

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

**кафедра дошкільної педагогіки і психології**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ  
ПІД ЧАС ПІШИХ ПЕРЕХОДІВ**

**Виконала:**

**Іщенко Анастасія Русланівна**

магістрантка спеціальності 012 Дошкільна освіта  
ОПП Дошкільна освіта та управління закладом  
дошкільної освіти

**Науковий керівник:**

доктор історичних наук, професор

**О. І. Курок**

Допущено до захисту

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**Завідувач кафедри**

Л.П. Загородня

(підпис) (ініціали, прізвище)

Дата захисту: « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

Національна оцінка \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_ Оцінка ECTS \_\_\_

Підписи членів ДЕК:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Глухів – 2022**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ПІД ЧАС ПІШИХ ПЕРЕХОДІВ</b> .....	7
1.1. Проблема розвитку витривалості у різноманітних психолого- педагогічних дослідження вчених .....	7
1.2. Вікові особливості розвитку витривалості у старших дошкільників.	15
1.3. Значення піших переходів у фізичному розвитку дошкільників.....	23
Висновки до 1 розділу .....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ПІШИХ ПЕРЕХОДІВ</b> .....	31
2.1. Виявлення рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників ...	31
2.2. Система роботи з підвищення рівня розвитку витривалості під час піших переходів.....	46
2.2. Перевірка ефективності проведеної системи роботи.....	49
Висновки до 2 розділу .....	61
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b>	
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b>	
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Останнім часом у вітчизняній літературі з'являється багато наукових праць, які присвячені вирішенню різних проблем фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Це пояснюється несприятливими соціально-економічними змінами, в яких опинилося людство і які, в першу чергу, негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління. Оскільки саме у дошкільному віці закладаються основи міцного здоров'я, правильного фізичного розвитку, високої працездатності. Для повноцінного фізичного розвитку дитини важливого значення набуває її рухова діяльність, адже рух є засобом пізнання навколишнього світу, задоволення біологічних потреб організму. Але, сьогодні дошкільники значний час проводять перед екраном телевізора, телефону або за комп'ютером, що значно погіршує стан їх фізичного і психічного здоров'я. Тому, проблема фізичного розвитку дошкільників, зміцнення та збереження їхнього здоров'я не втрачає своєї актуальності.

Проблема фізичного розвитку дітей дошкільного віку перебуває в полі зору держави, вітчизняних психологів, педагогів тощо. Так, в Законі України «Про дошкільну освіту» (2001), у новій редакції Базового компоненту дошкільної освіти в Україні (2020). підкреслюється, що фізичне виховання дітей дошкільного віку спрямоване на охорону та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я, розвитку їх рухової підготовленості, формуванню життєво необхідних рухових умінь, навичок і фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, координації, гнучкості).

Дане положення підтверджується працями І. Беха, О. Запорожця, Л. Виготського та іншими науковцями, які довели взаємозв'язок між інтелектуальним, моральним, емоційним, соціальним розвитком дошкільника та його руховою підготовленістю, станом здоров'я.

Пошуку нових шляхів, методів та засобів розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку присвячено багато наукових праць. Так, О. Вавилова,

Е.Вільчковський, Н. Денисенко, О. Худолій, Б. Шиян розробили організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку; С. Бабюк висвітлені педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії ЗДО і сім'ї; О. Богініч підкреслювала значення здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дошкільників; О. Вавилова запропонувала методи розвитку у дітей сили, гнучкості, витривалості та інших рухових якостей; О. Давиденко досліджував диференційоване фізичне виховання в ЗДО. У працях Е. Вільчковського, Л. Журавльової, Н. Пугач та інших авторів висвітлені засоби розвитку рухових якостей, зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Автори досліджень вказали, що одним із ефективних засобів розвитку рухових якостей, зокрема витривалості, є піші переходи. Так, Е. Вільчковський підкреслив особливе значення рухливих ігор під час проведення піших переходів у покращенні рухової підготовленості вихованців. На його думку, рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем сприяє підвищенню захисної реакції організму дошкільників, загартовує їх. Але, вивчення практичного досвіду роботи вихователів ЗДО показало, що піші переходи вони використовують в основному з пізнавальною та виховною метою, а розвиток витривалості у дітей під час піших переходів не посідає ще належного місця в системі фізичного виховання дошкільників.

Отже, враховуючи соціальну значущість проблеми, її актуальність, недостатню розробленість у методичній літературі, темою магістерського дослідження обрано **«Розвиток витривалості у старших дошкільників під час піших переходів»**.

**Об'єкт дослідження:** процес розвитку витривалості у старших дошкільників.

**Предмет дослідження:** система роботи з розвитку витривалості у старших дошкільників під час проведення піших переходів.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити систему роботи з розвитку витривалості у старших дошкільників під час проведення піших переходів.

**Гіпотеза дослідження:** передбачаємо, що піші переходи будуть позитивно впливати на розвиток витривалості у старших дошкільників за таких умов:

- урахування набутих рівнів розвитку витривалості;
- використання рухливих ігор та вправ з розвитку витривалості під час проведення піших переходів;
- систематичного, планомірного проведення піших переходів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів.

2. Визначити критерії, показники і рівні розвитку витривалості у старших дошкільників

3. Розробити систему роботи з використання піших переходів з метою розвитку витривалості у старших дошкільників і перевірити її ефективність.

4. Надати практичні рекомендації вихователям щодо розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів.

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

теоретичні – аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів; систематизація та класифікація зібраної інформації, узагальнення отриманих даних, синтез висновків з проблематики дослідження;

практичні – вивчення досвіду вихователів щодо розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів; розробка піших переходів з метою розвитку витривалості у дітей, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний), обробка результатів експерименту.

**Базою дослідження** виступив ЗДО № 17 «Радість» м. Суми..

**Наукова новизна дослідження:** розроблено систему роботи з розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів.

**Практичне значення дослідження:** науково обґрунтовано вплив піших переходів на розвиток витривалості у старших дошкільників, розроблено систему роботи з розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів.

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

**Структура роботи.** Магістерська робота складається: зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи 100 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ПІД ЧАС ПІШИХ ПЕРЕХОДІВ

#### 1.1. Проблема розвитку витривалості у різноманітних психолого-педагогічних дослідження вчених

Проблемі розвитку витривалості присвячено багато праць. Цю рухову якість досліджували О. Вавилова, Е. Вільчковський, В. Гогоць, Л. Журавльова, О. Запорожець, Н. Пугач, та інші. Визначимо сутність та види витривалості. Словник української мови тлумачить поняття «витривалий» як «міцний, стійкий, здатний витримувати велике фізичне чи моральне напруження» [43].

З точки зору О. Вавилової «Витривалість це здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її інтенсивності» [7, с. 80]. Вона нагадує, що у фізичній культурі це зазвичай тривалі вправи, у яких чергуються моменти напруги та розслаблення м'язів. Е. Вільчковський під витривалістю розуміє здатність людини протистояти втомі під час виконання роботи за рахунок вольових зусиль. Втомою вчений називає тимчасове зниження оперативної працездатності, викликане інтенсивною або тривалою роботою [14].

Виходячи з цього визначення, до одного із показників витривалості науковець відносить час, протягом якого людина виконує роботу певної інтенсивності. Л. Журавльова, досліджуючи природу і характер навантаження, виділила такі види втоми: розумову (наприклад, при розв'язанні математичних завдань, гри у творчі ігри), сенсорну (при сильній нарузі зору, слуху), емоційну (пов'язана з сильним хвилюванням: страхом або радістю), фізичну (при м'язовій діяльності). У будь-якій діяльності може виникати різна втома. У фізичному вихованні найчастіше зустрічаються емоційна і фізична втоми [27].

Втома розгортається поступово. Б. Шиян зазначає, що втома розвивається поступово, у три етапи: на першому етапі у людини виникає звичайної втоми;

на другому етапі – компенсована втома, коли людина для підтримки необхідної працездатності повинна деякий час напружувати свою волю; на третьому етапі виникає декомпенсована втома, коли людина вже не може виконувати роботу на необхідному рівні продуктивності. Такий стан виникає внаслідок значного вичерпання енергоресурсів в організмі.

Аналогічні визначення витривалості подані Т. Дмитренко («Витривалість – це здібність здійснювати роботу вказаної інтенсивності протягом найбільш можливого часу... – це можливість організму протидіяти втомі [24, с. 148]).

На думку Б. Шияна, витривалість – це здібність організму людини боротися із втомою, що викликана м'язовою діяльністю [49, с. 158].

О. Худолій в роботі «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» характеризує витривалість як «здібність протистояти втомі і виконувати фізичні вправи довгий час із заданою ефективністю» [46, с. 214].

Деякі автори (В. Іващенко, Н. Пугач, В. Гогоць) трактують витривалість як можливість здійснювати тривалу роботу з помірною інтенсивністю, яка залежить від функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної і м'язової систем. Н. Пугач виділяє аеробну, тотальну, регіональну та локальну витривалості. Наприклад, кінцевий результат бігу на довгі дистанції, тривалої їзди на велосипеді залежать від рівня розвитку аеробної витривалості. До тотальної витривалості авторка відносить здібність людини долати втому за умови активної участі в роботі  $\frac{2}{3}$  всіх м'язових груп. Якщо людина долає втому при активній участі в роботі від  $\frac{1}{3}$  до  $\frac{2}{3}$  м'язових груп, то така витривалість називається регіональною. Якщо ж втома долається при активній участі в роботі менше  $\frac{1}{3}$  від загального числа м'язових груп, то така витривалість отримала назву – локальна. Перелічені види витривалості не мають між собою прямої залежності [40].

Отже, переважна більшість авторів приблизно однаково розуміють поняття «витривалість» і трактують його як здібність протидіяти втомі в певному виді діяльності, її критерієм є час, протягом якого людина може підтримувати вказану інтенсивність. Витривалість відіграє значну роль у



життєдіяльності людини, оскільки за її допомогою тривалий час підтримується висока інтенсивність рухової діяльності, виконується значний обсяг робіт; швидко відновлюються сили після фізичного навантаження.

Вивчаючи види витривалості як одної із фізичних якостей, В. Гогоць розрізнув загальну та спеціальну (швидкісну, силову, координаційну) витривалості. За загальну витривалість він прийняв можливість людини тривалий час проявляти м'язові зусилля невисокої інтенсивності. При загальній інтенсивності функціонує переважна більшість скелетних м'язів. Розвиток інших видів витривалості залежить від рівня розвитку загальної витривалості. До спеціальної витривалості автор відніс здібність людини проявляти м'язові зусилля у процесі виконання спеціальних вправ. За швидкісну витривалість автор приймає можливість особистості тривалий час виконувати м'язову роботу з максимальною швидкістю. До силової витривалості він відносить здатність людини успішно долати помірний опір до появи втоми. В. Гольць нагадує, що статична витривалість виявляється під час статичної роботи, яка потребує напруження м'язів. Координаційна витривалість пов'язана зі здатністю людини відносно довго виконувати складні координаційні вправи в одному темпі, без порушення якісних показників [41].

Отже, вправи, які виконує людина тривалий час у помірній інтенсивності, включають значну частину м'язової системи людини, тому вони вимагають прояву загальної витривалості. А якщо рухова діяльність обмежена будь-яким одним видом, наприклад ходьбою на лижах або їздою на велосипеді, то в цьому разі мова йде про спеціальну витривалість лижника, велосипедиста тощо.

О. Вавилова довела, що загальна витривалість проявляється в добре засвоєних рухах і зв'язана з функціональними можливостями вегетативних систем організму, особливо серцево-судинної та дихальної, а також із властивостями центральної нервової системи. Спеціальна ж витривалість залежить від вищої техніки володіння рухами, рівня розвитку швидкості, сили, спритності, координації, тобто інших рухових якостей [7, с. 80].

