повинна знати, які продукти корисні, а які шкідливі для здоров'я.

17. Навчіть дитину елементарним правилам профілактики інфекційних захворювань: триматися подалі від тих, хто кашляє і чхає; не користуватися чужим посудом або зубною щіткою; не надягати взуття, головні убори інших дітей. Якщо дитина хвора сама, чхає і кашляє, вона повинна знати, що треба прикривати рот і ніс маскою або хусткою, не грати з друзями, виконувати призначення лікаря.

18. Познайомте дитину з правилами безпечної поведінки в будинку, на вулиці, на відпочинку і вчіть її виконувати ці правила, щоб уникати ситуацій, небезпечних для життя.

19. Читайте науково-популярну літературу про вікові та індивідуальні особливості розвитку дитини, про те, як навчити її зміцнювати своє здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников - из опыта работы. Москва: Просвещение, 1983. 79 с.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоровье, 1985. 80 с.
3. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Спортивний вісник. Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21-23.
4. Бабюк С. М. Формування інтересу до фізичної культури у молодших школярів шляхом використання нетрадиційних технологій. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2015. Випуск № 8. С. 62-68.
5. Багінська О. В. Особистісно-орієнтоване навчання руховим діям дітей 5–6 років в умовах дошкільного навчального закладу: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізичне виховання, основи здоров'я)». Київ, 2008. 20 с.
6. Базовий компонент дошкільної освіти. Піроженко Т. О. Київ: Видавництво, 2021. 37 с.
7. Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех. Теория и практика физической культуры, 1993. № 4. С. 2–7.
8. Баскетбол: Учебник для ИФК под общ. ред. Портнова Ю. М. Москва: Астра семь, 1997.
9. Березина Н. О. Физическое развитие современных дошкольников: результаты динамических наблюдений: журнал им. Г. Н. Сперанского: двухмесячный науч.-практ. журнал. 2019. Том 98, № 5. С. 208-212

10. Богініч, О. Л. та Бабачук, Ю. М. Ігри на свіжому повітрі та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей дошкільного віку. Київ: Мандрівець, 2014. 224 с.
11. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. Київ: Логос, 2003. 280 с.
12. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобом гри: навчальний посібник. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.
13. Богініч О. Л. Шляхи вдосконалення системи підготовки фахівців дошкільної освіти. Педагогічне видання. Випуск № 1. 2008.
15. Боднар І. Р. Інтерактивне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Львів: ЛДУФК, 2014. 300 с.
16. Бондарь А. И. Учись играти в баскетбол. Минск: Полымя, 1986. 127 с.
17. Виноградова Н. Ф. Сучасні підходи до реалізації наступності між дошкільною та початковою ланками системи освіти. Москва: ФОРУМ: ИНФРА, 2000. № 1. С. 7-12.
19. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Київ: ІЗМЛ, 1998. 64 с.
20. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5–7 років у закладах освіти: навч.-метод. посібник. Запоріжжя: Диво, 2006. 228 с.
21. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
22. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному віці. Навчальний посібник. Пйотрков-Трибунальський, 2012. 288 с.
23. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Київ: Здоров'я, 1974. 256 с.
24. Вільчковський Е. С. Фізична культура дітей дошкільного віку. Київ: Здоров'я, 2002. 208 с.

25. Волков Л. В. Спортивно-ігровий метод у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: програма і методичний метод виховання дітей дошкільного віку. Переяслав-Хмельницький, 1990. 32 с.
26. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
27. Волошина Л. Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 Екатеринбург, 2001. 159 с.
28. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. Москва: АРКТИ, 2004. 144 с.
29. Вольчинський А. Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип.20. 2015. С. 63-68.
30. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 3. С. 52–55.
31. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання старших дошкільників у традиціях народної фізичної культури. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 40–43.
32. Воропай О. І. Звичаї нашого народу: етногр. нарис: 2 т. Мюнхен: Укр. вид-во, 1958. 308 с.
33. Глазырина Л. Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. Минск: НМЦентр, 1995. 239 с.
34. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва: ВЛАДОС, 1999. 176 с.
35. Глазырина Л. Д. Физическое воспитание и развитие ребенка: учеб.-метод. пособие. Минск: БГПУ, 2009. 292 с.

36. Глазырина Л. Д. Физическая культура - дошкольникам: старший возраст. Минск: ВЛАДОС, 1999, 264 с.
37. Голощаков Б. Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 10-е изд. стер. Москва: Издательский центр «Академия», 2013. 320 с.
38. Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе. Москва: Академический проект, 2000. 114 с.
39. Дворкина Н. И. Формирование двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Культура физическая и здоровье. №1. 2018. С. 49-52.
40. Денисенко Н. Ф. Будьте здорові, діти. Дошкільне виховання, дод. «Палітра». №2. 2000. С. 5–9.
41. 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. 505 с.
42. Денисенко Н. Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних закладах. Запоріжжя: ЛПКС Лтд, 2001. 308 с.
43. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років, наук. кер. проекту В. О. Огневюк; авт. кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, В. М. Вертутіна (та ін.) Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 440 с.
44. Дмитренко Т. І. Теорія та методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: Вища школа, 1979. 256 с.
45. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: автореф. дис. канд. пед. наук: 24.00.02. Київ, 2006. 23 с.
46. Дошкільна освіта в Україні. Нормативно-правове регулювання. Київ: Шкільний світ, 2006. 120 с.
47. Дроздюк В. І., Коваленко Г. М., Якименко Н. І. Програма шкіряний м'яч. Суми, 2015. 44 с.

48. Дубогай О. Д. Здоров'язберігаючі педагогічні технології. Навчання в русі. Київ: Видавничий дім Шкільний світ, 2005. 112 с.
49. Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей. Дошкільна освіта № 2. 2005. 8 с.
50. Дубогай О. Д. Чи готова дитина до навчання? Дошкільне виховання, №.11. 2002. С. 7-9.
51. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
52. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 354 с.
53. Єрмакова Ю. Н. Методика физкультурных занятий с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Шуя, 2010. 23 с.
54. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 1. 2010. С. 57-60.
55. Єфіменко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи. Київ: ІСДО, 1995. 40 с.
56. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебн. для студ. пед. вузов. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 160с.
57. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2018. 272 с.
58. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України від 20.09.2016 р. Верховна Рада України: офіц. вид. Київ: Парлам. вид-во, 2016. ст. 33 «Дитячий спорт».

59. Закон України «Про дошкільну освіту» від 11.07.2001 р. Відомості Верховної Ради України: офіц. вид. Київ: Парлам. вид-во, 2001.

60. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 17.11.2009 р. Верховна Рада України: офіц. вид. Київ: Парлам. вид-во, 2009. - (Бібліотека оф. видань).

61. Зеленова М. Е. Психологические особенности педагогического влияния на адаптацию ребенка в начальной школе: автореф. канд. дис. психол. наук. Москва, 1991. 18 с.

62. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания для детей дошкольного возраста. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 134 с.

63. Кисла О. Ф., Кошель А. П. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку. Збірник наукових праць. Пед. науки. Вип. № 69. 2016.

64. Коваленко Г. М., Якименко Н. І. Програма шкіряний м'яч. Суми, 2015. 44 с.

65. Коваленко Ю. О. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання дітей дошкільного віку у вищих навчальних закладах: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 Запоріжжя, 2008. 21 с.

66. Ковальчук Н. М., Балахнічева Г. В., Заремба Л. В. Інтегрований вплив фізичних вправ і загартування на організм дошкільників 5-6 р. Фізична освіта, спорт і здоров'я, культура і сучасне суспільство. № 3, 2012. С. 153-157.

67. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие для вузов. Москва: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. 271 с.

68. Корякіна І. В. Особистісна готовність дітей 6-го року життя до школи як актуальна проблема сьогодення. Бердянськ: БДПУ, № 3. 2010. С. 176-185.

69. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 1999. 232 с.

70. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

71. Курок О. І. Педагогічні умови навчання дітей старшого дошкільного віку рухових дій з м'ячем. Пед. ін-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 1994.

72. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. канд. пед. наук: 24.00.02. Луцьк, 1998. 17 с.

73. Легкий Л. М. Футбол. Історія та статистика. Енциклопедичний довідник. Вид. 2-ге, перероб. та доповнене. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2012. 616 с.

74. Лист МОН «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» від 16.08.2010 р. №1/9-563 Київ.

75. Лист МОН № 1/9-456 від 02.09.2016 року «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах».

URL: <http://ru.osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/52237/> (дата звернення: 10.02.2021).

76. Любарська І. Співпраця дошкільного закладу і родини у контексті підготовки дитини до школи: [монографія] Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, Вип. 17. 2011. 72 с.

77. Маковецька Н. В. Теоретичні та методичні засади професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. доктора пед. наук: 13.00.04 Житомир, 2012. 46 с.

78. Масляк І. П. Парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний легкоатлет». Суми: ВВП «Мрія», 2016. 30 с.

79. Масляк І. П., Мамешина М. А., Терентьева Н. М. Теорія та методика фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2010. 172 с.
80. Матвеев Л. П. Теорія фізичного виховання. Москва: ФиС, 1959.
81. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: Москва: Изд. центр «Академия», 2008. 192 с.
82. Мицкан Т. С. Характеристика здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі. Вісник Прикарпатського університету. Сер. «Фізична культура». Івано-Франківськ, Вип. 20. 2014. С. 12–20.
83. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. Спортивний вісник. Придніпров'я: Дніпропетровськ, № 118. 2014. С. 189–192.
84. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивний вісник. Придніпров'я. №1. 2009. С. 19–22.
85. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія, вип. 42. ч.1. 2014.
86. Національна доктрина розвитку освіти від 17.04.2002 ВРУ: офіц. вид. Київ: Парлам. вид-во, 2002.
87. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту від 28.09.2004 ВРУ: офіц. вид. Київ: Парлам. вид-во, 2004.
88. Ніжегородцева Н. В., Шадріков В. Д. Психолого-педагогічна готовність дитини до школи. Москва: Книга, 2001. 256 с.
89. Новиков А.Д. Физическое воспитание. Государственное издательство «Физкультура и спорт». Москва: Ленинград, 1949.
90. Никоноров В. П. Педагогическое условие формирование школы м'яча в физическом воспитании детей 6-7 лет: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 Чебоксары, 2008. 206 с.
91. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду 3-е изд. перероб. Москва: Просвещение, 1986. 304 с.

92. Пангелова Н. Є., Харіна Д. Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. Київ, Переяслав-Хмельницький. 2012. № 10. 7 с.

93. Пангелова Н. Є. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста: метод. реком. Переяслав-Хмельницький, 2001. 72 с.

94. Педагогическое наследие. Коменский Я. А., Локк Д., Ж.-Ж. Руссо, Песталоцци И. Г. Москва: Педагогика, 1989. 416 с.

95. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе: практическое пособие. Москва: Мозаика-Синтез, 2012. 112 с.

96. Полякова А. В. Сучасні підходи щодо організації системи роботи фізичного виховання в дошкільних закладах різного типу. Спортивний вісник Придніпров'я. №1. 2012. С. 105-109.

97. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры. 2-е изд-е. Москва: ФиС, 1977. 382 с.

98. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури: (ч. 1) Львів: Троян, 1991. 102 с.

99. Ротерс Т. Т. Ритмічний розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання. Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: матеріали Всеукр. наук. конф. Київ: Тернопіль, 1997. С. 126–128.

100. Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2017. 20 с.

101. Стародубцева И. В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания: автореф. дис. канд. пед. наук. Тюмень, 2004. 21 с.

102. Суетнов К. В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие. Алма-Ата, 1985. 92 с.

103. Телебей С. М., Прозар В. М. Побудова і модель проведення занять з баскетболу з дітьми дошкільного віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 2011.

104. Томенко О. А., Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: монографія. Суми: ФОП Цьома С. П. 2016. 154 с.

105. Усаков В. И. Програмно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: автореф. дис. докт. пед. наук: 13.00.04 Омск, 2000. 87 с.

106. Фізичне виховання в дитячому садку: методичний лист. Київ: Радянська школа, 1971. 63 с.

107. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації від 01.09.1998 ВРУ: офіц. вид. Київ: Парлам. вид-во, 1998. 59 с.

108. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: автореф. дис. д-ра наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2005. 427 с.

109. Черевішник Н. Н., Ерохіна Н. А. Формирование и сохранение здоровья человека средствами физической культуры и спорта. Саратов, 2017. № 3. С. 83-85.

110. Чумаков П. А. Спортивні ігри. Москва: Фізкультура і спорт. 1966. 407 с.

111. Чупаха И. В. Научно-методическая работа педагогов по здоровьесберегающим технологиям в комплексе. Детский сад - начальная школа: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Карачаевск, 2002. 20 с.

112. Шепелев О. О. Фізичне виховання дітей дошкільного віку та особливості проведення занять в дошкільних навчальних закладах. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: збірник наукових праць. Рівне. 2018. № 2. С. 255–263.

113. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2004. 272 с.
114. Юрко Г. П., Спирина В. П., Сорочек Р. Г., Уварова З. С. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. 2-е изд. Москва, 1978.
115. Якименко В. А. Физическая готовность к обучению в школе как условие успешной адаптации первоклассников. Педагогическое образование и наука. Москва: МАНПО. 2007. № 1. С. 69-72.
116. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 160 с.

ДОДАТКИ**Додаток А****Список дітей експериментальної групи (ЕГ)**

1. Амірханян Марина
2. Беркут Тимур
3. Гега Настя
4. Данилевич Віка
5. Дорогокупля Таня
6. Ждан Соня
7. Козянюк Саша
8. Криворука Артем
9. Кузьменко Діма
10. Левич Злата
11. Лут Вадим
12. Малиш Діма
13. Мелещенко Діма
14. Новак Аня
15. Панченко Захар
16. Пешкун Даша
17. Порозінська Віка
18. Прокопенко Денис
19. Седлецький Артем
20. Снігур Жасмін
21. Тарасенко Кирил
22. Туй Єва
23. Шевченко Денис
24. Яременко Артем

Список дітей контрольної групи (КГ)

1. Білик Єва
2. Бобриченко Віка
3. Вовк Каріна
4. Воробйова Саша
5. Гудименко Вероніка
6. Дятленко Микита
7. Єршова Віка
8. Зінченко Настя
9. Кириленко Тимур
10. Корнієнко Маша
11. Корякова Даша
12. Кошельник Ростик
13. Левченко Богдан
14. Мінакова Ліля
15. Михайлик Саша
16. Нужний Артем
17. Підвальний Максим
18. Прохоренко Віка
19. Саєнко Ростик

Анкета

«Визначення обізнаності вихователів щодо проблеми формування фізичної готовності дітей 6-го року життя до школи»

Шановні колеги! Просимо Вас узяти участь у анкетуванні.

1. У чому, на Вашу думку, полягає сутність поняття «підготовка»?

2. Які види підготовки дітей до школи Ви знаєте?

3. Як Ви розумієте поняття «фізична підготовленість дитини до школи»?

4. Які Ви знаєте групи здоров'я?

5. Чим відрізняються поняття «фізична підготовленість» і «фізична готовність»?

6. Чи впливає рухова активність дітей на рівень фізичної підготовки до школи?

7. Які методи та прийоми Ви використовуєте для формування фізичної підготовки дітей до школи?

8. Як Ви гадаєте, чи впливають фізичні можливості на всебічний розвиток дитини? Якщо так, як саме?

9. Як Ви вважаєте, чи зможе дитина бути фізично готовою до школи самостійно, без втручання дорослого? Чому?

10. Наведіть приклади ігор та вправ, які спрямовані на формування фізичної готовності дитини до школи?

11. Чи використовуєте Ви елементи спортивних ігор для формування фізичної підготовки? Якщо так, то які саме?

12. Які результати отримали?

Дякуємо за співпрацю!

Додаток В**Діагностичний тест «Біг на дистанцію 20 м.»**

Мета: визначення рівня техніки виконання бігу та швидкості у дітей старшого дошкільного віку.

Матеріал: кеглі, секундомір.

Хід дослідження: дитині пояснюють, що вона повинна зробити та показують техніку виконання бігу.

Інструкція: «Зараз ти перетворишся на «Флеша», тобі потрібно швидко пробігти від позначених ліній. За командою «На старт!» ти підйдеш до лінії старту, виставиш одну ногу вперед, носком до стартової лінії, руки зігнуті у ліктях. За командою «Увага!» зігнеш обидві ноги, нахилиш тулуб уперед і дивитимешся у напрямку бігу. За командою «Руш!» почнеш бігти.

Умови проведення: проводиться індивідуально з кожною дитиною.

Оцінка результатів.

Високий рівень – дистанція подолана за 4,8 сек. відтворення (3 бали);

Середній рівень – дистанція подолана за 4,9-5,9 сек. (2 бали);

Низький рівень – дистанція подолана за 6,0 сек. (1 бал).

Діагностичний тест «Ходьба на дистанцію 10 м.»

Мета: визначення швидкості реакції на сигнал та рівень виконання ходьби на встановлену відстань у дітей старшого дошкільного віку.

Матеріал: секундомір, кеглі.

Хід дослідження: дитині пропонується пройти визначену відстань у швидкому темпі.

Інструкція: «Ти швидко вмієш ходити? Давай зараз ти покажеш мені як ти швидко ходиш. Коли я скажу «Руш» ти почнеш йти до позначки спереду.

Умови проведення: проводиться індивідуально з кожною дитиною.

Оцінка результатів. Оцінювання результатів проводиться за кількістю правильно відтворених карток.

Високий рівень – подолання дистанції за 6,3 сек. (3 бали);

Середній рівень – подолання дистанції за 6,4-6,9 сек. (2 бали);

Низький рівень – подолання дистанції за 7,0 сек. (1 бал).

Діагностичний тест «Підкидання і ловіння м'яча»

Мета: визначення точності при підкиданні та ловінні м'яча.

Матеріал: м'ячі, секундомір.

Хід дослідження: дітям пропонується підкидати та ловити м'яч за 1 хв.

Інструкція: «Тобі подобається грати з м'ячем. М'яч любить, коли його підкидають та ловлять, пограємо з ним. Але робити це потрібно швидко, щоб м'ячик не втомився».

Умови проведення: проводиться індивідуально з кожною дитиною.

Оцінка результатів.

Високий рівень – кількість підкинутих та зловлених дитиною м'ячів 15-20 разів за 1 хв. (3 бали);

Середній рівень – кількість підкинутих та зловлених дитиною м'ячів 10-15 разів за 1 хв. (2 бали);

Низький рівень – кількість підкинутих та зловлених дитиною м'ячів 5-10 разів за 1 хв. (1 бал).

Діагностичний тест «Відбивання м'яча від підлоги»

Мета: визначення вміння координувати свої рухи при попаданні по м'ячу; вчити вдаряти по м'ячу з певною силою.

Матеріал: м'ячі.

Хід дослідження: Перед початком виконання завдання дитині показують як потрібно відбивати м'яч. Їй пропонується показати, як вона вміє відбивати м'яч.

Інструкція: «Зараз ми з тобою пограємо в таку гру: м'ячик любить, коли його гладять. Пограємо з ним, я покажу тобі як це потрібно робити».

Умови проведення: проводиться індивідуально з кожною дитиною.

Оцінка результатів.

Високий рівень – кількість влучань по м'ячеві 10-25 разів (3 бали).

Середній рівень – кількість влучань по м'ячеві 7-10 разів (2 бали).

Низький рівень – кількість влучань по м'ячеві 3-7 разів (1 бал).

Діагностичний тест «Стрибок у довжину з місця»

Мета: оцінити техніку виконання руху.

Матеріал: яма з піском, дерев'яні дошки для позначення початку та кінця, предметні картинки.

Хід дослідження: Дитині пропонується стрибнути у довжину з місця.

Інструкція: «Подивись, герої мультфільмів стрибали у пісок. Давай подивимось до якого героя ти дострибнеш. Але спочатку подивись як потрібно вірно стати, щоб стрибнути якнайдалі».

Умови проведення: проводиться індивідуально з кожною дитиною.

Оцінка результатів:

Високий рівень – відстань на яку стрибнула дитина - 100 см. (3 бали);

Середній рівень – відстань на яку стрибнула дитина - 99-75 см. (2 бали);

Низький рівень – відстань на яку стрибнула дитина - 74см. (1 бал).

Діагностичний тест «Стрибок у висоту»

Мета: визначення рівня стрибка у висоту та техніки виконання його.

Матеріал: лінійка із позначками.

Хід дослідження: На лінійці зображені різні фрукти, дитині пропонують підстрибнути угору, щоб дізнатися до якого фрукта вона дістане.

Умови проведення: проводиться індивідуально з кожною дитиною.

Оцінка результатів.

Високий рівень – відстань на яку підстрибнула дитина - 56 см. (3 бали).

Середній рівень – відстань на яку підстрибнула дитина - 55-48 см. (2 бали).

Низький рівень – відстань на яку підстрибнула дитина - 46 см. (1бал).