Рівень загальної витривалості майже не залежить від рівня спеціальної витривалості. О. Худолій стверджує, що можна багато разів (до 200) присідати на одній нозі і одночасно бути порівняно поганим лижником або бігуном [46, с. 324].

Головними завданнями розвитку витривалості у старших дошкільників на думку Л. Журавльової полягають у [27:]

- створенні умов для підвищення рівня розвитку загальної аеробної витривалості в процесі рухової діяльності. Умови передбачені програмами фізичного виховання дітей дошкільного віку;

- використанні додаткових завдань з розвитку різних видів витривалості (швидкісної, силової і координаційно-рухової), які різнобічному і гармонійному розвитку рухових здібностей у старших дошкільників.

Виконанню цих завдань сприяють засоби виховання витривалості – найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, які відповідають певним вимогам.

До засобів розвитку загальної витривалості Н. Пугач відносить вправи, які здатні з максимальною продуктивністю задіяти серцево-судинну і дихальну системи. Робота м'язів забезпечується за рахунок аеробного джерела, при чому робота може виконуватися з помірною, великою, змінною інтенсивністю; тривалість виконання вправ залежить від вікових особливостей виконавців [40]. Автор висунула вимоги до фізичних вправ:

- техніка виконання повинна бути простою і доступною для всіх вихованців;

- при їх виконанні треба залучати до функціонування як можна більше скелетних м'язів;

- необхідно активізувати функціональні системи, які потребують прояв витривалості;

- можливість дозування та регулювання навантажень;

- можливість виконання тривалий час.

Даним вимогам більш всього відповідають циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі тощо), але вони монотонні та не досить емоційні, що зробить їх малоефективними для розвитку витривалості. До найефективніших засобів розвитку загальної витривалості у старших дошкільників О. Богініч, Ю.Бабачук вважають рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор [5].

До допоміжних засобів розвитку витривалості Н. Пугач відносить спеціальні дихальні вправи. Їх призначення – регулювати зміни частоти, глибини та ритм дихання, легеневу гіпервентиляцію та нормовано затримувати дихання, синхронізувати дихання з фазами рухових дій, вибірково застосувати дихання різного типу – ротове і носове, грудне і черевне.

Ці ж вправи, на думку В. Івченко, можна використовувати і для розвитку швидкісної витривалості. Щоб розвинути силову витривалість, В. Гогоць рекомендує використовувати циклічні вправи в ускладнених умовах, наприклад біг угору, піші переходи [41].

Для ефективного розвитку витривалості Л. Журавльова пропонує комбінувати різні фізичні вправи як циклічного, так і ациклічного характеру. До них вона віднесла біг по пересіченій місцевості в природних умовах, ходьбу на лижах, їзду на велосипеді, рухливі ігри, спортивні ігри і вправи тощо. На її думку вправи необхідно виконувати з помірною та великою потужністю, причому необхідною умовою при виконанні цих вправ є максимальне залучення до роботи усіх м'язів [27].

Розвиток спеціальної витривалості залежить від рівня розвитку анаеробних можливостей організму. Для їх підвищення звичайно використовують такі вправи, які сприяють залученню до функціонування значної групи м'язів і дозволяють виконувати роботу з максимальною і помірною інтенсивністю. До ефективних засобів розвитку спеціальної витривалості Е. Вльчковський відносить спеціальні підготовчі вправи, які максимально наближені за своєю формою, структурою і особливостями впливу на функціональні системи організму до змагальних [13].

Для того, щоб підвищити анаеробні можливості організму Т. Дмитренко пропонує використовувати вправи з максимальної інтенсивністю протягом 10-15 с. в режимі повторного виконання, серіями; наступні 15-30 с вправи виконувати з інтенсивністю 90-100% від максимально можливої; далі 30-60 с вправи виконуються з інтенсивністю 85-90% від максимально доступної; останніми виконуються вправи, які одночасно удосконалюють анаеробні і аеробні можливості дитини. Їх тривалість – 1-5 хв, виконуються з інтенсивністю 85-90% від максимально доступної [24].

У процесі виконання більшості фізичних вправ їх сумарне навантаження на організм, як стверджує В. Гогоць, характеризується такими компонентами [41]:

- інтенсивністю вправи;
- тривалістю вправи;
- числом повторень;
- тривалістю інтервалів відпочинку;
- характером відпочинку.

Для характеристики інтенсивності в циклічних вправах використовують швидкість руху, а в ациклічних – кількістю рухових дій в одиницю часу. Її зміни впливають на робочий стан функціональних систем організму і рухову діяльність людини. Якщо інтенсивність помірна, то органи дихання і кровообігу без великого навантаження можуть забезпечувати організм людини киснем. Таку інтенсивність називають субкритичної. Якщо інтенсивність підвищена, то потреба в енергії значно зростає і дорівнює максимальним аеробним можливостям. Таку інтенсивність називають критичної. Якщо інтенсивність вправи вище критичної, то вона отримала назву надкритичної. У разі перевищення кисневого запиту вправи виконуються переважно за рахунок анаеробного енергозабезпечення, у цьому випадку відбувається накопичення кисневого боргу [41].

Тривалість вправи характеризується зворотно щодо інтенсивності. Це означає, що при збільшенні тривалості виконання вправи її інтенсивність з

часом різко знижується. Якщо продовжувати виконання вправи, то буде продовжуватися постійне зменшення її інтенсивності. Тривалість вправи впливає на енергозабезпечення організму людини, а число повторень вправ визначає ступінь впливу їх на організм. Якщо при роботі в аеробних умовах збільшувати число повторень вправи, тоді необхідно підтримування високого рівня діяльності органів дихання і кровообігу більш тривалий час. У випадку збільшення кількості повторень вичерпуються безкисневі механізми, тоді виконання вправ треба припинити зовсім або різко знизити їх інтенсивність.

Тривалість інтервалів відпочинку планується в залежності від завдань і методу тренування. Наприклад, при інтервальному тренуванні, яке спрямовано на підвищення рівня аеробної продуктивності, необхідно встановлювати інтервали відпочинку, коли частота серцевих скорочень знижується до 120-130 уд./хв. Відпочинок дозволяє змінити діяльність систем кровообігу і дихання, що, в свою чергу, сприяє в найбільшій мірі підвищенню функціональних можливостей м'язів серця.

Паузи відпочинку плануються виходячи із самопочуття спортсмена, його готовності до ефективного виконання наступної вправи. Тривалість інтервалів відпочинку між виконаннями різних вправ на одному занятті Н. Пугач розрізняє за такими типами інтервалів [40]:

– Повний інтервал – коли до моменту виконання наступної вправи організм практично відновлює свою працездатність, до початкового значення. Це дозволяє людині повторити вправи без додаткового напруження функцій організму.

– Напружений інтервал – коли протяжність інтервалу дуже мала, у цьому випадку чергове навантаження поєднується із залишковою функціональною активністю окремих систем організму, яка викликана перенавантаженням із-за виконання попередньої вправи, в наслідок чого вплив наступного навантаження збільшується. При цьому іноді виникають наростаючі зрушення у внутрішньому середовищі організму, що викликає значне утруднення виконання вправи і зростання мобілізації фізичних і психологічних резервів.

– Мінімакс інтервал – самий маленький інтервал відпочинку між виконаннями серії вправ, після якого підвищується працездатність (суперкомпенсація).

Характер відпочинку між окремими вправами буває активний та пасивний. Пасивний відпочинок характеризується тим, що під час його не виконується ніяка робота, а при активному – виконується додаткова діяльність. Якщо вправи виконувати зі швидкістю, близькою до критичної, то при активному відпочинку дихальні процеси підтримуються на більш високому рівні і виключають різкі переходи від роботи до відпочинку і назад. У цьому разі навантаження є більш аеробним.

Взаємозумовленість загальної та спеціальної витривалості потребує необхідності розвивати ці якості постійно, використовуючи різні метод. В. Товт [46] пропонує для розвитку витривалості використовувати рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, ігрової, змагальний методи та метод колового тренування.

Для рівномірного методу характерно безперервний тривалий режим роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями. При використанні цього методу необхідно зберегти задану швидкість, ритм, постійний темп, величину зусиль, амплітуду рухів. Вправи можна виконувати з малою, середньою і максимальною інтенсивністю.

При використанні змінного методу навантаження варіюються під час виконання безперервної вправи шляхом зміни швидкості, темпу, амплітуди рухів, величини зусиль тощо. Повторний метод слугує для розвитку швидкісної витривалості. Для нього характерно повторне проходження відрізків дистанції з максимальною або граничною інтенсивністю. Тривалість інтервалу відпочинку залежить від часу зниження ЧСС, пульс повинний стати 120 – 140 уд./хв. Даний метод використовується для розвитку анаеробної продуктивності організму.

При використанні інтервального методу передбачається виконання вправ зі стандартним або змінним навантаженням, причому інтервали відпочинку повинні бути строго дозованими і заздалегідь запланованими. Звичайно,

інтервал відпочинку між вправами складає 1-3 хв. Таким чином, тренувальні дії відбуваються не тільки і не стільки в момент виконання, скільки в період відпочинку. Такі навантаження роблять в основному аеробно-анаеробний вплив на організм людини і є ефективним засобом для розвитку спеціальної витривалості. При використанні ігрового методу розвиток витривалості відбувається під час гри, де існують постійні зміни ситуації, емоційність. При змагальному методі тренування характерні змагання з максимальною інтенсивністю і об'ємом навантаження. При використанні цього методу підвищується стан тренуваності, відбувається опанування тактичних вмінь і навичок, удосконалення вольових якостей, здобування змагального досвіду.

При методі колового тренування виконують вправи, які що впливають на різні м'язові групи і функціональні системи за рахунок безперервної або інтервальної роботи. Звичайно в коло включають 6-10 вправ, які діти проходять від 1 до 3 разів.

Перед використанням того чи іншого методу для розвитку витривалості, заздалегідь визначають конкретні параметри навантаження.

Отже, проблема розвитку витривалості перебуває в полі зору психологів, педагогів. Вченими визначена сутність витривалості, механізм її розвитку, види, методи розвитку. Встановлено, що з одного боку витривалість характеризується здатністю людини до тривалого виконання динамічної роботи при заданому рівні інтенсивності, з другого – це здатність протистояти стомленню. Витривалість в цілому забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму.

## **1.2. Вікові особливості розвитку витривалості у старших дошкільників**

Дослідження динаміки розвитку витривалості, як одної із фізичних якостей, важливо у роботі вихователів, педагогів, лікарів. Розвиток фізичних якостей – це процес, спрямований на формування оптимального рівня

фізичного розвитку та фізичної працездатності організму. Тому підвищення рівня фізичної підготовленості (зокрема витривалості) – важлива умова підвищення працездатності дітей старшого дошкільного віку. Під час розвитку витривалості необхідно враховувати вікові особливості її розвитку у дошкільників.

Вихователі ЗДО у процесі фізичного виховання вихованців найчастіше зустрічаються із загальним стомленням дошкільників, яке викликано виконанням загальнорозвиваючих вправ, основних рухів, рухливих ігор тощо. Дані вправи і рухові дії розвивають у дітей загальну витривалість, а також сприяють удосконаленню спеціальної витривалості і деяких статичних зусиль та рухів, пов'язаних з ходьбою, бігом, тобто швидкісної витривалості.

У процесі розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку потрібен особливий підхід до них, оскільки існує певна небезпека, яка викликана негативним впливом великих навантажень на організм дошкільників. У дошкільному віці більша частина енергетичних ресурсів витрачається на фізичний розвиток дітей, тому великі фізичні навантаження негативно відображаються на їх організмі.

Неможливість використання великих фізичних навантажень обумовлена ще тим, що у цьому віковому періоді інтенсивно удосконалюються тимчасові зв'язки, які регулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Великі навантаження вимагають від організму максимального прояву своїх функціональних можливостей, тому вони заважають правильному формуванню цих умовно-рефлекторних зв'язків [30].

До одної із функціональних особливостей організму дітей старшого дошкільного віку можна віднести обмежені можливості максимального споживання кисню при м'язовій діяльності за певний відрізок часу. Ця особливість обумовлена можливостями дихальної та серцево-судинної системи у старших дошкільників. Однак, Е. Вільчковський, Т. Дмитренко, Н. Денисенко та інші науковці, впевнені в тому, що певну базу для розвитку витривалості у



дітей в наступні роки, потрібно починати створювати у дошкільному віці, під час загально фізичної підготовки вихованців [10; 19; 24].

Рівень розвитку витривалості тісно пов'язаний з працездатністю організму людини як у розумовій, так і в фізичній праці. Тому так важливо стимулювати розвиток даної фізичної якості у дошкільному віці для створення певних передумов для підготовки старшого дошкільника до школи, більш успішного подолання навчальних навантажень, меншої стомлюваності під час занять, кращого засвоєння знань з навчальних предметів [9].

Протягом дошкільного віку у дітей інтенсивно збільшується витривалість, причому у хлопчиків менше ніж у дівчат. У хлопчиків витривалість збільшується на 55%, у дівчат на 75%. Статична витривалість, навпаки, у хлопчиків усіх вікових груп вища, ніж у дівчат. З віком різниця у показниках витривалості збільшується. О. Запорожець пояснює це тим, що витривалість до статичних зусиль у дошкільників обумовлена діяльністю центральної нервової системи, а з віком у дітей збільшується здатність нервової системи тривалий час підтримувати збудження нервових центрів до статичних напружень, тому і витривалість збільшується [30].

У дошкільників треба розвивати дану фізичну якість, виконуючи вправи з помірною та перемінною інтенсивністю. При чому треба стежити, щоб фізичні навантаження суворо відповідали анатомо-фізіологічним особливостям організму старшого дошкільника. Розвиток загальної витривалості треба розглядати як фактор, сприяючий природному становленню даної якості, зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності організму дітей дошкільного віку.

У процесі розвитку витривалості треба стежити за стомленістю дитини. Е.Вільчковський встановив, що при одноманітній м'язовій діяльності діти швидше стомлюються, у них настає охоронне гальмування. У зв'язку з цим, він рекомендує давати дошкільникам різноманітні за змістом та короткочасні фізичні навантаження. Відсели можна зробити висновок, про те, що одночасно з розвитком витривалості розвиваються і інші якості: швидкість, сила та

спритність. При чому розвивається не чиста витривалість, а швидкісна витривалість або силова.

У дошкільному віці процес фізичного виховання здійснюється у різних організаційних формах, тому важко диференціювати витривалість за видами. Враховуючи дане положення, у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку відбувається комплексний розвиток рухових якостей, а тому більш вірно говорити про розвиток загальної витривалості [27].

О. Вавилова стверджує, що робота, спрямована на підвищення рівня загальної витривалості, повинна передувати розвитку спеціальної витривалості. Тому, вже у дошкільному віці, потрібно закладати основи злагодженої функціональної діяльності серцево-судинної та дихальної систем, поступово вдосконалювати їх, пристосовувати до тривалого виконання вправ помірної інтенсивності. З цією метою вона пропонує використовувати рухи, пов'язані з роботою великої кількості м'язів, а саме: ходьбу, біг, лазіння, катання на велосипеді, ходьбу на лижах. Ці рухи доступні і звичні дітям, залучають їх своєю динамічністю, можливістю застосовувати в ігровій діяльності. В цих рухах легко відрегулювати навантаження на дитину шляхом зміни тривалості чи інтенсивності їх виконання, введення ускладнень. Залежно від віку та підготовленості дитини автор пропонує різний ступінь навантаження [7, с. 81].

У процесі розвитку витривалості Т. Дмитренко великого значення надавала вольовим якостям, наполегливості, бажанню дітей показати максимум здібностей, пересилити відчуття втоми [24].

Вона спостерігала як під час «бігу до відмови», одна дитина, яка не досягла можливої для себе тривалості роботи, припиняла біг, а друга, яка мала менше сил і нижчий рівень витривалості, продовжувала бігти. За спостереженнями дослідниці, на більш тривалий біг здатні дівчатка, у яких недостатньо розвинуті рухові якості сили та швидкості, а сильні і рішучі хлопчики не хочуть виконувати рух з повною віддачею [24].

В. Гогоць, О. Остапова, А. Остапов пропонують для розвитку витривалості у дітей дошкільного віку виконувати циклічні вправи, в яких повинна:

- бути задіяна велика кількість м'язових груп;
- чергувати моменти напруги та розслаблення м'язів;
- використовувати знайомі, не важкі з техніки рухи;
- бути можливість регулювання темпу та тривалості виконання [41, с. 21].

Цим вимогам задовольняють ходьба, біг, підскоки, низька спортивних вправ та рухливих ігор.

Розвиток витривалості у старших дошкільників в значній мірі залежить від діяльності центральної нервової системи дитини. Оскільки вона керує діяльністю і узгодженістю всіх систем організму, чим і забезпечує м'язову роботу. ЦНС контролює функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової системами, а також регулює надходження кисню до м'язів і видалення з організму вуглекислого газу тощо. В програмі розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля» [38] вказується, що у старшому дошкільному віці вдосконалюються процеси вищої нервової діяльності, зростає рухливість дитини.

У процесі розвитку витривалості вихователю потрібно враховувати той факт, що хребетний стовп дошкільника чутливий до деформацій, в скелетній мускулатурі слабо розвинуті сухожилля, м'язи, зв'язки. У цьому віці діти відносно легко оволодівають ходьбою, бігом, стрибками, але певні труднощі випробують під час виконання вправ, які пов'язані із роботою дрібних м'язів. У процесі розвитку витривалості діти внаслідок великої рухливості витрачають багато енергії, тому вони швидко втомлюються. Цей факт також треба враховувати вихователям.

Вправи, які використовують вихователі для розвитку загальної витривалості у старших дошкільників повинні бути [40]:

– доступними, тобто навантажувальні вимоги повинні відповідати можливостям дітей. Треба враховувати вік, стать і рівень загальної фізичної підготовленості. В процесі занять після певного часу організм адаптується до навантажень, тому, необхідно поступово ускладнювати навантаження без нанесення шкоди для здоров'я.

– систематичними, тобто розвинути витривалість можна при дотриманні суворого чергування навантажень і відпочинку, а також безперервності процесу занять.

– поступове ускладнення вправ. Це правило говорить про те, що необхідно систематично підвищувати навантажувальні вимоги. Значних функціональних перебудов в серцево-судинній і дихальній системах можна домогтися лише в випадку поступового підвищення навантаження .

Основним методом розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку Е. Вільчковський вважає метод безперервних вправ невеликої інтенсивності або активніших вправ з невеликими перервами [14].

Його дослідження показали, що дитина може безперервно виконувати рухи близько 2 хв. За цей час відбувається налагодження функцій серцево-судинної та дихальної систем. Розвиток витривалості у старших дошкільників, за дослідженнями Е. Вільчковського, треба починати з інтенсивності 50%. Автор запропонував метод розрахунку дистанції для бігу. Наприклад, діти старшого дошкільного віку пробігають 30 м за 8 с (швидкість дорівнює 3,75 м/с). Тривалість і дистанцію бігу на витривалість треба розрахувати так, щоб кожні 30 м вони пробігали за 12 сек. Дистанцію 300 м діти пробігають зі швидкістю 2,5 м/с протягом 2 хв. До кінця року діти дистанцію можна збільшити до 500 м. Довжина спортивного залу чи майданчика звичайно відома, тому можна розрахувати бігову дистанцію для старших дошкільників, враховуючи їх фізичну підготовленість [14].

З кожним заняттям необхідно збільшувати відстань, яку будуть пробігати діти, або тривалість бігу, при цьому треба уважно спостерігати за реакцією

дітей на запропоноване навантаження. Розвиток витривалості передбачає деякий ступінь стомлення, який можна визначити за зовнішніми ознаками [14]:

1. Допустимий ступінь навантаження характеризуються незначним почервонінням обличчя, вираз його спокійний; наявна незначна пітливість; спостерігається прискорене, але рівне дихання; рухи залишаються бадьорими. Дошкільник уважно сприймає завдання та правильно його виконує.

2. Середній ступінь втоми виявляється у значному почервонінні обличчя дитини. Вона напружена; дихання часте; рухи стають не координованими, нечіткими, з'являються додаткові зайві рухи; дитина скаржиться на втому.

3. Значна втома проявляється у значній пітливості, іноді зблідненні особи; зниження темпу та амплітуди рухів; млявості або надмірної спонукальності; припинення діяльності.

З розвитком витривалості відбувається адаптація організму до запропонованих навантажень. Їх необхідно постійно підвищувати, щоб відбувався подальший розвиток витривалості. Збільшувати навантаження можна поступово збільшив дистанцію в допустимих межах, але не варто вимагати від дітей, щоб вони збільшили швидкість бігу. Вона природно зростає у дошкільників з віком. Взимку для розвитку витривалості можна використовувати ходьбу на лижах. У цьому разі з розвитком витривалості відбувається загартування організму свіжим повітрям, збільшується оздоровчий вплив рухів.

Крім бігу, розвитку витривалості сприяють підскоки, стрибки через коротку скакалку, стрибки з просуванням вперед. Дітям подобаються ці рухи, вони відповідають можливостям дошкільнят, їх легко дозувати, враховуючи індивідуальні особливості кожного дошкільника. Старші дошкільники можуть безперервно виконувати 30 підскоків протягом 1,5-2хв. за гарного оволодіння технікою стрибків (м'яке відштовхування, ритмічність стрибків, легке, неглибоке приземлення) [7].

Е. Вільчковський пропонує розвивати витривалість у рухливих іграх, у яких багаторазово повторюються дії тривалий час, а також у деяких спортивних

іграх і вправах (футбол, бадмінтон, хокей, ходьба на лижах, катання на велосипеді тощо) [11]. В рухливих іграх відбувається безперервна зміна інтенсивності діяльності, форма рухів, сюди входять необхідні перерви для зміни ведучого, введення додаткових перешкод тощо: «Гра, як жодна інша діяльність, здатна організувати всі сили дитини, наповнити її душу найяскравішими емоціями і таким чином одночасно і заглушити почуття втоми, що зароджується, і довести до найвищого ступеня працездатність організму» [21, с. 3].

Для розвитку витривалості можна поєднувати тривалий біг з ходьбою, загальнорозвиваючими вправами, лазінням, метанням, причому необхідно активні дії чергувати з інтервалами відпочинку. Така діяльність буде ефективною, якщо дитина вміє економічно виконувати рухи, розумно витрачати свої сили, а це можливо, якщо у неї добре розвинута координація рухів та вона оволоділа технікою їх виконання. У цьому випадку, діти докладають мінімальні зусилля для виконання дії. Наприклад, під час тривалого бігу не треба активно відштовхуватися, енергійно рухати руками, що зберігає сили для подолання дистанції.

Рухливі ігри, фізичні вправи на розвиток витривалості необхідно включати майже у всі форми фізичного виховання. Біг у спокійному темпі В.Гогоць рекомендує використовувати на ранковій гімнастиці, у вступній та заключній частинах фізкультурного заняття, у деяких рухливих іграх [41].