Вправи для покращення дітьми навичок поводження з м'ячем**Вправи з м'ячем із спортивної гри футбол**

1. Прокочування м'яча по всій підшві вперед-назад не відриваючи ноги від м'яча.
2. Перекат м'яча з підшви на зовнішню сторону підйому і назад не відриваючи ноги від м'яча.
3. Стоячи на місці перекат м'яча з зовнішньої на внутрішню сторони стопи і назад, по черзі лівою і правою ногою.
4. Прокочування м'яча назад підшвою перед собою – повернення і зупинення його підшвою іншої ноги.
5. Центром підшви рухати м'яч по діагоналі в бік іншої ноги вперед-назад.
6. Прокочування м'яча до себе підшвою – штовхання м'яча перед собою зовнішньою стороною підйому (по черзі двома ногами).
7. Те ж саме, тільки однією ногою відвертаючись від м'яча.
8. Штовхання м'яча зовнішньою стороною підйому – зупинення підшвою однієї ноги, штовхання на відстань одного кроку.
9. Прокочування м'яча назад підшвою за собою – зупинення підшвою іншої ноги.
10. Теж саме, тільки в кінці зупинення внутрішньою стороною стопи.
11. Теж саме, тільки в кінці продовження руху м'яча в сторону внутрішньої або зовнішньої стороною стопи.
12. Передачі м'яча: короткі передачі м'яча в парах, середні передачі м'яча в парах, середні передачі м'яча в парах із зупинкою м'яча.
13. Зупинка м'яча: будь-якою частиною стопи правої ноги, будь-якою частиною стопи лівої ноги; м'яча, що котиться з різною швидкістю, будь-якою частиною стопи правої ноги; зупинка м'яча, що котиться під різним кутом до гравця.

14. Удари: по нерухомому м'ячу з місця, по нерухомому м'ячу з місця по воротах.

15. Удари по нерухомому м'ячу: після зигзагоподібного бігу між кеглями або стійками.

16. Удари по рухомому м'ячу з наступним ударом по воротах, після передачі по воротах.

17. Зупинка м'яча, що летить у повітрі, будь-якою частиною тіла, крім рук.

Вправи, які сприяють підготовці дітей до спортивної гри баскетбол

1. Пересування вправо, вліво приставним кроком.
2. Біг спиною вперед.
3. Біг по дугах та ламаних лініях вправо, вліво.
4. Ривки з різних вихідних положень: сидячи, лежачи.
5. Стоячи один проти одного в низькій стійці захисника на відстані витягнутих рук, торкнутися рукою ступні партнера, партнер робить крок убік, не даючи можливості доторкнутися до своєї ступні.
6. Пересування вперед, назад, вправо, вліво за сигналом.
7. Зупинка в два кроки.
8. Імітування тримання м'яча в руках, стежачи за воронкоподібним положенням кистей з розставленими пальцями.
9. Випустити м'яч з рук так, щоб він ударився об майданчик, а потім, правильно розміщуючи кисті, захопити м'яч.
10. Стоячи обличчям один до одного на відстані 2 м, діти однієї шеренги передають м'яч своїм партнерам, ті ловлять і передають м'яч зворотно на рівні грудей.
11. Імітація кидка без м'яча.
12. Те саме, але з м'ячем.
13. Кидок справа від щита під кутом на відстані 1,5-2 м від нього.
14. Те саме, але зліва.
15. Те саме, але по центру.
16. Дитина кидає м'яч у стіну, у стрибку ловить м'яч, що відскочив, приземляється і після стрибка знову спрямовує м'яч у стіну.

Ігри з елементами спортивних ігор

Ігри з елементами футболу

Гра: «Зміна сторін»

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча у парах. Розвивати швидкість, спритність.

Обладнання: м'ячі.

Опис: У грі бере участь дві команди по 7 - 10 гравців. На майданчику в 15 – 20 м одна від одної позначені дві паралельні лінії. Кожна команда розташовується за своєю лінією. Всі діти мають м'ячі. За сигналом гравці обох команд починають вести м'ячі (ногами) до лінії суперників. Як тільки м'яч перетинає лінію, гравець бере його в руки і піднімає вгору.

Перемагає команда, гравці якої зуміли швидше перебратися на бік суперників

Гра: «Рухома ціль»

Мета: удосконалювати вміння дітей передавати м'яч один одному ногою, намагаючись влучити у ведучого.

Обладнання: м'ячі.

Примітка: м'ячем можна бити тільки в ноги ведучого.

Гра: «Затримай м'яч»

Мета: удосконалювати вміння передавати один одному м'яч та зупиняти його різними способами.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Діти стають у коло - це нападники, у середині кола - захисник. Нападники передають м'яч один одному, а захисник нападником, який відбивав м'яч останнім.

Гра у футбол удвох

Мета: удосконалювати вміння передавати один одному м'яч та відбивати його правою і лівою ногами.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Діти стають парами, кожен гравець креслить навколо себе коло діаметром 2-3 м. Гравці передають м'яч один одному відбиваючи його то правою, то лівою ногою, намагаючись попасти м'ячем у коло суперника. Перемагає дитина, яка забила більше м'ячів у коло суперника.

Гра: «Гонка м'ячів»

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча, вміння змінювати темп за сигналом.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Діти вільно розташовуються на майданчику, у кожного - по м'ячу. Після сигналу вихователя всі ведуть м'яч ногою, намагаючись не зустрітися один з одним.

Гра: «У кого більше м'ячів»

Мета: удосконалювати удари по м'ячу правою та лівою ногами на дальність. **Обладнання:** м'ячі, сітка.

Опис: Діти розподілені на дві команди. Кожна з них бере два м'ячі і стає на своїй половині майданчика. Майданчик розділений сіткою, підвішеною на рівні 40 - 50 см від землі. Після сигналу вихователя діти намагаються ударом ноги так спрямувати м'яч, щоб він, прокотившись під сіткою, зупинився на протилежному боці майданчика. Перемагає та команда, у якої після другого сигналу вихователя менше м'ячів на майданчику.

Гра: «Пінгвіни з м'ячем»

Мета: удосконалювати вміння переносити м'яч затиснувши між колінами, виконувати удари по м'ячу правою та лівою ногами на дальність.

Обладнання: м'ячі.

Опис: У грі беруть участь дві команди, які пошиковані в колони за лінією старту. За 5 - 8 м від дітей - прапорці. За сигналом перші номери кожної команди із затиснутим між колінами м'ячем ідуть до прапорця (немов пінгвіни). Дійшовши до прапорця, вони ударом ноги направляють м'яч через майданчик другим номерам та стають у кінець колони. Гра закінчується, коли всі «пінгвіни» виконають перебіжки і м'яч знову повертається до першого номера колони.

Примітка: якщо дитина втрачала м'яч під час руху, вона ловила його і продовжувала гру.

Гра: «Влуч в мішень»

Мета: удосконалювати удари правою та лівою ногою по нерухомому м'ячу в ціль.

Обладнання: м'ячі, дерев'яний щит.

Опис: Діти по черзі з відстані 7 - 10 м намагаються влучити в коло діаметром влучень.

Гра: «Сильний удар»

Мета: удосконалювати удари по м'ячу правою та лівою ногами на дальність. **Обладнання:** м'ячі.

Опис: На майданчику позначена лінія удару та коридор шириною 10 м. Гравці по черзі роблять по 3 удари лівою і правою ногою, прагнучи вдарити м'яч якомога далі. Спроба зараховується, якщо м'яч приземлявся в межах коридору. Перемагає дитина, м'яч якої був далі за інших (брався результат кращої спроби).

Гра: «Злови м'яч»

Мета: продовжувати вчити вдаряти по м'ячу внутрішньою частиною ступні. **Обладнання:** м'ячі.

Опис: Діти стають в дві колони на відстані 3 метрів один від одного, перед кожною командою - ведучий з м'ячем. За сигналом ведучий виконує удар по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною ступні першому зі своєї команди. Дитина, яка приймає м'яч, зупиняє його підошвою та повертає м'яч внутрішньою частиною ступні назад ведучому, біжить у кінець колони. Гра закінчується, коли останній із учасників команди відбиває м'яч ведучому.

Гра: «М'яч у коло»

Мета: закріплювати вміння робити влучні передачі м'яча.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Діти стоять у колі, одна дитина-ведучий у центрі. За сигналом, ведучий дає пас кожному гравцеві по черзі, які відбивають м'яч центровому. Гра закінчувалася тоді, коли центровий дав пас кожному учасникові та забрав м'яч у руки.

Гра: «Обведи партнера»

Мета: вчити вести м'яч та виконувати подачу.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Діти стоять у парах один навпроти одного на відстані 3 м. Дитина з м'ячем обводить партнера та повертається на вихідну позицію і виконує передачу. Так діти по черзі обводять один одного три рази.

Гра: «Мисливець і звір»

Мета: вчити дітей прицілюватися при ударі по м'ячу.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Гравці з м'ячами розподілені на дві команди. Одна («мисливці») стоять по всій довжині з двох сторін поля на бічних лініях. Друга («звірі») – на протилежних лініях від «мисливців». За сигналом «звірі» пробігають по всій довжині майданчика (шириною 20 м), намагаються досягти бічної лінії протилежного боку. Під час бігу «мисливці» влучають м'ячем у «звірів»

внутрішньою частиною стопи. М'яч має торкнутися гравця тільки після відскоку від землі. Команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка за рівні кількості спроб більше разів влучила.

Гра: «Хто краще?»

Мета: вчити дітей ударяти по м'ячу.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Учасники гри шикуються в колони. Перед кожною з них на відстані 8 м стоїть гравець, який підкидає м'яч для ударів головою. Ударивши м'яч, гравець присідає або біжить у кінець колони. Перемогу здобуває та колона, яка швидше і правильно виконувала завдання (менше падінь м'яча на землю).

Гра: «Хто набере більше очок»

Мета: продовжувати вчити дітей влучати в ціль, прицілившись.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Для проведення гри використовувалася стінка з воротами з розмальованими на них номерами. Дві команди (або більше) б'ють по воротах з певної відстані. Перемагає команда, яка з визначеної кількості серій ударів по воротах набирає більше очок.

Гра: «Король»

Мета: вчити зупиняти м'яч у повітрі та виконувати верхню подачу.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Гравці стають у півколо. На відстані від них – спрямовуючий, який починає зліва передавати руками м'яч гравцям. Той, кому здійснили передачу, зупиняє м'яч у повітрі й повертає його зумовленим способом партнеру, який подавав м'яч. Якщо зупинка і передача м'яча виконувалася правильно, гравці пересуваються на одне місце вправо і завдання повторюється. Якщо останній гравець справа не помилився, він займає місце

партнера, який подавав м'яч, а той виходив на позицію гравця, який розпочинав вправу. Перемогу здобував той гравець, який у визначеній кількості серій завдань виконував найкраще, тобто, став «королем» зупинок і передач.

Ігри з елементами баскетболу

Гра: «Грай, грай, м'яч не втрачай»

Мета: вчити дітей слухати сигнал, дати їм відчуття якості м'яча: вагу, пружність. Формувати вміння вправлятися з м'ячем та гратися з ним, не заважаючи товаришам, знайти вільне місце на майданчику.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Діти стоять на майданчику, кожен вільно грає з м'ячем.