В основну частину заняття включають більш тривалий біг та тривале виконання підскоків, проводять рухливі ігри. Сприяють розвитку витривалості і рухливі ігри, не пов'язані з ловом, в них можна збільшити тривалість бігу, заохотивши дитину до ритмічного бігу у рівному, спокійному темпі. Це можливо в іграх «Сонечко та дощ», «Знайди пару», «Совушка», «Льотчики» та ін. [34].

Розвиток витривалості у старших дошкільників залежить і від певної організації дітей на фізкультурних заняттях. Так, при організації поточковим способом передбачається виконання вправ безперервно однією або

декількома дітьми в залежності від наявного обладнання. Групова організація передбачає, що кожна підгрупа дошкільників одночасно виконує певний рух, після чого переходить до виконання іншого руху. Наприклад, від вправи на підтягування на гімнастичній лаві до стрибків у довжину або вправи з м'ячами. Використання певного методу організації заняття допомагає максимально використати відведений для занять час, скоротити моменти відпочинку, одночасно вимагають від дітей великої витривалості, в наслідок чого і відбувається її розвиток.

Вправи треба підбирати так, щоб забезпечити зміну працюючих м'язових груп: у стрибках працюють м'язи ніг, їх чергують з повзанням, де в роботу включаються м'язи тулуба або з кидками набивного м'яча, під час яких працюють м'язи плечового пояса. Після виконання рухів декілька раз, за сигналом вихователя групи міняються місцями. Однак, В. Іващенко нагадує, що не слід забувати про те, що рухи, які вихователь пропонує вихованцям, мають бути ними добре засвоєні [26].

Отже, у процесі розвитку витривалості у дошкільників, необхідно враховувати їх вікові особливості, фізичний розвиток дітей, добирати відповідні методи.

### **1.3. Значення піших переходів у фізичному розвитку дошкільників**

Основним завданням ЗДО є фізичний розвиток вихованців. У оновленому Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні наголошено на турботі про зміцнення фізичного здоров'я дитини як одного з пріоритетних завдань педагогічної роботи, тому так важливо розробити засоби фізичного виховання, що спрямовані на зміцнення здоров'я дошкільників та їх рухову підготовленість [3].

Одним із таких засобів є піші переходи. Аналіз Базового компоненту, освітніх програм «Дитина», «Впевнений старт», «Українське дошкілля», за

якими працюють ЗДО, показав, що в них передбачено проведення дошкільниками піших переходів, екскурсій, цільових прогулянок [3].

Пішій перехід – це прогулянки дітей за межі закладу дошкільної освіти. Значення піших переходів має цінність у зміцненні здоров'я дошкільників, у формуванні у них рухових умінь на навичок бігу, ходьби, стрибків тощо. Під час проведення піших переходів рухова діяльність дітей поєднується зі свіжим повітрям, сонцем, що сприяє підвищенню захисних реакцій організму дошкільників, їх загартуванню.

Піші переходи є ефективним засобом оздоровлення дошкільників, оскільки вони доступні і рекомендовані майже кожній дитині, якщо вона не має серйозних патологій у фізичному розвитку. Унікальність пішого переходу полягає в тому, що їх можна проводити у будь-яку пору року, завдяки чому знижується захворюваність дітей ГРЗ, ГРВІ, підвищується рівень їх фізичної та рухової підготовленості, вирішується низка проблем психологічного здоров'я дошкільників [32].

Е. Вільчковський науково обґрунтував роль піших переходів у зміцненні здоров'я дошкільнят. Він довів, що систематичне проведення піших переходів сприяє покращенню всіх морфофункціональних, психофізіологічних та інших головних показників міцного здоров'я та гармонійного розвитку дитини.

Оздоровчий ефект від різноманітної рухової активності під час пішого переходу підвищується також, за рахунок комплексного впливу на організм природних чинників: сонця, повітря, води. Е. Вільчковським також доведено, що ходьба, пересування на велосипедах, на лижах у пішому переході сприяють розвитку фізичної якості витривалість. Розвинута витривалість разом із загартуванням забезпечує формування у дитини механізмів ефективного захисту від серцево-судинних і респіраторних захворювань [9].

Організуючи піші переходи в природне оточення, вихователі створюють умови для реалізації природної активності вихованців, їх потреби у самоствердженні, надають їм унікальну можливість розвиватися, збагачувати свій руховий досвід, формувати прийоми здорового способу життя [23].



Працюючи за програмою «Українське дошкілля» [38], вихователі організують рухливі, спортивні ігри та вправи, змагання з метою забезпечення організаційної та самостійної діяльності дітей на привалі. Наприклад, під час привалу дошкільники можуть грати у футбол, бадмінтон, у рухливі ігри «Спритні ніжки», «Спритні хлопчики», «М'яч під сітку», виконувати танець з тенісними кульками, долати «болото» щоб зібрати «намисто» (м'ячі для настільного тенісу) для казкової Бабусі-Ягусі, виконувати ігрові завдання, які запропоновані програмою, продемонструвавши свою влучність в іграх «Відбий м'яч», «Влуч м'ячом у ціль» тощо. Ці рухливі ігри допомагають розвинути витривалість у старших дошкільників.

Отже, засобами розвитку витривалості під час піших переходів виступають ходьба, кросовий біг, стрибки, орієнтування, ходьба на лижах, плавання, спортивні та рухливі ігри.

Під час пішого переходу діти ознайомлюються з правилами поведінки в природі, навчаються орієнтуванню на місцевості, долати перешкоди, діяти злагоджено, підтримувати одне одного, почувати себе впевнено за будь-яких обставин. Систематичне проведення піших переходів дає змогу значною мірою інтенсифікувати руховий режим дітей, поліпшити їхню фізичну підготовленість, дарує їм естетичне задоволення від спілкування з природою, дорослими та одне з одним.

В. Сухар пропонує включити у віші переходи такі складові [44]:

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

Автор рекомендує під час піших переходів проводити з дітьми різні види роботи [44]:

– топографічну, яка навчає дошкільнят орієнтуватися на місцевості, використовуючи природні орієнтири, компас, карти. Дітям пропонують такі завдання «Визнач північ (південь, захід, схід) за допомогою дерев (пнів, мурашників) тощо)», «Знайди предмет за компасом», проводять змагання «Чия команда швидше», ігри «Упізнай місце», «Знайди скарб».

– похідну, ця робота передбачає навчання дітей складати рюкзаки, збирати хмиз для вогнища. Ці навички і уміння формуються у дошкільників у процесі проведення ігор «Яка ланка швидше», «Хто більше назбирає», «Вправний турист» тощо;

– краєзнавчу роботу, у ході якої вихованців ознайомлюють з рельєфом місцевості, її флорою та фауною за допомогою змагання «Здолай перешкоди», проведення ігор «Відгадай, хто тут живе?», «Знайди, де живуть мурахи», «Знайди лікарські трави, які ростуть у лісі (біля річки, на лузі)»;

– фізкультурно-оздоровчу роботу, яка полягає у проведенні рухливих та спортивних ігор, естафет, змагань з використанням природного матеріалу – шишок, листя, палиць, пнів та рельєфу місцевості – пагорбів або ям. Проводяться ігри «Добіжи до берези (сосни, дуба)», «Подолай перешкоди (пні, повалені дерева, калюжі)», «Хто далі кине», «Збий предмет», «Влуч в ціль», «Квач», «Передай далі», «Городки», «Футбол»;

Після проведення різних видів роботи дошкільники обідають (якщо перехід запланований на цілий день) тим, що приготував кухар, та відпочивають у наметах. Після сну вихователь проводить з дітьми гігієнічну гімнастику з використанням природних матеріалів – ходьба босоніж по траві, каштанам, шишкам, землі, листям, діти отримують полуденок та повертаються до ЗДО.

Отже, активне використання піших переходів у роботі з дітьми старшого дошкільного віку відкриває великі можливості вихователям зміцнювати здоров'я вихованців, впливати на їх рухову підготовленість: розвивати у них витривалість, спритність, силу, швидкість, гнучкість.

Зміст піших переходів включає:

– фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод і оволодіння технікою руху під час пішохідних прогулянок;

– рухливі, спортивні, українські народні ігри, змагання, спортивні вправи тощо.

Піший перехід потрібно планувати заздалегідь. До проведення пішого переходу вихователю треба самому пройти запланований маршрут і звернути увагу на безпечність та дальність маршруту, обрати місце для табору, яке відповідає санітарним вимогам та правилам безпеки: має рівну галявину подалі від сухостою, водоймищ та нір тварин, чисту від сміття (у разі його наявності слід прибрати галявину).

Якщо піший перехід запланований на півдня, то діти вирушають зранку після сніданку і ранкової гімнастики, яка обов'язково проводиться для м'язової підготовки дітей. Повертаються дошкільники до обіду, який вони отримують у ЗДО. Такі переходи прості в підготовці, особливих затрат сил на підготовку від вихователів не вимагають. При проведенні переходу протягом одного дня діти також вирушають зранку після ранкової гімнастики та сніданку, повертаються в ЗДО увечері після полуденку. Такий піший перехід вихователю складніше підготувати, оскільки дошкільники повинні отримати обід та полуденок, які готуються на місці привалу. Під час пішого переходу старші дошкільники повинні подолати відстань до місця розташування табору, яка не перевищує 2 км [6].

Н. Пашинська організацію та проведення піших переходів умовно поділяє на три етапи: підготовчу роботу, власне піший перехід та завершальну роботу. До початку пішого переходу з дітьми необхідно провести певну підготовчу роботу: вивчити умовні позначки та навчити їх складати прості карти (внутрішньої та зовнішньої території ЗДО, дороги дітей від будинку до ДОЗ та навпаки), ознайомити дошкільнят з будовою компасу та відпрацювати навички роботи з ним, визначити своє місцезнаходження за допомогою

компасу (визначити сторони горизонту та азимут), навчити працювати з картами та природними орієнтирами, складати рюкзак.

На другому етапі планується безпосереднє проведення пішого переходу з вихованцями, які пересуваються в межах міста (через дороги, у людних місцях) у парах, за межами міста – зграйкою. Попереду слід ставити слабкіших дітей, позаду – більш сильніших, останнім йде замикаючий, який після себе нікого не повинен залишати. Вихователю треба простежити, щоб одяг та взуття вихованців були по сезону, зручними, взуття повинно бути не новим для запобігання потертості, на голові щоб був капелюх.

У процесі пішого переходу дітей ознайомлюють з архітектурними та історичними пам'ятками, пам'ятниками, з флорою та фауною. Їм показують і називають дерева, кущі, тварин, комах, розповідають про особливості їх існування. Привал роблять через кожні 15-20 хв. ходьби. Діти відпочивають 5 хв., у цей час не можна проводити рухливих ігор, ігор-естафет, змагань тощо. Коли діти прибудуть на місце біваку, вони разом з вихователем збирають хмиз для вогнища та розбивають намети [35].

Діти грають у футбол, бадмінтон, піжмурки, Гуси-лебеді та інші рухливі ігри, які сприяють розвитку їх витривалості, проводять спортивні змагання тощо. Після проведення різних видів роботи діти обідають (якщо перехід на цілий день) тим, що приготував кухар, та відпочивають у наметах, після сну проводиться гігієнічна гімнастика з використанням природних матеріалів – ходьба босоніж по траві, каштанам, шишкам, землі, листям, отримання полуденку та повернення в ЗДО. Останнє вимагає пильної уваги з боку вихователів, оскільки місце табору повинно залишитися чистим та прибраним: папір та кульки спалюються, залізні банки обпалюються в кострі, спресовуються та закопуються, також закопуються залишки їжі, хліб забирається із собою, вогнище тушиться, а його місце закладається дерном, який попередньо був знятий. Така робота не лише залишає природу в чистоті, але й сприяє вихованню в дітей дбайливого та охайного ставлення до неї. Повернення дітей здійснюється таким чином, як і приход їх до місця біваку.

Останнім, не менш важливим етапом проведення піших переходів є завершальна робота з дітьми, яка передбачає малювання, ліплення та аплікацію побаченого й пережитого в поході, складання дітьми розповідей про те, що сподобалося та не сподобалося під час проведення пішого переходу, висловлювання дітьми побажань на майбутнє, що стосується переходів, сушіння гербаріїв та лікарських трав, з якими потім діти будуть пити чай узимку.

Отже, методика організації і проведення структурних компонентів пішого переходу складається із: організаційного початку; руху по маршруту; привалів; спостереження, дидактичних і рухливих ігор; смуг перешкод; техніки страховки, само страховки; довготривалого привалу; другого сніданку; повернення дітей в ЗДО; підведення підсумків.

## Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів дозволяє зробити наступні висновки:

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових якостей, зокрема витривалості. Проблема розвитку якої перебуває в полі зору сучасних психологів, педагогів, методистів. Вчені визначили сутність витривалості, її види, методи та засоби розвитку. З'ясовано, що витривалість характеризується здатністю людини до тривалого виконання динамічної роботи при заданому рівні інтенсивності, та як здатність протистояти стомленню.

Встановлено, що у процесі розвитку витривалості у старших дошкільників, потрібно враховувати набутий ними рівень розвитку витривалості, особливості розвитку витривалості, фізичний розвиток дітей. З цієї метою добирати відповідні методи та засоби.

Дізналися, що ефективним засобом розвитку витривалості у старших дошкільників є піші переходи. Активне використання піших переходів у роботі з дітьми старшого дошкільного віку відкриває великі можливості вихователям позитивно впливати на фізичний розвиток вихованців: забезпечити оптимальну рухову активність, покращити їх рухову підготовку та розвинути фізичні якості, зокрема витривалість.

До змісту піших переходів віднесені фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення, рухливі, спортивні ігри, змагання, під час яких діти ходять, бігають, підскакують, повзають тощо. Всі ці рухи сприяють розвитку витривалості.

Методика організації і проведення піших походів складається із підготовчої роботи, руху по маршруту; привалів; спостережень, спортивних і рухливих ігор, змагань; смуг перешкод; довготривалого привалу, сніданку, повернення дітей в ЗДО, підведення підсумків.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ПІШИХ ПЕРЕХОДІВ

#### 2.1. Виявлення рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників

З метою визначення впливу піших переходів на розвиток витривалості у старших дошкільників нами був проведений педагогічний експеримент, який проходив у три послідовних етапи: констатувальний, формувальний, контрольний. Метою констатувального етапу експерименту було виявлення рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників.

Дослідження було проведено на базі ЗДО № 17 «Радість». У експерименті взяли участь діти старших груп та їх вихователі, батьки вихованців. Одна група дітей була взята за експериментальну, інша – за контрольну .

На констатувальному етапі дослідження треба було вирішити такі завдання:

- визначити критерії і показники рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників;
- діагностувати наявний рівень розвитку витривалості у старших дошкільників;
- визначити ставлення та готовність вихователів і батьків до проведення піших переходів.

Виходячи із програмних завдань Базового компонента дошкільної освіти, програм «Я у світі» та «Дитина в дошкільні роки», для виявлення рівня розвитку витривалості у дітей нами були визначені наступні критерії та показники: емоційно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, їх характеристика подана у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Критерії та показники рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників**

<b>Критерій</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Показники</b>
Емоційно-мотиваційний критерій	Виражає міру емоційної реакції на проведення піших переходів	сформованість позитивного ставлення до піших переходів; емоційна реакція на власні досягнення у розвитку витривалості. Наявність у дітей мотивації до проведення піших переходів.
Когнітивний критерій	Виявляє знання щодо значення піших переходів для зміцнення здоров'я і розвитку витривалості	Наявність знань про значення піших переходів для розвитку витривалості; Розуміння значення витривалості у зміцненні здоров'я.
Діяльнісний	Характеризує діяльність дітей під час піших переходів	Активність і самостійність дітей під час проведення піших переходів

Визначені критерії розкриваються через показники, відповідно до яких ми виділяємо високий, середній та низький рівні розвитку витривалості у старших дошкільників.

**Високий рівень** розвитку витривалості дітей характеризується високими ступенем прояву більше половини показників (не менше 70%), а саме: дитина володіє достатніми знаннями о користі піших переходів, усвідомлює їх значення в зміцненні фізичного здоров'я та розвитку витривалості; у неї сформоване позитивне ставлення до піших переходів, до рухливих, спортивних ігор, змагань, які проводяться під час піших переходів; вона завжди приймає активну участь у організації і проведенні піших переходів; емоційно реагує на власні досягнення в розвитку витривалості.



**Середній рівень** розвитку витривалості у старших дошкільників характеризується високим ступенем прояву більше половини показників (50 – 70%), а саме: наявністю у дитини в основному сформованих знань о користі піших переходів, фрагментарному усвідомленню їх значення в зміцненні фізичного здоров'я та розвитку витривалості. Спостерігається уникання від участі у піших переходах, у рухливих, спортивних іграх, змаганнях, які проводяться під час піших переходів, відсутня позитивна реакція на власні досягнення у розвитку власної витривалості.

**Низький рівень** розвитку витривалості дітей характеризується мінімальним проявом визначених показників (менше 30%), а саме: відсутні знання про користь піших переходів у зміцненні здоров'я та розвитку витривалості, байдужістю та униканням від участі в піших переходах, в рухливих, спортивних іграх, змаганнях, які проводяться під час піших переходів, відсутня позитивна реакція на власні досягнення у розвитку власної витривалості.

Таблиця 2.2.

**Методи виявлення рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників**

Критерій	Методи дослідження		
Емоційно-мотиваційний критерій	Анкета для батьків «Ставлення батьків до розвитку витривалості під час піших переходів»	Спостереження за дітьми під час піших переходів. бесіда з вихователями щодо впливу піших переходів на розвиток витривалості	Бесіда «Чи подобаються тобі піші переходи? Чим саме?»;
когнітивний критерій	Бесіди з батьками «Що Ви знаєте про значення витривалості у фізичному розвитку дитини»	Опитування дітей «Що ти знаєш про витривалість, її значення для здоров'я?»	Індивідуальне опитування дітей «Яке значення мають піші переходи у розвитку витривалості»

Продовження таблиці 2.2.

Діяльнісний	Спостереження за дітьми під час піших переходів	бесіди з вихователями щодо впливу піших переходів на розвиток витривалості	Виявлення рівня розвитку витривалості у старших дошкільників
-------------	---	--	--

На наступному етапі констатувального експерименту був проаналізований стан роботи з розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів, визначена обізнаність батьків з даної проблеми, проведена діагностика наявного рівня розвитку витривалості у дітей, діагностика готовності вихователів проводити роботу з розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів, проаналізовані плани вихователів з фізкультурно-оздоровчої роботи щодо засобів розвитку витривалості у дошкільників.

Анкетування вихователів дало змогу визначити їх готовність до проведення піших переходів з метою розвитку витривалості у вихованців.

Запропоновані питання анкети (див. додаток Б) були спрямовані на визначення обізнаності педагогів з питань використання піших переходів як засобу розвитку витривалості, розкриття діяльності вихователів у цьому напрямку.

На запитання «Як Ви розумієте поняття «витривалість»?» 35% педагогів дало відповідь – «витривалість – це здатність дитини протистояти стомленню», 40% відповіло, що «це здатність виконувати тривалий час рухові дії», решта 25% вихователів поєднало перші дві відповіді: «це здатність дитини тривалий час виконувати рухові дії і протистояти стомленню». Отже вихователі вірно розуміють поняття «витривалість».

Аналіз відповідей на наступне запитання показав, що вихователі (100%) добре ознайомлені зі значенням піших переходів у фізичному розвитку та розвитку витривалості у старших дошкільників. Ними були відмічені зміцнення здоров'я дітей, їх загартування, здатність організму дитини протистояти

захворюванням. Підкреслено значення піших переходів у розвитку витривалості (на піших переходах проводяться ігри, змагання, що розвиває витривалість, крім того, цьому сприяє і сама ходьба за обраним маршрутом).

Однак, систематично піші переходи проводять лише 25% вихователів, решта вихователів проводять їх один раз на місяць.

Слід зазначити, що лише 40% вихователів тісно співпрацюють із батьками з питань розвитку витривалості у дітей під час піших переходів. Вони проводять консультації для батьків, індивідуальні бесіди, оформили куточок, в якому запропонували батькам низку рухливих ігор, які можна проводити під час піших переходів для розвитку витривалості. 35% вихователів не підключають батьків до вирішення цієї проблеми та 25% педагогів обмежили свою роботу з цього напрямку лише куточком для батьків.

На думку вихователів (100%), найкращим засобом розвитку витривалості під час піших переходів є проведення рухливих, спортивних ігор, змагань з бігом, стрибками, підскоками, метанням м'яча тощо.

25% вихователів вказали, що планують роботу з розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів; 75% педагогів планують традиційні засоби розвитку витривалості (вправи, рухливі ігри на заняттях з фізичної культури, прогулянках тощо).

Проаналізувавши відповіді вихователів на питання анкети, ми можемо констатувати, що практична робота з досліджуваної проблеми в закладах дошкільної освіти проводиться несистематично. Піші переходи з метою розвитку витривалості у старших дошкільників вихователями проводяться епізодично, їх кількість обмежена.

Аналіз планів вихователів з фізкультурно-оздоровчої роботи показав, що вихователі планують проведення піших переходів в переважній більшості 1 раз на місяць, що для даного віку дітей недостатньо; витривалість, в основному, розвивають проведенням рухливих ігор, змагань на заняттях з фізичної культури, прогулянках.

Отже, розвиток витривалості у дітей під час піших переходів в планах відображений недостатньо.

Спостереження за роботою вихователів показали, що вони не завжди зацікавлюють дітей до організації і проведення піших переходів, не підкреслюють значення витривалості у їх фізичному розвитку. Тому діти не проявляють активності під час проведення піших переходів. Під час проведення піших переходів вихователі як експериментальної (60%), так і контрольної групи (50%) майже не звертають увагу на час проведення гри, її темп, втому дітей.

На нашу думку, у практичній діяльності вихователів недооцінюється роль піших переходів на розвиток витривалості у старших дошкільників.

Робота з батьками щодо розвитку витривалості під час піших переходів проводиться не систематично. Роботу більшість вихователів (65%) проводить через куточки для батьків.

Наступним кроком нашого дослідження було проведення бесіди з батьками з метою виявлення їх ставлення щодо розвитку витривалості під час піших переходів. Питання для проведення бесіди подані у додатку В. В анкетуванні взяли участь 40 респондентів.

Із бесіди з батьками ми з'ясували, що всі без винятку дорослі (100%) вважають, що розвивати витривалість у дітей необхідно.

Розвиток витривалості своїх дітей батьки оцінили по-різному: 40% батьків вважають її задовільною, 30% батьків – доброю, 30% батьків – низькою.

На думку 40% батьків, на підвищення рівня розвитку витривалості впливають піші переходи у ліс, до річки, до дитячого садку. 60% батьків вважають рухливі ігри, звичайну ходьбу ефективним засобом розвитку витривалості.