Після сигналу вихователя всі швидко займають стійку баскетболіста. Ті, хто спізнюється, отримує штрафні бали. Гра починається знову. Виграють діти, які під час гри не отримали жодного штрафного бала.

Гра: «10 передач»

Мета: вчити дітей передавати - ловити м'яч, розвивати вміння узгоджувати дії з товаришами. Виховувати справедливість та прагнення допомогти товаришу правильно виконувати рухи.

Обладнання: м'ячі.

Опис: діти стоять парами на відстані 2 м один від одного, у кожній парі м'яч. За сигналом вони починають передавати м'яч один одному заданим способом, намагаючись не впустити його на землю. Перемагає пара, що швидше за інших зробила 10 передач без падіння м'яча на землю.

Примітка: увагу дітей слід звертати на те, що м'яч необхідно ловити, не торкаючись ним до грудей, кидати його партнеру на рівні грудей.

Гра: «Гонка м'ячів по колу»

Мета: розвивати швидкість в передачі м'яча, вміння зосередитися на виконанні завдання. Виховувати відповідальність перед товаришами по грі.

Обладнання: м'ячі.

Опис: Діти стоять в колі на відстані витягнутих рук один від одного. У гравців, що стоять в колі навпроти один одного, м'ячі різного кольору. Після сигналу гравці починають передавати м'ячі один одному (у заданому напрямку), намагаючись наздогнати інший м'яч.

Гра: «Спіймай м'яч»

Мета: вчити дітей передавати м'яч однією рукою від плеча (правою, лівою). Виховувати вміння прийти на допомогу товаришу.

Обладнання: м'ячі.

Опис: діти поділені по троє. Двоє з них стоять навпроти один одного на відстані 2-3 м і перекидають м'яч один одному, кому як зручно. Третій стоїть між ними і намагаються спіймати м'яч або хоча б торкнутись його рукою. Якщо це вдається, він міняється місцями з тим, хто кидав м'яч.

Примітка: діти, що передають м'яч, перед кидком його товаришу можуть виконувати і інший рух, наприклад, вести його на місці або в русі, кинути його вгору, тощо.

Гра: «Пережени м'яч»

Мета: вчити передавати-ловити м'яч. Виховувати відповідальність перед командою.

Обладнання: м'ячі.

Опис: грають 2 команди. Гравці кожної команди стоять в колі, вибрані ведучі, які мають по м'ячу. Після сигналу вихователя кожен ведучий передає м'яч гравцю, що стоїть справа, а сам біжить вліво, оббігає коло і стає на своє місце. Той, хто отримує м'яч, передає його наступному вправо. Коли перший повертається на своє місце, біжить наступний гравець. Гра закінчується, коли

всі діти оббігають коло і м'яч повертається до ведучого. Виграє команда, яка швидше закінчувала гру.

Гра: «Рухлива ціль»

Мета: вчити дітей передавати-ловити м'яч, узгоджувати свої дії з діями інших гравців, розміряти кидок з відстанню до цілі.

Обладнання: м'ячі.

Опис: діти поділені на кілька груп, кожна група стоїть у колі з ведучим у середині. Діти перекидають один одному м'яч, намагаючись влучити у ведучого. Той, хто влучав, ставав ведучим, а дитина, що була ведучою, ставала в коло.

Примітка: м'яч можна кидати тільки в ноги ведучого.

Гра: «За м'ячем»

Мета: вчити передавати-ловити м'яч двома руками від грудей. Розвивати вміння орієнтуватись на майданчику, виховувати відповідальність за свої дії перед колективом.

Обладнання: м'ячі.

Опис: діти розподілені на декілька команд, в кожній команді є ведучий. Команди поділені навпіл і стоять в колонах одна навпроти іншої на відстані 2-3 м. Після сигналу ведучий передає м'яч тому, хто стоїть в протилежній колоні, а сам біжить в кінець тієї колони, тобто слідом за м'ячем. Той, хто зловить м'яч, передає його партнеру навпроти і прямує за м'ячем. Гра закінчується, коли всі гравці команди повернуться на свої місця, а м'ячі опиняться у ведучого.

Примітка: діти швидше зрозуміють, куди бігти після передачі м'яча, якщо пояснити, що вони повинні пересуватись у тому напрямку, куди було кинуто м'яча.

Гра: «5 кидків»

Мета: вчити дітей кидати м'яч у кошик, розвивати влучність, точність рухів. Виховувати чесність, справедливість.

Обладнання: м'ячі, кошики.

Опис: діти стоять на відстані 1,5 м від кошика. За сигналом вихователя всі кидають м'ячі в кошик, кожен підбирає свій м'яч і знову кидає. Перемагає той, хто швидше влучить 5 разів у кошик, кидавши м'яч вказаним способом.

Гра: «Чия команда більше»

Мета: вчити влучно кидати м'яч у кошик. Розвивати здібність узгоджувати свої дії з діями товаришів, виховувати відповідальність і організованість.

Обладнання: м'ячі, кошики.

Опис: діти поділені на команди по 4-5 гравців. Стоять в колонах на відстані 1,5 м від кошика. Перші в кожній команді - з м'ячами. Після сигналу вихователя вони кидають м'ячі, намагаючись влучити в кошик. Кожен ловить м'яч, передає його наступному товаришу по команді, сам оббігає виставлені на майданчику кеглі і стає в кінець колони. Те ж саме повторювали і наступні гравці. Виграє команда, яка в установлений час закидає більше м'ячів у кошик.

Гра: «Боротьба за м'яч»

Мета: вчити використовувати вивчені прийоми, розвивати вміння поєднувати свої дії з діями інших гравців команди, виховувати колективізм.

Обладнання: м'ячі.

Опис: діти поділені на дві команди. Кожна команда обирає капітана. Вихователь в центрі майданчика підкидає м'яч, а капітани намагаються відбити його своїм гравцем. Гравці команди, яка оволоділа м'ячем, передають його один одному, а гравці протилежної команди намагаються його перехопити. Команда, яка робила 5 передач поспіль, отримувала бал. Виграє команда, яка набирала більше балів.

Примітка: забороняється бігати з м'ячем (можна тільки вести), штовхати суперника.

Гра: «М'яч капітану»

Мета: вчити застосовувати у грі різноманітні рухи з м'ячем. Розвивати вміння узгоджувати свої дії з діями партнера, виховувати колективізм.

Обладнання: м'ячі.

Опис: діти поділені на дві команди. В кожній команді є капітан, який стоїть у колі, яке намальовано наприкінці чужої половини майданчика. Гравці однієї команди кидають м'яч своєму капітанові, а гравці іншої намагаються його перехопити і передати своєму капітанові.

Примітка: м'яч можна вести, передавати, але не можна з ним бігати.

Рухливі ігри із стрибками

Рухлива гра «Бездомний заєць»

Мета: продовжувати вчити стрибати на правій і лівій нозі, просуваючись уперед на 5-6 м.

Обладнання: обручі

Хід гри

На землі по колу лежать обручі - це заячі хатинки. Зайці бігають навколо хатинок по майданчику, стрибають один за одним на обох ногах та на одній нозі. Вихователь командує: «Зайці, додому!» - і займає одну з хатинок. Зайці поспішають зайняти хатинки, стрибаючи то на правій, то на лівій ногах, але одному з них хатинки не вистачає. Він стає «бездомним» і говорить: «Зайчики в полі гуляли, веселились, пустували...» Діти вибігають і пустують на майданчику.

Гра «Донеси торбинку»

Мета: вчити стрибати, рухаючись уперед із затиснутою між ногами торбинкою або м'ячем.

Обладнання: торбинки або м'ячі

Хід гри

Діти діляться на дві команди, стають у дві шеренги, торбинку з піском затискають між ногами. За командою вихователя, діти стрибають на двох ногах. Просуваючись вперед, до фінішної лінії, намагаючись не впустити торбинку. Хто впустив - вибуває на один раз із гри. Поправляти торбинку можна тільки на краю майданчика. Перемагає та команда, діти якої з найменшими втратами, найшвидше дійшли до фінішу.

Гра «Птахи й дощ»

Мета: вчити застрибувати на предмети (лава, куб, пеньок), заввишки до 20 см.

Обладнання: лави та куби

Хід гри

По майданчику недалеко від пеньків, колоди або лави, бігають діти - це птахи. Вихователь говорить «Дощ пішов», «Буря налетіла». Птахи поспішають «заховатись на деревах» - застрибнути на пеньки, колоду, лаву. За якийсь час вихователь говорить: «Дощ закінчився», «Сонце визирнуло». Діти зістрибують і знову бігають по майданчику.

Гра «Лелека і жабки»

Мета: вчити перестрибувати на двох ногах 5-6 предметів (висота 15-20 см) стрибки на одній нозі.

Обладнання: різні предмети

Хід гри

За допомогою лічилки вибирають лелеку. Решта дітей - це жабки, вони діляться на дві команди, які стають у велике коло. Лелека стоїть у центрі в малому колі, - це його «гніздо». Між двома командами «жабок» починається розмова:

- Кум!
- Кума!
- Лелека де?
- Нема.
- А ми тому раді, раді.

Зі словами «раді», жабки скачуть до малого кола. Тоді «лелека» вискакує на одній нозі зі гнізда і ловить їх. «Жабки» мають втікати, перестрибуючи на двох ногах у підпертих присідах «купинки» (м'ячики), розкладені по великому колу. Якщо «лелека» зловить «жабку», то вона стає «лелекою» і гра триває.

Лелеці не можна виходити за велике коло.

Гра «На одній нозі по доріжці»

Мета: вчити стрибати на правій і лівій ногах, просуваючись вперед на 5-6 м.

Хід гри

Діти стають на край майданчика. Вихователь пропонує їм дострибати до середини майданчика на правій нозі (5-6 м). Повертаючись назад, діти біжать. Потім стрибають на іншій нозі.

Гра «Вудочка»

Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах; виховувати увагу та кмітливість.

Обладнання: шнур, торбинка з піском

Хід гри

Діти утворюють коло, повернувшись обличчям до центра, на відстані витягнутих у сторони рук. Вихователь стоїть у центрі кола. Він крутить по колу шнур, до кінця якого прив'язана торбинка з піском («вудочка») таким чином, щоб вона прослизнула під ногами дітей. Дошкільники стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Спійманим вважають того, кого торкнеться шнур або торбинка. Діти час від часу відпочивають, потім гра повторюється.

Рекомендації до гри

Довжина шнура має бути 2-3 м, вага торбинки з піском 100 г. Гру слід починати на слово «Ловлю!». Шнур подовжується для того, щоб торбинка ковзала під ногами дітей, які стоять у колі. Діти підстрибують тільки тоді, коли «вудочка» наближається до них.