Із наступного запитання ми дізналися, що лише 30% респондентів систематично проводять піші переходи у ліс, на дачу, організуючі там рухливі ігри з дітьми. 40% батьків проводять піші переходи з дітьми епізодично, коли у них є вільний час. Решта батьків організацію і проведення піших переходів з

метою розвитку витривалості у дітей переклало на вихователів. Виходячи з отриманих відповідей, ми простежуємо невідповідність між бажанням батьків розвивати витривалість у дітей та засобами її досягнення, тобто проведення з дітьми піших переходів з організацією рухливих ігор.

Також, із бесіди ми дізналися, що лише 30% батьків зверталось за допомогою до вихователя щодо засобів розвитку витривалості у дітей. В основному це батьки тих дітей, у яких розвиток витривалості знаходиться на недостатньому рівні і його треба підвищити. Решта батьків вважають, що для розвитку витривалості достатньо ходьби до садочку, у вихідні дні – гри у рухливі ігри з іншими дітьми.

Отже, ставлення батьків до використання піших переходів для розвитку витривалості дуже різне. Позитивне ставлення спостерігається у тих сім'ях, де батьки відповідно обізнані з впливом піших переходів на розвиток витривалості. Вони систематично проводять піші переходи з дітьми, грають з дітьми в рухливі ігри на дачі, проводять піші прогулянки до парку, у ліс. У тих сім'ях, де батьки не приділяють достатньої уваги проведенню піших переходів, діти мають низький рівень розвитку витривалості.

Проведена нами бесіда продемонструвала, що у 60% батьків сформоване бажання використовувати рухливі, спортивні ігри, змагання під час піших переходів для розвитку витривалості у дітей. Отже, батьки розуміють вплив піших переходів на розвиток витривалості у дітей.

Сформованість позитивного ставлення дітей до піших переходів, до вправ, рухливих, спортивних ігор, змагань, усвідомлення їх значення у розвитку витривалості, емоційної реакції на власні досягнення ми виявляли під час спостереження за дітьми під час піших переходів, у ході бесіди (додаток Б): Окрім цього, ми використали матеріали проведених бесід з вихователями.

Із бесіди з дітьми «Чи подобаються тобі піші переходи? Чим саме?» ми з'ясували, що 60% дітей КГ (Олена Ч., Настя М., Віталій І., Олег А. та ін..) та 50% ЕГ (Оксана Ш., Костя Л., Микита М., Марина К.) подобаються піші переходи. Вони люблять там грати у різні рухливі ігри, у футбол, бадмінтон

тощо. 40% дітей КГ (Віктор Ч., Богдан Л., Мілана П., Ольга К.) та 50% дітей ЕГ (Дмитро С., Миша Р., Кирило Б., Мирослава З., Віка М.) не подобається ходити у піші переходи на дальні дистанції, їм краще гратися у садочку, ніж йти кудись.

На запитання «Як часто ви ходите у піші переходи і куди?» – 32% (8 дітей ЕГ) та 40% дітей КГ – відповіло, що із задоволенням ходять у піші переходи разом з батьками, ходять у ліс, на дачу, до парку кожен тиждень (Таня М., Дарина Н., Микола Ш. та ін. (ЕГ), Андрій С., Лілія С., Емілія С., Богдан Л. (КГ)). 40% (10 дітей ЕГ) та 36% (9 дошкільників із КГ) ходять іноді у піші переходи (до парку, просто гуляють по місту разом з батьками). 28% дітей ЕГ та 24% із КГ дало відповідь, що ходять лише до дитячого садочку, вони не випробують особливого бажання ходити у піші переходи, адже з задоволенням грають на території ЗДО.

Отже, 32% дітей ЕГ та 40% дітей КГ виявляють позитивну емоційну реакцію щодо проведення піших переходів.

Спостереження показало, що щоразу перед проведенням пішого переходу були діти, які не хотіли вирушувати в путь, під час переходу відставали від інших дошкільнят, знаходили причини, щоб не брати участі в іграх на кінцевому привалі (Олеся М., Таня М., Катя С., Костя Л., Юра Л.).

На основі здобутих даних з бесіди «Чи подобаються тобі піші переходи? Чим саме?» та проведених спостережень за дітьми ми виявили, що у багатьох із них відсутня зацікавленість піших переходах, у проведенні рухливих, спортивних ігор під час переходів. Рівень розвитку витривалості у дітей експериментальної та контрольної груп за емоційно-ціннісним критерієм ми визначали за наступною сіткою:

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

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

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

Низький рівень мала дитина, яка отримала менше 15 балів.

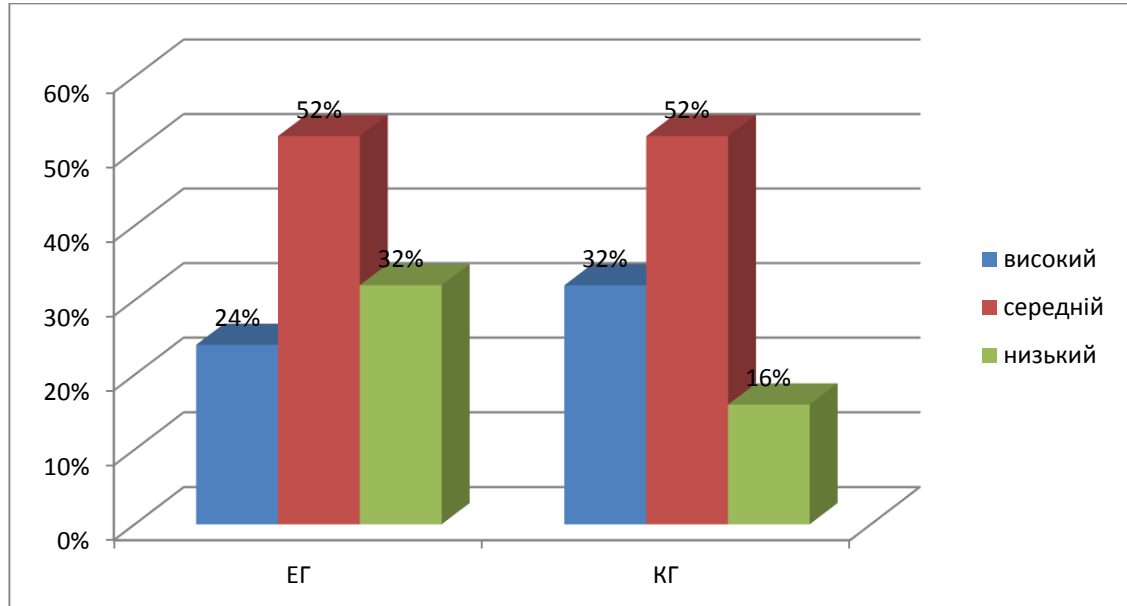
Рівні розвитку витривалості у старших дошкільників за емоційно-мотиваційним критерієм на констатувальному етапі дослідження подані у таблиці 2.3.

Графічне зображення результатів дослідження подано на рис. 2.1.

**Таблиця 2.3**

***Рівні розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку за емоційно-мотиваційним критерієм***

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



**Рис. 2.1. Рівні розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ за емоційно-мотиваційним критерієм на констатувальному етапі дослідження**

Дані діаграми на рисунку 2.1. свідчать про середній рівень розвитку витривалості за емоційно-мотиваційним критерієм: 52% у дітей ЕГ та КГ.

Високий рівень розвитку витривалості показало 24% дітей ЕГ та 32%

дітей КГ.

Результати обстеження рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників за емоційно-мотиваційним критерієм показали, що в дітей не сформований достатній інтерес до проведення піших переходів.

Когнітивний критерій передбачав проведення діагностичних бесід з дітьми. Бесіди «Що ти знаєш про витривалість, її значення для здоров'я?» та «Яке значення мають піші переходи у розвитку витривалості» (Додаток Ж) мали на меті з'ясувати знання дітей щодо значення піших переходів у розвитку витривалості, та значення витривалості для здоров'я.

Відповіді на запитання оцінювалися за 12-бальною шкалою, і визначалися за критеріями, поданими в таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4**

***Критерії оцінювання знань дітей про значення піших переходів у розвитку витривалості***

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

Із бесід ми дізналися, що діти розуміють поняття «витривалість» однобічно: «довго бігати», «не втомлюватися».

На запитання «Як ти вважаєш як треба розвивати витривалість?» – 28% (7 дітей) КГ та 24% (6 дітей) ЕГ відповіли, «за допомогою тривалої ходьби», 20% дітей (5 осіб) КГ та 16% (4 особи) дітей ЕГ «грати у рухливі ігри, довго бігати», 52% дітей КГ (13 осіб) та 56% дітей ЕГ (14 осіб) – «вона сама підвищиться, коли виросту» Як бачимо не всі діти розуміють значення піших переходів у розвитку витривалості..

На запитання «Як витривалість впливає на фізичне здоров'я?» 32% дітей ЕГ та КГ дало відповідь: «вона зміцнює здоров'я», 60% дошкільників ЕГ та КГ



відповіли: «менше хворієш взимку та навесні», 8% дітей ЕГ сказали, що розвиток витривалості не впливає на здоров'я. Тобто, не всі діти розуміють значення витривалості для здоров'я.

На запитання «Як ігри, проведені під час пішого переходу впливають на підвищення рівня розвитку витривалості?» діти відповіли: «стали довше швидко бігати» – 24% дошкільників ЕГ та 28% дітей КГ, «перестали швидко втомлюватися» – 16% дітей ЕГ та 20% вихованців КГ. Решта дітей не змогли дати відповідь. Отже, не всі діти відмітили значення рухливих ігор для розвитку витривалості, але більшість із них дала відповідь після навідних запитань дорослого.

Аналіз відповідей дошкільників із експериментальної та контрольної груп на запитання бесід дозволяє стверджувати, що у більшості дошкільників (56% у дітей КГ та 52% – у дітей ЕГ) на момент констатувального експерименту наявні знання про значення витривалості на здоров'я, та піших переходів у розвитку витривалості. Ці знання відповідають середньому рівню. Високий рівень виявлений у 24% дітей КГ та 20% дітей ЕГ. На низькому рівні перебуває 20% дітей КГ та 32% дітей ЕГ. Як бачимо, рівень знань дітей КГ та ЕГ приблизно одноковий. Причому як у дітей КГ, так і у дітей ЕГ зафіксовані випадки відмови відповідати на запитання, або відсутність відповіді.

Результати дослідження рівнів розвитку витривалості за когнітивним критерієм подані у таблиці 2.5.

**Таблиця 2.5**

***Рівні розвитку витривалості дітей ЕГ та КГ за когнітивним критерієм на констатувальному етапі дослідження***

Рівні сформованості	КГ (n=25)		ЕГ (n=25)	
	к-сть дітей	%	к-сть дітей	%
	Високий	6	24	5
Середній	14	56	13	52
Низький	5	20	7	28

Графічне зображення рівнів розвитку витривалості за когнітивним критерієм на констатувальному етапі дослідження подано на рис.2.2.

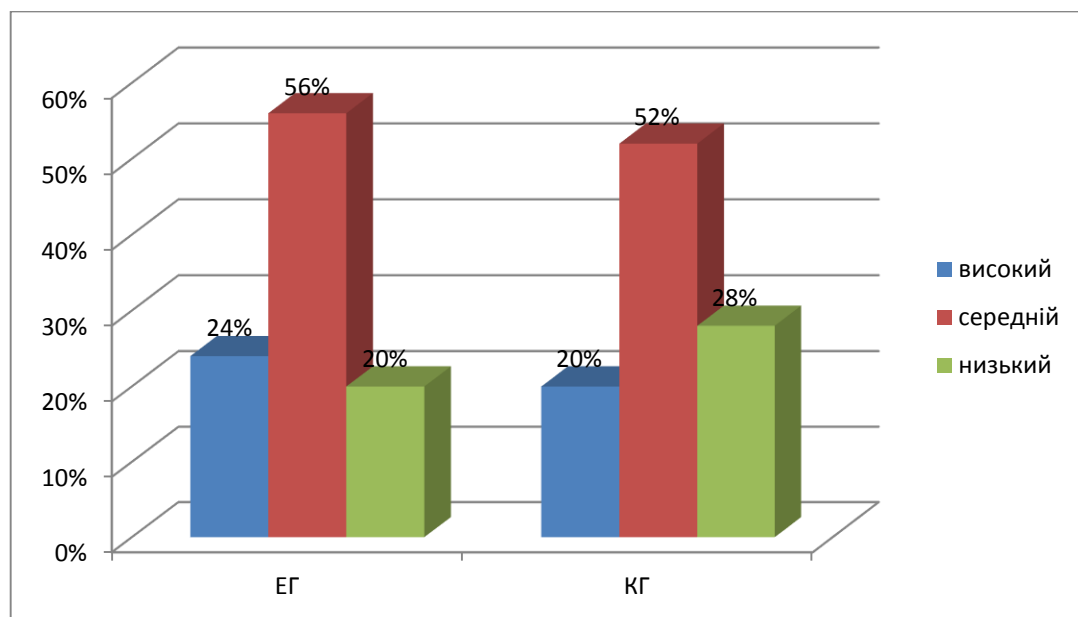


Рис. 2.2. Рівні розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ за когнітивним критерієм на констатувальному етапі дослідження

Низький рівень знань про вплив піших переходів а розвиток витривалості (20% дітей КГ та 28% дітей ЕГ) можна пояснити недостатньою увагою з боку вихователів та батьків. У подальшій роботі доцільно звернути увагу на формування у дітей усвідомлення важливості проведення піших переходів для розвитку витривалості, пояснити їм значення витривалості для здоров'я.

Для виявлення рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників за діяльнісним критерієм ми виявили рівень розвитку витривалості у старших дошкільників і провели бесіду, під час якої з'ясували, що вони роблять для підвищення рівня розвитку своєї витривалості (додаток К).

Для визначення динамічної витривалості ми використали методику Е. Вільчковського «Біг на 10 м». Дитина біжить зі швидкістю 60% від її максимальної швидкості на дистанцію 10 м. (час враховували секундоміром з точністю до 0,1 с). Старт і фініш відмічені лініями. Кожна дитина виконувала біг у середньому темпі двічі, кращий результат фіксували у протоколі. Відлік

часу починали з моменту, коли дитина починала біг. Секундомір зупиняли, коли вона перетинала лінію фінішу.

Якісні показники біг.

Пряме не напружене положення тулуба і голови.

1. Вільні рухи руками.
2. Узгодженість рухів рук і ніг.
3. Дотримування напрямку руху під час бігу.

Для оцінювання кількісного значення рівня розвитку витривалості ми використовували середні показники динамічної витривалості дітей старшого дошкільного віку (табл. 2.6).

**Таблиця 2.6**

**Середні показники динамічної витривалості у старших дошкільників, с**

Вік	Стать	Середні показники динамічної витривалості		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
5р. бміс.	Хлоп.	665	664-620	619
	Дівч.	535	534-490	489

Для виявлення рівня розвитку статичної витривалості ми використали тест «Вис на перекладці», запропонований Е. Вільчковським.

Дитина виконувала вис на перекладці, висота якої була відрегульована залежно від її зросту. Перед початком тесту вона ставала на підставку висотою 15-20 см, хватом зверху тримаючись за перекладинку, опускалася з підставки й приймала положення вису. Після виконання тесту дитина стрибала на гімнастичну мату. Час утримання вису ми фіксували секундоміром з точністю до 1 с. Дитина виконувала два рази з паузою відпочинку 1,5-2 хв, ми фіксували середній результат. Рівні розвитку визначали за таблицею 2.7.

таблиця 2.7

*Середні показники статичної витривалості у дошкільників, с*

Вік	Стать	Середні показники статичної витривалості		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
5р. 6м.	Хлоп.	40	39-24	23
	Дівч.	34	33-22	21

Результати дослідження на констатувальному етапі дослідження занесені до таблиць 2.8. - 2.11 (додаток К).

Дані таблиць 2.8-2.9 свідчать про те, що рівень розвитку витривалості у дітей експериментальної групи знадиться на середньому рівні (56% дітей). П'ятеро дітей (20%) перебувають на низькому рівні розвитку витривалості і 24% дітей показали високий рівень. У більшості дітей (52%) спостерігалось неузгодженість рухів рук і ніг під час бігу, не у всіх дітей (36%) було пряме положення тулубу і голови, порушували ритмічність бігу 24% дітей, 52% дошкільників порушували позу при вісі. Отже, рухова підготовленість дітей експериментальної групи за результатами тестування знаходиться на середньому рівні – 56%.

Дані таблиць 2.10-2.11 свідчать, що рівень розвитку витривалості дітей контрольної групи також знаходиться на середньому рівні і складає 52%. Низький рівень розвитку витривалості виявлений у 16% дошкільників і високий рівень показало 32% дітей.

Якісні порушення у дітей контрольної групи спостерігалися такі ж самі, як і у дітей експериментальній групи 48% дітей під час бігу не узгоджували рухи рук і ніг, 32% дітей не дотримувалися прямого положення тулубу і голови, 20% дітей порушували ритмічність бігу, 48% дітей порушували позу при вісі.

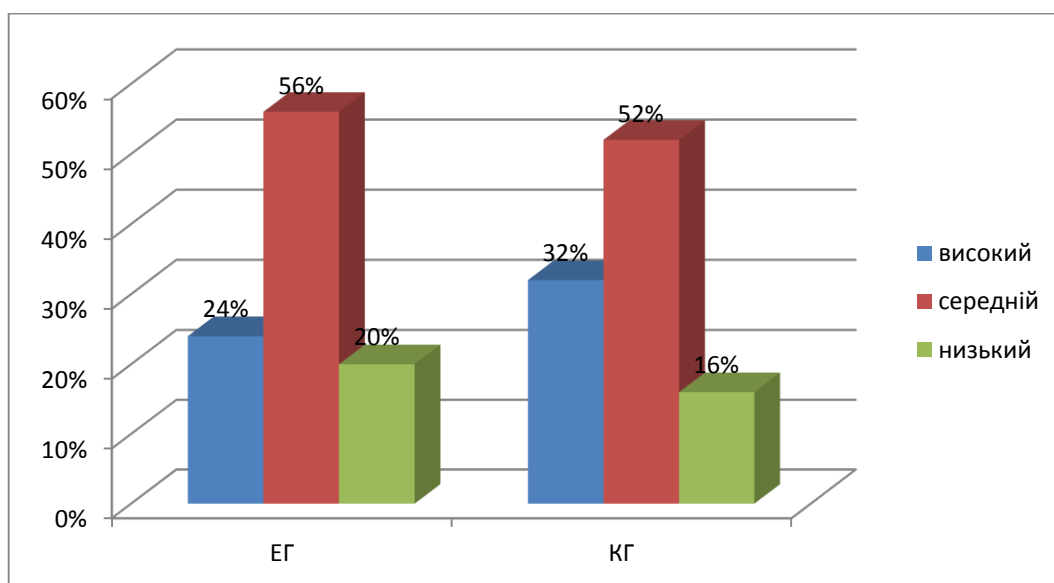
Узагальнені рівні розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ подані у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

*Узагальнені рівні розвитку витривалості дітей ЕГ та КГ на констатувальному етапі експерименту за діяльнісним критерієм*

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

Порівняння рівнів розвитку витривалості у дітей експериментальної і контрольної груп за діяльнісним критерієм подано на рис. 2.3.



*рис. 2.3. Порівняння рівнів розвитку витривалості дітей ЕГ та КГ на констатувальному етапі дослідження за діяльнісним критерієм*

Отже, результати констатувального етапу дослідження засвідчили середній рівень розвитку витривалості у дітей експериментальної і контрольної груп за всіма критеріями (від 52% до 56%).

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

## 2.2. Система роботи з підвищення рівня розвитку витривалості під час піших переходів

Метою формувального експерименту було проведення системи роботи з підвищення рівня розвитку витривалості під час піших переходів. Для досягнення мети нами був складений перспективний план роботи, який містив проведення низки піших переходів (таблиця 2. 13). Експеримент проходив під час проходження практики протягом від 20.01.22 по 20.02.22р.

Таблиця 2.13

### *Перспективний план роботи з розвитку витривалості у дітей ЕГ на січень - лютий*

№з/п	Тема пішого переходу, зміст	Дата проведення
1	П/п до парку. Ходьба на лижах, спортивні вправи	25.01.2022
2	П/п до стадіону. Катання на ковзанах, гра в хокей.	27.01.2022
3	П/п до куточка лісу. Катання на санчатах з виконанням спортивних вправ	1.02.2022
4	П/п навколо дитячого садочка. Снігові забави.	3.02.2022
5	П/п вулицею, на якій знаходиться дитячий садок. Ознайомлення з архітектурою міста	8.02.2022
6	П/п до світлофора. Закріплення правил переходу вулиці.	11.02.2022
7	П/п до лісової смуги. Змагання «Чия ланка швидше збереться»	15.02.2022
8	П/п до паркової зони школи. Проведення рухливих ігор.	18.02.2022

Піші переходи ми проводили два рази на тиждень у дні, коли не проводили заняття з фізкультури.

До початку проведення пішого переходу ми спланували його: визначили мету переходу, розробили маршрут, продумали спосіб пересування (пішки, на санках, на лижах), визначили місце для відпочинку (якщо маршрут пішого переходу був тривалим), підібрали фізичні вправи, ігри, змагання, які будуть виконувати діти, підготували бесіди з дітьми під час проходження маршруту, спланували рухову діяльність на кінцевому пункті, підібрали необхідне обладнання, інвентар, перевірили його цілісність, попередили батьків і дітей про перехід (щоб вони правильно одягнули та взули дитину), вивчили правила дорожнього руху, перед виходом із ЗДО попередити завідувача, визначили двох дорослих, які підуть з дітьми, перевірили, як одягнені діти, чи зручне їх взуття, взяти з собою кип'ячену воду та аптечку, правильно розставили дітей парами: попереду поставили дітей із середнім темпом ходьби; всередині – дітей менш організованих та дисциплінованих; позаду – найбільш організованих та дисциплінованих дітей. Піші переходи планували тривалістю 30хв в один бік.

У зв'язку з тим, що практика проходила у зимовий період, ми спланували піші переходи:

– до парку. Перехід провели з метою продовження вправляння дітей у різних видах ходьби в природному для них темпі. Діти вправлялися у ходьбі на лижах різними способами, змагалися на швидкість проходження дистанції;

– до стадіону. Перехід проведений з тої же метою, що і до парку. На стадіоні діти каталися на ковзанах, грали у хокей;

– до куточка лісу. Мета даного переходу: сформувати у дітей вміння долати в природному для них темпі два переходи з активним відпочинком між ними. Під час активного відпочинку дошкільнята каталися на санчатах, виконували спортивні вправи, проводили змагання «Збій прапорець», «Хто швидше?» та інші;

– навколо території ЗДО. Мета переходу: навчити дошкільників іти, не тримаючись за руки, дотримуючись відстані від попередньої пари на один крок; навчити дітей ходити у звичному для них темпі двома переходами з активним

відпочинком між ними. Під час активного відпочинку діти ліпили снігову бабу, грали у рухливу гру «Гуси-лебеді»;

– вулицею, на якій знаходиться ЗДО. Перехід проведений з метою навчання дітей долати тривалі пішохідні переходи, ходити у природному темпі, дотримуючись відстані між парами, розвивати увагу та витримку у дітей. Під час проведення переходу дітям розповіли про архітектурні особливості будівель, вони помилувалися зимовим пейзажем, пограли у рухливі ігри «Дождики»;

– до світлофору з метою продовження вдосконалювання вмінь дошкільників ходити у природному для них темпі, долати два переходи з активним відпочинком між ними; розвивати у них увагу, спостережливість, витривалість, вміння діяти за сигналом. Цей піший перехід крім розвитку витривалості, нагадав дітям правила дорожнього руху.