Рухлива гра «Хто краще стрибне»

Мета: удосконалювати навички стрибків у довжину поштовхом обох ніг; розвивати спритність.

Хід гри

Діти по черзі виконують стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг у яму з піском (килимок). За відбитками п'ят вихователь відмічає довжину стрибка кожної дитини. Перемагає той, хто стрибнув за більшу відстань, утримавшись на ногах.

Рекомендації до гри

Гру можна проводити на свіжому повітрі, виконуючи стрибки в довжину з розбігу в яму з піском.

Рухлива гра «Чижик у клітці»

Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах; розвивати спритність, швидкість.

Хід гри

Діти стають у коло і, узявшись за руки, утворюють «клітку». П'ятеро-шестеро дітей - «чижики» - стають у центрі. На початку гри «чижики» стоять у «клітці». Діти за сигналом вихователя, тримаючись за руки, ідуть праворуч або ліворуч і промовляють:

Чижик, чижик, любий чиж,
Як на волю полетиш?
Хоч збирався утекти,
Та лишився в клітці ти.

Після цих слів «чижики» підстрибують на місці, роблять рухи руками вгору і вниз, наче літають. На слова вихователя «Полетіли з клітки» вони намагаються вибігти з кола, а діти, які утворюють «клітку», перешкоджають їм, то опускаючи, то піднімаючи руки. Коли всі «чижики вилетіли з клітки», на цю роль обирають нових гравців, і гра продовжується.

Рекомендації до гри

Вихователь стежить за тим, щоб «чижики», застосовуючи силу, проривалися з клітки.

Рухлива гра «Не боюсь»

Мета: удосконалювати навички стрибків на місці; розвивати спритність і швидкість.

Хід гри

Діти утворюють коло на відстані витягнутих у сторони рук. Усі разом промовляють: «Не боюсь я холоду, не боюсь морозу!». Вони підстрибують на місці, розводять руки в сторони і зводять їх навхрест. «Мороз», який стоїть у центрі кола, намагається торкнутись тих, у кого руки розведені в сторони.

Кого він торкнеться, той стоїть нерухомо і не бере участь у грі. Гра завершується тоді, коли спіймано двоє-троє дітей.

Рекомендації до гри

Вихователеві слід нагадати дітям, щоб вони стрибали легко на носках, відштовхуючись обома ногами або перестрибували з ноги на ногу (за умовою).

Рухлива гра «Снігурі та кіт»

Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах та стрибків у глибину; розвивати спритність.

Обладнання: стільці, гімнастичні лави, кубики

Хід гри

З одного боку зали (майданчика) за лінією розставлено стільці, а з протилежного - гімнастичні лави (2-3) або кубики (заввишки 15-20 см). Це - «стріха». «Снігурі» сидять на стільцях. Одна дитина («котик») - стоїть осторонь.

На слова вихователя:

Йдуть до нас морози люті,

Снігурі сидять надуті,

Пташенята стриб, стриб, стриб,

Малесенькі диб, диб, диб! - «снігурі» підводяться і починають стрибати на всій площі.

Вихователь

Їжу по снігу шукають,

Під стріхою спочивають.

«Снігурі» шукають їжу, а потім «летять під стріху» (стають на лави).

На слова:

Пташенята стриб, стриб, стриб,

Малесенькі диб, диб, диб! - діти зістрибують із лав і стрибають залом (майданчиком).

На слова:

Котик підкрадається,
До пташок добирається! - «кіт» нявчить, «снігурі» тікають до стільців,
а «кіт» їх ловить.

Після цього обирають іншого «кота». Гра повторюється.

Рекомендації до гри

Вихователеві необхідно стежити за тим, щоб діти бігали всією залогою (майданчиком) і не «літали» біля стільців. Кого «кіт» торкнеться рукою, той вважається спійманим.

Рухлива гра «Не залишайся на підлозі!»

Мета: удосконалювати навички бігу і стрибків у глибину; виховувати увагу; учти орієнтуватися в просторі.

Обладнання: лави, парканчики, колоди.

Хід гри

Діти стоять у різних місцях майданчика, один із них обирається «квачем». По кімнаті розставлені лави, дошки на підвищенні, парканчик, колоди (25 см у діаметрі, заввишки 20-25 см). За командою вихователя «Лови!» «квач» починає ловити тих дітей, які не встигли стати на будь-яке підвищення. Після двох повторень «Квач» передає свою позначку іншій дитині, і гра повторюється з новим «квачем».

Рекомендації до гри

Вихователь має стежити за тим, щоб діти зістрибували з підвищень і приземлялися на обидві ноги: легко, на носочки, а не на всю ступню.

Рухлива гра «Стрибуни»

Мета: удосконалювати вміння стрибати через скакалку з просуванням уперед; розвивати швидкість і спритність.

Обладнання: скакалки, прапорці

Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у три-чотири команди, які стоять паралельно одна до одної на стартовій лінії. Перші в команді тримають у руках скакалку. За 15-20 кроків від них креслять фінішну лінію або ставлять

прапорець (кубик). За командою вихователя «Раз, два, три - біжи!» діти, які стоять у колоні першими починають бігти вперед, перестрибуючи через скакалку. Хто раніше дострибає до фінішної лінії, той отримує очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Рекомендації до гри

Дітям слід починати стрибки через скакалку лише за сигналом вихователя. Відстань до фінішної лінії можна поступово збільшувати до 25-30 кроків.

Рухлива гра «Бій півнів»

Мета: удосконалювати вміння стрибати на одній нозі; розвивати спритність і почуття рівноваги.

Хід гри

На майданчику вихователь креслить коло діаметром 2-3 м. Дітей він об'єднує у дві команди. У коло стають двоє дітей - одна дитина з однієї команди, друга - з другої. Кожна дитина стоїть на одній нозі, друга зігнута назад і підтримується однойменною рукою. За сигналом вихователя, підстрибуючи на одній нозі, гравці - «півні» намагаються виштовхнути свого суперника з кола плечем. Гравець, який виштовхне свого суперника, отримує очко. Після цього починає грати нова пара. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Рекомендації до гри

Якщо гравець стане на обидві ноги, то він програв. Підштовхувати суперника можна тільки плечем.

Гра «Гречка»

Мета: розвивати швидкість, спритність; удосконалювати навички стрибків на обох ногах та в глибину.

Хід гри

Усі беруться за руки, піднімають ліву або праву ногу й починають стрибати в один бік, приспівуючи:

Ой чук, гречки, чорні овечки.

А я гречки намелю, гречаників напечу. Два мало - третій непотрібний.

Усі гравці, окрім двох ведучих стають попарно один за одним по колу обличчям до центру на відстані 1-2 кроки пара від пари. Ведучі бігають поза колом: один утікає, а другий наздоганяє. Рятуючись, перший гравець повинен стати попереду будь-якої пари і сказати: «Третій зайвий». Останній з цієї пари вибігає із свого місця й починає наздоганяти другого, котрий на цей раз повинен утікати. Виграє той, кого не поквачить «третій зайвий». Бігати через коло не можна. Якщо ведучий поквачив того, хто втікає, вони міняються ролями. Гравець, що втікає, не має права пробігати більше одного кола.

Гра «Переправа через річку»

Мета: розвивати швидкість, спритність, удосконалювати навички стрибків на обох ногах та в глибину.

Хід гри

Учасників гри має бути парна кількість. На середині майданчика - «річка» (дві паралельні лінії, відстань між ними 15-20 кроків). На річці «каміння» накреслені невеличкі кола). Гравці поділені на дві команди, які стоять на березі. За командою вони починають стрибати з каменя на камінь: хто ступить у воду - «тоне», тобто вибуває з гри. Виграє та команда, де більшість гравців успішно переправилися через річку.

Примітка: на каміння дозволяється ступати тільки однією ногою.

Гра «У річку, гоп!»

Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах.

Хід гри

Дві шеренги стають одна навпроти одної на відстані двох метрів. Ведучий дає команду: «У річку, гоп!» - усі стрибають вперед. «На берег, гоп!» - всі стрибають назад. Коли ведучий повторить одну й ту саму команду двічі, гравці мусять стояти на місці. Наприклад: «У річку гоп!» - всі стоять на місці. Хто стрибнув - вибуває з гри. Гра триває, доки не залишиться один гравець.

Примітка: ведучий може підвищувати темп подавання команд, аби ускладнити завдання для гравців.

Гра «Вовк у рові»

Мета: удосконалювати вміння бігу у різні напрямки; розвивати швидкість, спритність.

Хід гри

Посередині ігрового майданчика креслять «рів» (2 паралельні лінії завширшки 50-60 см). У «рові» перебувають двоє «вовків». Решта гравців - «кізки», які перебувають на одному боці «рову». За сигналом ведучого «кізки» намагаються переправитися через «рів», щоб потрапити на протилежний бік майданчика на «пасовище». «Вовки» можуть ловити «кіз», тільки перебуваючи в «рові», тобто в той момент, коли «кози» стрибають або коли вони перебувають поруч із «ровом». «Коза», яка прибігла до «рову», але «злякалася вовка» й не стрибнула впродовж 3 с, вважається пійманою. Такі гравці відходять убік. Щоразу ведучий дає сигнал для початку виходу «кіз» на «пасовище». Після 2-3 разів перебіжок обирають нових «вовків» і гра повторюється. Перемагають «кози», які жодного разу не були піймані, або «вовки», які піймали найбільшу кількість «кіз».

Розповідь-бесіда «Баскетбол - спортивна гра»

Зацікавлення

- Діти, послушайте та відгадайте загадку.

М'яч в кільці! Команді гол!

Ми граємо в ... (баскетбол)

Діти, баскетбол - це одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Для неї характерні всілякі рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлення, кидки і ведення м'яча, здійснювані в грі із суперниками.

Баскетбол – це популярна гра не тільки в нашій країні, а й в інших країнах Європи, а також світу.

Як і багатьом іншим видам спорту, належна увага в Україні приділяється баскетболу.

І хоча українські команди не вважаються найсильнішими у світі, все ж баскетбол як вид спорту активно розвивається в усіх своїх аспектах, даруючи насолоду вболівальникам і подаючи відмінний приклад здорового способу життя молодому поколінню.

Бесіда

- Діти, ви бачили як грають у баскетбол?
- Скільки команд грає у гру?
- Як називається м'яч, яким грають у цю гру?
- Яка команда перемаже у грі?
- Хто підтримує команди?
- Чого не можна робити вболівальників?

Вправа: «*Передай м'яч напарнику*» (діти діляться на дві команди та кидають м'яч один одному; хто втрачає м'яч присідає)

Розповідь-бесіда «Футбол - спортивна гра»

Зацікавлення

- Діти, послухайте та відгадайте загадку

М'яч по травичці спритно скаче

Від воріт і до воріт.

Б'ють ногами - він не плаче.

Хто цю гру мені назве? (Футбол)

- Діти, футбол - це командний вид спорту, у який грають дві команди по одинадцять гравців. Футбол - найпопулярніший у світі вид спорту. У футбол грають на прямокутному полі з воротами на кожному кінці. Гравцям не дозволено торкатися м'яча руками, поки він перебуває в грі. Команда, яка забиває більше голів до кінця матчу - виграє його.

- Що весь час роблять футболісти на полі?

- Хто стоїть на воротах?

- Хто судить футболістів?

- Які кольори карточок може показати суддя?

- Що таке гол?

Вправа «Виконай передачу» (діти діляться на пари та виконують передачі м'яча один одному)

Речівки для уболівальників

1. Грай команда наша так, як танцюємо гопак!

2. Забивайте гола,

Та ми будем святкувать!
Де ми ще так крім футболу
Зможем гучно покричать!

3. Жовте поле! синє небо!

Гол забити дуже треба!

4. Наша команда краще всіх!

Сьогодні її чекає успіх!

5. Перемога - наше діло,

Ми йдемо до неї сміло!

6. Один за одного й один за всіх

Перемога наша в тому,
Що слави не дамо нікому!

7. Команда наша супер,

Команда наша клас!
Ніхто не перемаже нас!

8. Знають дорослі, знають і діти

Краще команди немає на світі!
Якщо хочеш бути клас,

То приєднуйся до нас!

9. Модні шорти, круті майки,
Наша команда супер стрибайки!
Навіть всю планету обійти,
Краще наших не знайти!

Додаток М

Тема: «Спорт - наш друг!»

Програмовий зміст: збагатити знання про види спорту, їх особливості та значення; виховувати у дітей цінне ставлення до власного здоров'я та стимулювати бажання дбати про нього; прищепити інтерес до занять фізичною культурою та спортом.

Обладнання: фломастери, аркуші із розмальовками

Хід заняття**I. Вступна частина**

Привітання: «Доброго ранку, сонце привітне»

- Діти, що ви робите, коли прокидаєтеся зранку, перед тим як йти до дитячого садка?

- Хто з вас робить ранкову зарядку?

- Для чого вона вам?

- А що таке здоров'я?

- Що є корисним для здоров'я?

- Що шкодить нашому здоров'ю?

Сюрпризний момент (Стук у двері, знаходження ноутбука.)

- Що це?

- Хтось залишив для нас відео. Давайте його переглянемо? (перегляд відео)

- Так, що є заміником ліків? (спорт)

II. Основна частина

Бесіда: «Корисний спорт»

- Як ви розумієте слово «Спорт»?

- Що це таке здоровий спосіб життя?

- Навіщо займатися спортом?

- Які види спорту ви знаєте?

- Який вид спорту вам найбільше подобається?

Гра: «Впізнай вид спорту»

- Подивіться на дошку, якому виду спорту відповідає ця картинка?
(футбол)

- Як ви дізналися?

- Які правила цієї гри?

- Якому виду спорту відповідає ця картинка? (баскетбол)

- Як ви дізналися?

- Які правила цієї гри?

Розгадування ребуса (біг)

Розгадування загадок

1. Кулю шкіряну ганяють, лиш одну на полі
мають! По ногах не б'ють - це фол!

Називають гру ... футбол.

2. Бокс, хокей, футбол і волейбол...

Стадіон, басейни, -

Об'єднало слово...спорт.

3. Дві команди, як в футболі, та на крижаному
полі, і дорослих, і дітей позбирав на лід... хокей.

III. Заключна частина

Підведення підсумків

Розмальовування розмальовок про спорт

Екскурсія

Тема: «На стадіоні»

Мета: виховання ціннісного ставлення до здоров'я

Тривалість: 1 год.

Об'єкт: спортивний комплекс

Завдання: ознайомити дітей із спортивним комплексом; дати знання про те, що комплекс включає - основне футбольне поле та баскетбольне; розширити знання про те, якими видами спорту займаються на ігрових полях; розвивати здатність самостійно застосовувати руховий досвід, оцінювати можливості власного тіла; закріпити правила поведінки під час пішого переходу; виховувати бажання активно відпочивати.

Зміст екскурсії

Вступна бесіда

Повідомлення теми екскурсії.

Коллективне спостереження

Запитання:

- Назвіть ігрові поля, які є на стадіоні?
- Яке ігрове поле більше?
- Чим відрізняється футбольне поле від баскетбольного?
- Як доглядають за ігровими полями?
- Хто тренує спортсменів?
- Кого називають гравцями, а кого вболівальниками?
- Чому футбол, баскетбол називають командною грою?
- Яких правил варто дотримуватися вболівальникам, чому?

Дидактична гра «Що для чого?» (закріпити назви спортивного інвентаря та його призначення).

Розповідь про спортивний комплекс

Спортивний комплекс це - футбольне поле, баскетбольне та волейбольне ігрове поле. На ігрових полях тренуються спортсмени, їх тренує тренер.

Футбол, баскетбол, волейбол - командні ігри, для кожної з яких є окреме ігрове поле.

Підсумок

- Що нового, цікавого дізналися під час екскурсії?
- Чому стадіон називають спортивним комплексом?
- Що включає в себе спортивний комплекс? Для кого він побудований?

Хто тренується на стадіоні?

- Яких правил необхідно дотримуватися на стадіоні?

Післяекскурсійна робота

1. Дидактичні ігри: «Чарівна скринька» (назви спортивного інвентаря); «Назви вид спорту» (словесні описові загадки про види спорту); дидактична вправа: «Продовж розповідь» (Я - воротар футболіст», «Я - відома гімнастка).

2. Сюжетно-рольова гра: «На спортивному святі».

3. Робота в книжці-розмальовці: «Бігайте, стрибайте, плавайте!»

4. Продуктивна діяльність - конструювання з будівельного матеріалу «Футбольне поле» (конструювання за схемою, використовуючи різні за формою і величиною пластини, формувати узагальнені способи конструювання - прибудування, надбудування)

Додаток Н**Конспект фізкультурної розваги «Як ми у футбол грали»**

Мета: поглиблювати знання, уміння і навички, отримані вихованцями на заняттях фізичної культури; розвивати руховий апарат; привчати дітей до систематичних занять фізичної культури і спортом; виховувати почуття дружби, колективізму, взаємодопомоги та сприяти позитивному настрою.

Хід

Ведуча: Добрий день, малята!

Сьогодні ми зібралися на свято!

Діти:

1) Увага! Увага!

Спішіть, поспішайте!

Спортивного свята

Ви не минайте!

2) В нашому селі

Весело зростати.

Мріють дошкільнята

Спортсменами стати!

3) Бо дружні команди

Зібрались на свято -

Здорові, веселі,

Спортивні малята!

Ведуча: Всі уже зібрались

При хорошій днині,

Щоб веселі старти

Подивитись нині.

Всі готові вирушати?

Команди, шикуйсь!

Ведуча: Дорогі діти! Сьогодні ми зібралися, щоб провести спортивні змагання «Веселі старти», а також подивитися, які ви спритні, розумні, активні. А щоб дізнатися, які в нас будуть змагання, треба відгадати загадку:

Кулю шкіряну ганяють,
Лиш одну на полі мають,
По ногах не б'ють - це фол!
Називають гру... (футбол)

Ведуча: Обіцяю, що не буде

Ніхто нині сумувати.

Всіх ми кличем разом

Участь в конкурсах з футболу взяти.

На будь-яких змаганнях обов'язково є судді, які уважно спостерігають за учасниками, стежать за дотриманням правил і визначають переможців. У нас теж сьогодні є судді, це...

Судді вас вітали та багато цінного сказали. І ми вам нагадати хочем без вагань правила наших змагань!

Бажаємо вам:

- 1) бути уважними;
- 2) чесно дотримуватися правил;
- 3) бути справедливими і вимогливими до себе і товаришів;
- 4) підтримувати одне одного;
- 5) не плакати у разі поразки;
- 6) не зазнаватися, досягнувши перемоги.

Дитина: Чуємо, музика лунає,

Всіх на свято закликає.

А ми любимо у футбол грати,

Прийшли за усіх вас вболівати.

Вернигора: Я - козак Вернигора, вітаю!

Силу богатырську маю!

Зможу чесно подолати

Ворогів України-мати.
 Як Петро, як Сагайдачний,
 Я Вкраїні буду сином вдячним.
 Перемогу на полі здобуду,
 Футболістом добрим буду.

Крутивус: Я козак Крутивус,
 В мене закрутився вус.
 Не дивіться, що маленький,
 Наче феєрверк, спритненький,
 Як козак Сірко Іван,
 Я верчусь мов сам шайтан.

Чуб: Я - козак Чуб, парубок моторний,
 І хлопець - хоч куди, козак!
 У баскетболі я проворний,
 Стучу м'ячем і так, і сяк. (показує)

Козак: Щоб здоровими вам стати, здоров'я слід оберігати,
 подружитись з фізкультурою, слідкувати за фігурою,
 вправи кожен день робити, один за одного радіти,
 знати більше про футбол, забивать найкращий гол.

Козак: Хай не буде суперечок
 Серед нас, доньки й синочки!
 Нехай спорт нас об'єднає В нашому садочку!

Ведуча: А зараз хвилинка - спортивна розминка!

Розминка з м'ячем

Комплекс загальнорозвивальних вправ із м'ячем під музику

1. М'яч угору.

В.п.: ноги на ширині плечей, м'яч внизу.

1 - м'яч угору, руки прямі, ногу назад на носок.

2 - в. п.

3 - 4 - теж саме іншою ногою. Повторити 12 разів.

2. Нахили вперед.

В.п.: теж саме.

1 - нахил до правої ноги.

2 - в.п.

3 - нахил до лівої ноги.

4 - в.п. Повторити 8-10 разів.

3. Присідання.

В.п.: о.с., м'яч за спиною.

1 - присісти, м'яч взяти в праву руку.

2 - встати, розвести руки в сторони, спина пряма.

3 - присісти, м'яч взяти в ліву руку.

4 - встати, розвести руки в сторони. Повторити - 8 разів.

4. Нахили в сторони.

В.п.: ноги на ширині плечей, руки з м'ячем вгорі.

1 - нахил вправо, руки вгорі.

2 - в.п.

3 - нахил вліво, руки вгорі.

4 - в.п. Повторити - 8 разів.

5. Прокачування м'яча.

В.п.: ноги на ширині плечей, м'яч на землі між ногами.

1 - 4 - поставити ступню на м'яч і катати його вперед-назад, не відпускаючи його.

5 - 8 - поміняти ногу. Повторити 3-4 рази кожною ногою.

6. Стрибки з м'ячем.

В.п.: м'яч затиснутий між стопами. Стрибати на місці, намагаючись утримати м'яч.

Ведуча: Ви розминку закінчили,

Для змагань набрались сили.

Будем всі змагатися

Й весело розважатися.

Хто уважним, чесним буде,
 Бал команді той здобуде.
 А хто буде путувати,
 Думать іншим заважати -
 Бал з команди буде знято.
 Козаки прийшли сьогодні,
 Щоб вести запеклий бій,
 Тільки ні, не кулаками,
 А у веселій, дружній грі.

Перша гра-естафета «Хто спритніший».

(Треба пробігти з м'ячем у руках до воріт, оббігти їх та повернутися назад і передати м'яч наступному гравцю. Перемагає команда, яка перша виконала завдання.)

Естафета «Змійка з м'ячем»

(Гравець із команди проводить м'яч ногою навколо пірамід, обвівши останню піраміду, бере м'яч в руки і біжить на своє місце).

Естафета «Кенгуру»

(Направляючий затискає м'яч між ногами і за сигналом рухається до стійки, саме тут бере м'яч в руки і бігом назад. Передає м'яч стає в кінець строю. Якщо м'яч упаде, потрібно його знову затиснути між ногами й продовжити рух!)

Вправа «Влучний пас»

(Команда ділиться на дві частини. Діти стають один проти одного і передають ногою один одному м'яч.)

Ведуча: Ох і штовханина була! А зараз, команди, трішечки відпочиньте. Від вболівальників музичний подарунок.

Виступ команди підтримки (середня група)

Ведуча: Кожний справжній футболіст прагне добре володіти м'ячем: пасувати його, забивати гол.

Завдання для учасників змагань називається «Швидкий м'яч»

(У кожній команді гравці шикуються один за одним. Передають м'яч з рук в руки над головою не повертаючись назад. Перемагає команда, яка швидко закінчила естафету і найменше впустила м'ячів.)

Ведуча: Це була остання естафета. Поки судді підраховують кількість набраних балів, ми трішки відпочинемо.

«Спортивний танець з м'ячами та обручами»

Ведуча: Скоро вже скінчиться свято,

Суддям слово треба дати.

Раз, два, три, чотири, п'ять -

Важко було рахувати.

Всі команди спритні дуже,

А також швидкі і дужі.

Як одна вперед піде,

Друга зразу ж дожене.

Що тут нам робити?

Треба всіх нагородити.

Всі дуже впевнено йшли до перемоги і ось хвилююча мить...

(Нагородження переможців)

Ведуча: Нехай, мов факел, запалає

Любов до спорту у серцях

І хай ніколи не згасає,

Зігріє Ваш життєвий шлях!

Козак: Чемпіоном стать не просто...

Тож нехай малі ви зростом,

Небагато літ пройде,

Ваша черга підійде.

Хай летить в усі кінці:

Ви, малята, молодці!

Козак: Ну що ж, а нам додому треба повертатись.

Хочем з вами попрощатись.

Вам побажаємо щастя і долі,
Здоров'я міцного, друзів доволі.

Козак: Хай же буде добрим світ
Без війни, без свар, без бід.

Хай пісні лунають всюди,
Хай здорові будуть люди.

Ведуча: Ну от і все, звучить свисток,
Змагання закінчилися щасливо,
Виходять переможці на місток.

Вітайте їх - ось наша сила!

Ось і завершилось наше свято. Сподіваюсь, що ви завжди будете такими веселими, активними, спортивними!

Спортивна розвага «Наш дзвінкий веселий м'яч» з елементами баскетболу

*Під бадьюру музику маршу, діти із спортивними атрибутами
заходять до зали.*

Ведуча

Сьогодні в нас, малята.

Фізкультурне свято!

Дозвілля починаємо.

Гостей усіх вітаємо.

Діти хором промовляють відомі спортивні гасла

Ведуча

Бути спортивним — висока мета

Кожного, хто у садочку зроста:

Бути здоровим, красивим і дужим,

Активним і вправним,

Уважним до друзів.

Діти (по черзі)

Якщо хочеш бути сильним і сміливим, друже,

Фізкультурою займайся!

Бігай, плавай, обливайся

І не будь байдужим!

Кожен день за розпорядком

Всі ми робимо зарядку

Всі (разом)

І дорослим, і малим

Спорт дає здоров'я всім.

Ведуча

Сьогодні ми з вами побуваємо в Країні спорту. Тут панують сила духу
й волі, бадьюрий настрій та любов. Запрошуємо приєднатися до нас і шанов-

них батьків. А щоб потрапити до Країни спорту, ми всі маємо добре підготуватися.

Отже, хлопчики й дівчатка, ставайте рівно і розминку-веселинку разом починайте.

Проводиться ритмічна розминка «Аеробіка».

Потім під музику діти шикуються в одну шеренгу й сідають на свої місця. Вихователі збирають атрибути.

Ведуча

У Країні спорту існує незвичайна школа. Як і в кожній школі, діти тут виховуються й навчаються, отримують певні знання. Зараз я загадаю загадку, а ви вгадаєте, яка це школа.

Хлопці б'ють мене ногами,

А дівчатка б'ють руками.

Та від цього я не плачу,

Я дзвінкий веселий... (м'ячик),

— Молодці, ви правильно здогадалися — це «Школа м'яча». Перші заняття в ній починаються з тренувань.

Тренування починаєм, щоб зростали всі міцними. Зараз весело пограєм і покажем наші сили.

1. Проводиться ігрова вправа «Дружна парочка».

Ведуча

Кожна «дружна парочка» —

Семен та Одарочка —

Разом з м'ячем котитися будуть,

Гру цю веселу вони не забудуть.

Діти і батьки утворюють два окремих гурти. Лежачи по двоє на животі і тримаючи свого м'яча обома руками, перекочуються під припіднятим над підлогою канатом (гравці утримують його по черзі).

2. Проводиться ігрова вправа «Міцні ніжки».

3. Проводиться ігрова вправа «Пронеси апельсин».

Ведуча

Апельсин жовтогарячий —

Це прудкий веселий м'ячик.

Ось батьки, а онде діти,

Що найкращі в цілім світі.

Всі вони труднощів не цураються

І залюбки між собою змагаються.

Дошкільнята (участь бере половина дітей), пересуваючись на колінах, переносять кожен до визначеного місця, де стоїть кошик, маленький м'ячик - тримають його під підборіддям без допомоги рук. Батьки парами на колінах також переносять м'ячик, утримуючи його між лобами без допомоги рук.

4. Проводиться ігрова вправа «Веселі стрибунці».**Ведуча**

Дві команди стрибунців —

Із дітей та із батьків.

Хто сильніший, хто спритніші

Аплодуйте їм дружніше!

Половина дітей та батьків стрибають парами на обох ногах, стрибають до визначеного місця, тримаючи кожен м'яч між колінами.

5. Проводиться ігрова вправа «Влучи у яблучко»**Ведуча**

Дуже вправно ми стріляєм.

В ціль відразу всі влучаєм.

Діти та батьки кидають м'яч у горизонтальну ціль.

Ведуча

Що ж, малята, тренування закінчилось. Зараз запрошую тренера, який познайомить вас із чудовим видом спорту.

Заходить тренер з великим м'ячем у руках і проводить під музичний супровід фізкультхвилинку.

Ведуча

Хто такий баскетболіст?
 Має він високий зріст,
 М'яч від підлоги відбиває.
 В кільце вгорі його вкидає.

7. Проводиться гра «Пережени м'яч»

Опис: грають 2 команди. Гравці кожної команди стоять в колі, вибрані ведучі, які мають по м'ячу. Після сигналу вихователя кожен ведучий передає м'яч гравцю, що стоїть справа, а сам біжить вліво, оббігає коло і стає на своє місце. Той, хто отримує м'яч, передає його наступному, вправо. Коли перший повертається на своє місце, біжить наступний гравець. Гра закінчується, коли всі діти оббігають коло і м'яч повертається до ведучого. Виграє команда, яка швидше закінчувала гру.

8. Гра: «За м'ячем»

Опис: діти розподілені на декілька команд, в кожній команді є ведучий. Команди поділені навпіл і стоять в колонах одна навпроти іншої на відстані 2-3 м. Після сигналу ведучий передає м'яч тому, хто стоїть в протилежній колоні, а сам біжить в кінець тієї колони, тобто слідом за м'ячем. Той, хто зловить м'яч, передає його партнеру навпроти і прямує за м'ячем. Гра закінчується, коли всі гравці команди повернуться на свої місця, а м'ячі опиняться у ведучого.

Ведуча

Ось і завершилася наша подорож. Ви всі молодці, тренерові сподобалося, як ви володієте м'ячем.

Тренер: ми обов'язково зустрінемося знову!

Додаток II

Пам'ятка для батьків «Фізичний розвиток дитини»

Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізичними вправами, а отже, і доцільність витрачання часу на цей вид діяльності.

Зокрема, про те, як будувати мости, вести математичні розрахунки, говорити важко: розмова згасає через недостатність знань. Спорт, на думку цих батьків, справа інша. У ньому «розуміються» всі. І починаються балачки про сутність спорту, хоча без глибокого знання проблеми. Люди точно не знають, але щось чули, щось читали, щось бачили. Цих «щось» нібито достатньо, щоби мати власний погляд і нав'язувати його іншим. Тому педагогічний колектив повинен постійно піклуватися про організацію систематичної та планомірної просвітницької роботи з батьками.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей можна згрупувати таким чином:

- створення необхідних матеріально-технічних умов для занять удома;
- контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики і домашніх завдань;
- особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, фізкультурно-художніх святах, іграх, розвагах, прогулянках;
- організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі;
- виконання обов'язків громадських тренерів і суддів.

Фізична активність - частина життя дитини

Існують вправи на зміцнення м'язів та кісток, аеробні навантаження середньої та високої інтенсивності. Зазвичай, будь-яка фізична активність потрапляє одразу до кількох категорій.

Наприклад, гра в баскетбол - це не лише аеробне навантаження, але й зміцнення кісток. А темп, в якому дитина катається на велосипеді, визначає інтенсивність такого аеробного навантаження.

Саме батьки допомагають дітям сформувати ставлення до фізичної активності та привити їм здорові звички. Заохочуйте дитину бути фізично активною мінімум годину щодня. Це можуть бути як певні види спорту, так і ігри з друзями, які вимагають фізичних зусиль.

Ось кілька порад, як зробити фізичну активність частиною життя вашої дитини:

- станьте прикладом для дитини - будьте фізично активними самі;
- зробіть фізичну активність частиною вашого життя - ходіть всією родиною на прогулянки, грайте разом в спортивні ігри;
- подаруйте своїм дітям, наприклад, велосипед або м'яч - це заохотить дитину до фізичної активності;
- регулярно ходіть з дітьми на ігрові, спортивні майданчики, у парк та інші місця, де діти можуть бути активними;
- підтримуйте та підбадьорюйте дитину, якщо вона проявляє зацікавленість у якомусь виді спорту чи то просто фізично активна, а також заохочуйте цікавитися новими видами спорту;
- покажіть, що фізична активність - це весело. Не обов'язково, щоб дитина займалась якимось певним видом спорту. Це може бути будь-що, що любить ваша дитина: командні ігри або індивідуальні, активне дозвілля - прогулянки, біг, катання на ковзанах, катання на скейті або ігри з друзями;
- замість перегляду телевізору увечері заохочуйте дитину знайти такий спосіб проводити вільний час, щоб їй було весело і вона була активною. Вона може гратися з друзями, кататися на велосипеді, ви можете гуляти всією сім'єю.

- потурбуйтеся про безпеку - забезпечте дітей шоломами, захистом для колін і ліктів для тих видів спорту, де це необхідно.

Отже, успішне розв'язання завдань фізичного виховання дітей можливе лише за умови спільних, погоджених дій дошкільного закладу і сім'ї (при цьому сім'я — це не тільки батько й мати, а й дідусь і бабуся, брат і сестра).

Оздоровлення і загартування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання моральних та вольових якостей засобами фізичної культури здійснюють дитячий садок і сім'я разом. Щодо формування у дітей звички розумно проводити дозвілля, гігієнічних навичок, тут головну роль відіграє сім'я. Умовний розподіл обов'язків свідчить про те, що ані дитсадок без сім'ї, ані сама сім'я без дитсадка не зможуть успішно гартувати молоде покоління.

Отримати більш детальну інформацію про фізичну готовність, розвиток дітей дошкільного віку допоможе рекомендована для Вас література з даної проблеми (див. додаток). Також в ній запропоновані ігри та ігрові вправи, спрямовані на формування фізичної готовності дітей, а також тести, за яким Ви зможете перевірити, рівень сформованості фізичної готовності своєї дитини.

Додаток Р

Консультація для батьків «Фізичний розвиток дітей в сім'ї»

Кожна дитина відчуває природну потребу в активному русі. І дуже важливо, коли в сім'ї зуміють зробити фізкультуру не просто обов'язковим, а й улюбленим режимним моментом малюка. Зрозуміло, що фізкультура в ранньому і дошкільному віці повинна асоціюватися з веселою грою. Тому потрібно визначити, які саме фізичні вправи дитина виконує із найбільшим задоволенням, і зробити виконання цих вправ основними на перших етапах занять. Потім доцільно вводити нові фізкультурні рухи, але в жодному разі не можна змушувати дитину їх виконувати. У фізичному вихованні дітей в сім'ї можуть бути використані різні форми роботи – від простих (ранкова гімнастика) до складних (тренування в окремому виді спорту). Можна рекомендувати такі форми роботи з фізичної культури:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- ранкова спеціалізована гімнастика;
- фізкультхвилинки;
- заняття із загальної фізичної підготовки;
- самостійні тренувальні заняття;
- участь у змаганнях;
- прогулянки (лижні, велосипедні, піші);
- процедури для загартування;
- туризм;
- рухливі і спортивні ігри.

Дуже важливо займатися фізичною культурою з дітьми від 2 до 6-7 років, хоча і після цього не слід припиняти заняття. Систематичні вправи в домашньому спортивному куточку, ранкова гімнастика, вечірня пробіжка з татом – все це допоможе досягти значних успіхів у фізичній культурі. Щоденно приділяючи дитині хоча б декілька хвилин для занять, перш за все, потрібно дотримуватися принципу систематичності, щоб дитина поступово

звикала до занять, які стануть для неї необхідними. Тривалість домашнього заняття може бути різною – залежно від віку дитини, від вільного часу батьків, від пори року, від частини доби, а також від того, чим займається дитина до і після заняття (якщо дитина втомилася після тривалої прогулянки, то тривалість заняття доречно зменшити). Під час ранкової гімнастики найкраще використовувати легкі і знайомі вправи. Тривалість ранкових занять – не більше 10 хв. Протягом дня дитина повинна до і після сну побувати на свіжому повітрі, де можна провести 20-ти хвилинне фізкультурне заняття, виконавши вправи для великих м'язових груп.

Вправи перед вечерею – найбільш розповсюджена форма занять. У цей період є час для опанування акробатичними вправами, проведення ігор і вдосконалення досягнутих результатів. Тривалість занять із дітьми до 6 років – 20-30 хвилин, а з 6-7-річними – до 40 хвилин. Після вечері займатися з дітьми фізичними вправами не рекомендується. Після їжі інтенсивна рухова діяльність є шкідливою (в будь-який час доби). І окрім того, після фізичних вправ діти важко засинають.

Як зацікавити дитину заняттями фізичною культурою? Добре, якщо дитина сама потребує рухів та із задоволення виконує нові завдання. Рідні повинні підбадьорити дитину, продемонструвати, яка вона міцна, спритна і сильна. Збудити інтерес у дитини до занять допоможе також і демонстрація її вмінь перед іншими членами сім'ї або однолітками. Так поступово у дитини розвинеться впевненість у своїх силах та бажання вчитися далі, засвоювати нові, більш складні ігри і рухи. Якщо у дитини немає бажання займатися, проаналізуйте причини негативного ставлення до занять, щоб у подальшому створювати більш сприятливі умови.

Чим і як займатись? Кожна вправа, кожна рухлива гра має своє завдання, мету, значення, у зв'язку з цим вони поділяються на п'ять основних груп.

До першої групи входять вправи, що спрямовані на відпрацювання правильної постави, правильного положення голови, плечей, інших частин тіла. Саме ці рухи сприяють правильному фізичному розвитку.

До другої групи входять вправи, які будуть містити елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкості реакції і виконуються зі страхуванням. Батьки повинні бути дуже уважними й обережними, щоб забезпечити повну безпеку під час виконання цих рухів (перекидання, розгойдування дитини, висіння головою вниз тощо).

Третя група вимагає рухливих ігор, в яких використовується ходьба, біг, стрибки тощо. Для проведення ігор необхідний колектив: дитина грається з батьками, або зі старшими братами і сестрами, або з однолітками.

До четвертої групи входять вправи з використанням різних предметів на свіжому повітрі або в приміщенні. Тут дуже важливою є винахідливість батьків, яка допоможе у звичайних умовах підготувати для дітей різні цікаві перешкоди для перелітання, перестрибування і розгойдування (пролізти під стільцями, перестрибнути через кубики, перелізти через ліжко). У цих вправах важливою є не точність виконання, а швидкість пристосування до незвичних умов.

П'яту групу складають музично-ритмічні вправи, які виховують у дітей граціозність, пластичність, усвідомлене виконання рухів із ритмом віршів, пісень і музики.

Правила безпеки, яких потрібно дотримуватися, виховуючи у дитини сміливість:

1. Піднімаючи дитину, ніколи не тримайте її за зап'ястя – тільки за передпліччя. Найбільш безпечно підтримувати дитину за стегна. Під час виконання акробатичних вправ дорослий повинен оберігати хребет малюка від надмірного згинання, а голову – від невдалого повороту або удару. Усі захвати повинні ґрунтуватися на досконалішому знанні можливостей Вашої дитини.

2. Нову вправу малюк повинен засвоювати в повільному темпі за постійної допомоги дорослого. Тоді з'явиться відчуття впевненості в руках. Темп виконання вправи прискорюють поступово, так само поступово дитину привчають до самостійного виконання. Проте постійно підстраховуйте дитину, будьте готові, за потреби, швидко підхопити її.

3. Вчіть малюка бути уважним на заняттях, щоб він самостійно піклувався про власну безпеку. Складні вправи і стрибки доцільно виконувати тільки на м'якій підстилці (килимку, траві).

4. У ранньому віці не можна довго утримувати складні пози (нахил, тримання рук вгорі, групування), через 1-2 с дитина має повернутися у вихідне положення. Краще кілька раз повторити вправу.

5. Тривалий вис на руках у дошкільному віці є небезпечним, тому що надмірно навантажує суглоби й увесь плечовий пояс. Краще виконувати неповне висіння – дитина легко спирається на ступні чи коліна. Із тих же міркувань не потрібно спонукати дитину розгойдуватися у висінні (наприклад, на кільцях).

6. Не дозволяйте малюкові вилазити по драбині вище того рівня, на якому Ви зможете його дістати. Лише після засвоєння лазіння (наприклад, по похилій драбині), можна дозволити дитині старше 3-х років самостійно вилазити вище.

7. Ніколи не використовуйте для змагань вправи, які можуть спричинити травми. Такі рухи дитина повинна виконувати повільно й зосереджено, не послаблюючи уваги.

8. Уникайте вправ, під час виконання яких дитина дуже вигинається в попереку, адже більшість дітей потребує виправлення цієї частини хребта.

Шановні батьки! Якщо Ви систематично будете займатися із своїм малюком фізкультурою, то це буде доброю запорукою того, що син чи дочка зростатимуть здоровими, спритними, матимуть правильну поставу, красиво ходитимуть.

Список літератури для батьків

1. Аксьонова О. П. Школа розумного руху: програма фізичного виховання в системі «ДНЗ – ПОЧАТКОВА ШКОЛА» Запоріжжя: ЗАППО, 2010. 62 с.
2. Вільчковський Е. С., Шевчук А. С. Дитячий велорух: алгоритм упровадження технології. Палітра педагога. 2016. №5. С. 3-8.
3. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным. Москва: Аквариум, 2000. 336 с.
4. Ефименко Н. Н. Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей. 2011. № 2. С. 4–14.
5. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. 256 с.
6. Ефименко Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. 6-е изд., перераб и доп.: Авторская программа. Таганрог: ПТ Ньюанс, 2013. 68 с.
7. Ефименко Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников. Методическое пособие. Москва: ДРОФА, 2014. 288 с.
8. Єфименко М. М. Денна гімнастика пробудження. Дошкільне виховання. 2014. № 4. С. 8–11.
9. Єфименко М. М. Казкова гімнастика. Харків: Ранок, 2007. 64 с.
10. Єфименко М. М. Кумедні фізкультурники. Дошкільне виховання. 2014. № 2. С. 17–19.
11. Єфименко М. М. Ранкова гімнастика пробудження. Дошкільне виховання. 2013. № 11. С. 10–13.
12. Єфименко М. М. Оптимальний руховий режим. Дошкільне виховання. 2014. № 7. С. 26–30.

13. Замрозевич-Шадріна С. Р. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Обрії. 2016. № 1(42). С. 46–48.

14. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. До здоров'я дітей - через освіту дорослих: технологія взаємодії дошкільних навчальних закладів з родинами: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2012. 176 с.

15. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Сім'я - берегиня здоров'я дитини: навчально-методичний посібник. Вид. 2-ге, допрац. і доповн. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 248 с.

16. Олійник М. М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2017. № 2 (14). С. 90-94.

17. Фізична активність.

URL:<http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/HBSC/Buklets/buklet2007.pdf>
(дата звернення 15.03.2021)