– до лісової смуги. Перехід проведений з метою вдосконалювання різновидів ходьби; вправлення дітей в основних рухах; заохочування дошкільнят до ігор у природних умовах з використанням природного оточення, привчання самостійно організовувати та оцінювати результати рухливих ігор (Рухливі ігри: «Хто перший?», «Мисливці і зайці», змагання «Чия ланка швидше збереться?»);

– до паркової зони школи. Мета переходу: продовжувати вчити вихованців долати пішохідні переходи в один кінець, ходити в природному темпі, дотримуватися відстані між парами в один крок. Під час цього переходу, дошкільнята ознайомилися з майбутнім місцем навчання, пограли у рухливі ігри «Підбіжи до дерева, яке я назву», «Трамвай».

Піші переходи ми проводили у першу половину дня. Враховуючи зимовий період року, піші переходи були організовані на пів дня. До обіду діти вже поверталися до дитячого садочку.

Розробки і методичні рекомендації до піших переходів подані у додатку Л.

Отже регулярне проведення пішохідних переходів дозволило нам значно підвищити витривалість дошкільників, зацікавленість дітей пішими



переходами. Вони зрозуміли, що піші переходи зміцнили їх здоров'я, підвищило їх витривалість, діти отримали естетичне задоволення від спілкування з природою.

### **2.3. Перевірка ефективності проведеної системи роботи**

Для перевірки ефективності проведеної системи роботи щодо впливу піших переходів на розвиток витривалості у старших дошкільників був проведений контрольний етап експерименту. Методики були використані з констатувального етапу.

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

Повторне анкетування вихователів показало, що кількість вихователів, які стали більше уваги приділяти розвитку витривалості під час піших переходів збільшилась на 25%. 80% педагогів стали частіше проводити піші переходи, як засобу розвитку витривалості у дошкільників. Вихователі скорегували плани робіт і добавили в них піші переходи. Стали залучати до проведення піших переходів батьків: готувати обід дітям, супроводжувати їх по вибраному маршруту. Батьки допомогли придбали спортивний одяг для дітей. Отже, ми помітили, що вихователі стали тісніше співпрацювати з батьками з організації і проведення піших переходів. Для батьків педагоги проводять консультації, круглі столи, де обговорюються проблеми розвитку витривалості у старших дошкільників. Батьки, чиї діти досягли високого рівня розвитку, діляться своїм досвідом.

Проаналізував повторні відповіді педагогів на запитання анкети, ми можемо стверджувати, що практична робота з досліджуваної проблеми в ЗДО стала проводиться більш систематично, вихователі стали використовувати піші переходи з метою розвитку витривалості у старших дошкільників.

Спостереження за роботою вихователів показало, що вони в порівнянні з констатувальним етапом стали більше зацікавлювати дітей пішими переходами,

пояснювали вихованцям значення витривалості у житті людини, роль піших переходів у її розвитку. Під час проведення піших переходів у ліс, лісову галявину, у парк вихователі планують проведення спортивних змагань «Хто швидше», «Хто ловче» «Хто сильніше», рухливих ігор «Гуси-лебеді», «Піжмурки», «Атаман», спортивних ігор «Футбол», «Баскетбол», «Бадмінтон». Для зацікавлення дітей вихователі грають разом з дітьми. Під час проведення ігор вихователі стежать за фізичним станом дитини, її стомленістю, дотримуються часу проведення гри, темпу гри.

Із повторної бесіди з батьками ми дізналися, що збільшилась на 25% кількість батьків, які стали більше уваги приділяти розвитку витривалості у своїх дітей. 30% батьків відзначили, що рівень розвитку витривалості їх дитини збільшився, діти стали витримувати без скарг більш дальні дистанції. Батьки намагаються у вихідні дні провести з дітьми піші перехід у ліс, де вони з разом проводять спортивні ігри, рухливі ігри, навіть змагання, якщо йдуть у ліс з друзями, забирають дітей .

Повторна бесіда з батьками, виявила, що кількість батьків, які стали співпрацювати з вихователями збільшилась на 30%, вони приймають активну участь у організації і проведенні круглих столів, де обмінюються своїм досвідом щодо розвитку витривалості, та організації проведення піших переходів.

Отже, ставлення батьків до розвитку витривалості під час піших переходів змінилося у кращу сторону: повторно проведена нами бесіда засвідчила, що у 75% батьків сформувався бажання використовувати рухливі ігри, змагання під час проведення піших переходів. Але 20% батьків ще не знайшли часу для розвитку витривалості у дошкільників.

Наступним кроком контрольного етапу нашого дослідження було повторне діагностування дітей. Із бесіди з дітьми «Чи подобаються тобі піші переходи? Чим саме?» ми дізналися, що 60% дітей КГ (що на 8% більше, ніж на констатувальному етапі (Олена Ч., Настя М., Віталій І., Олег А., Олег Р., Мілана П. та ін..) та 76% вихованців ЕГ (Оксана Ш., Костя Л., Микита М.,

Марина К., Павло М., Микола Ш., Віка М.) подобаються піші переходи. Їм подобається проводити змагання, рухливі ігри, дізнаватися про цікаву щодо лісу, його мешканців, по рідне місце та його видатні місця. В порівнянні з констатувальним етапом на 8% знизилась кількість дітей в КГ, яким не подається ходити у піші переходи (Віктор Ч., Богдан Л., Мілана П.) та на 16% кількість дітей ЕГ (Дмитро С., Миша Р., Микиті Н. та ін.). Ці діти часто залишаються вдома, тому нам не вдалося їх зацікавити пішими переходами.

Із відповідей а наступне запитання ми дізналися, що на 20% збільшилась кількість дітей ЕГ, та на 8% дітей КГ, які разом з батьками кожен тиждень проводять піші переходи у ліс, на річку або щоденно просто гуляють по місту. Більшість дітей ЕГ (56%) та КГ (44%) іноді проводять піші переходи з батьками. Звичайно, раз-два на місяць ці діти проводять цілеспрямовані переходи до парку, кінотеатру, іноді ходять у ліс. 12% залишилося дітей із експериментальної групи, та 32% дошкільників із КГ, яких зовсім не цікавлять піші переходи. Вони, як і раніше надають перевагу іграм на прогулянці, на заняттях з фізичної культури, та здійснюють піші переходи лише від дому до дитячого садочку.

Отже, повторне дослідження показало, що 56% дітей ЕГ та 44% дітей КГ виявляють позитивну емоційну реакцію щодо проведення піших переходів.

Також проведені спостереження за дітьми показали, що у багатьох із них з'явилася зацікавленість у цілеспрямованому підвищенню рівня розвитку витривалості. В їх розмовах з'явилися запитання «Скільки часу та можеш бігати?», «А ти доїдеш він до того ліса?» (Марина К., Мілана М., Павло М. (ЕГ), Олена Ч., Віктор Ч., Настя М. (КГ)). Отже, кількість дітей, які виявляють позитивну емоційну реакцію щодо проведення піших переходів збільшилась в ЕГ на 16%, в КГ – на 4%.

Спостереження за дітьми під час організації і проведення піших переходів показали, що позитивну емоційну реакцію діти проявляють під час рухливих ігор, проведення змагань, свят на активних відпочинках пішого переходу. Навіть діти, які раніше уникали участі в іграх, шукали причину, щоб не піти у

піший перехід (Олеся М., Таня М., Катя С., Костя Л., Юра Л.) стали приймати у них активну участь.

Отже, у рівнях розвитку витривалості за емоційно-мотиваційним критерієм відбулися позитивні зміни. Кількість дітей, що проявляють зацікавленість пішими переходами збільшилась на 4% у дітей КГ та 16% у дітей ЕГ.

Рівні розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ за емоційно-мотиваційним критерієм на контрольному етапі дослідження подані у таблиці 2.12.

**Таблиця 2.14**

***Рівні розвитку витривалості у старших дошкільників за емоційно-мотиваційним критерієм (контрольний етап)***

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

Графічне зображення результатів контрольного етапу дослідження подано на рис. 2.4.

Дані діаграми на рисунку 2.4. свідчать про середній рівень розвитку витривалості за емоційно-мотиваційним критерієм: 56% у дітей ЕГ та 52% у дітей КГ.

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

На нашу думку, це пов'язано з тим, що у дітей експериментальної групи зрозуміння значення піших переходів у зміцненні їх здоров'я вище ніж у дітей контрольної групи.

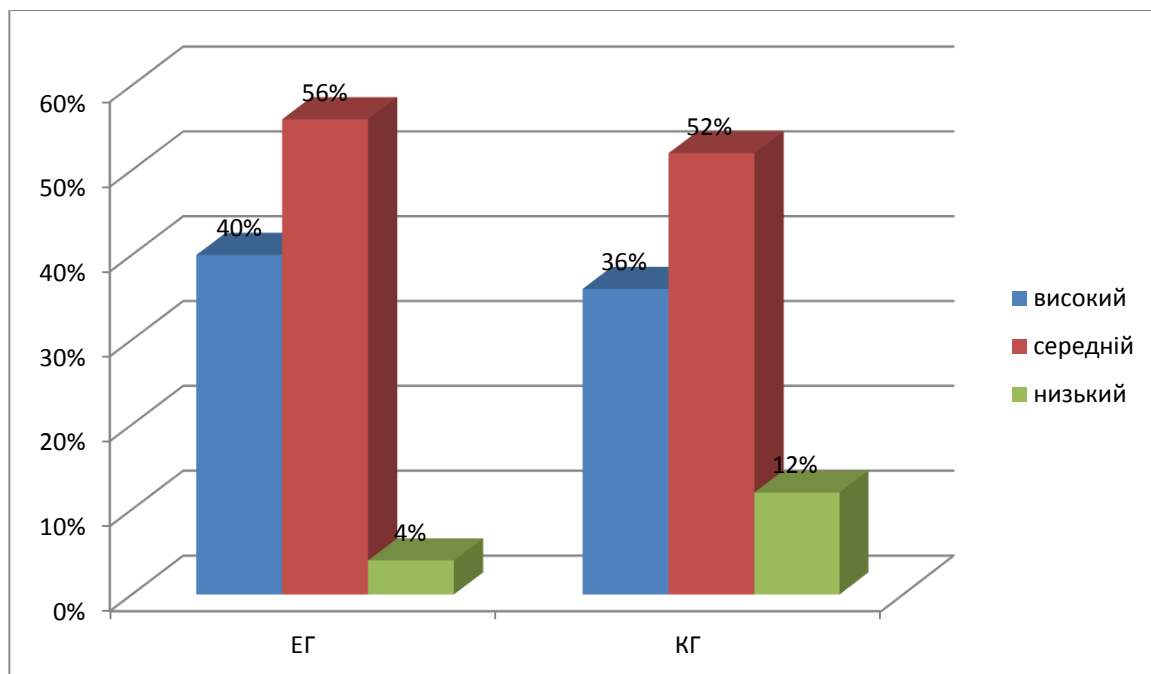


Рис. 2.4. Рівні розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ за емоційно-мотиваційним компонентом на контрольному етапі дослідження

Як бачимо, позитивні зміни відбулися у дітей експериментальної і контрольної груп. Простежимо динаміку змін, що відбулися за час проведення експерименту (рис. 2.5).

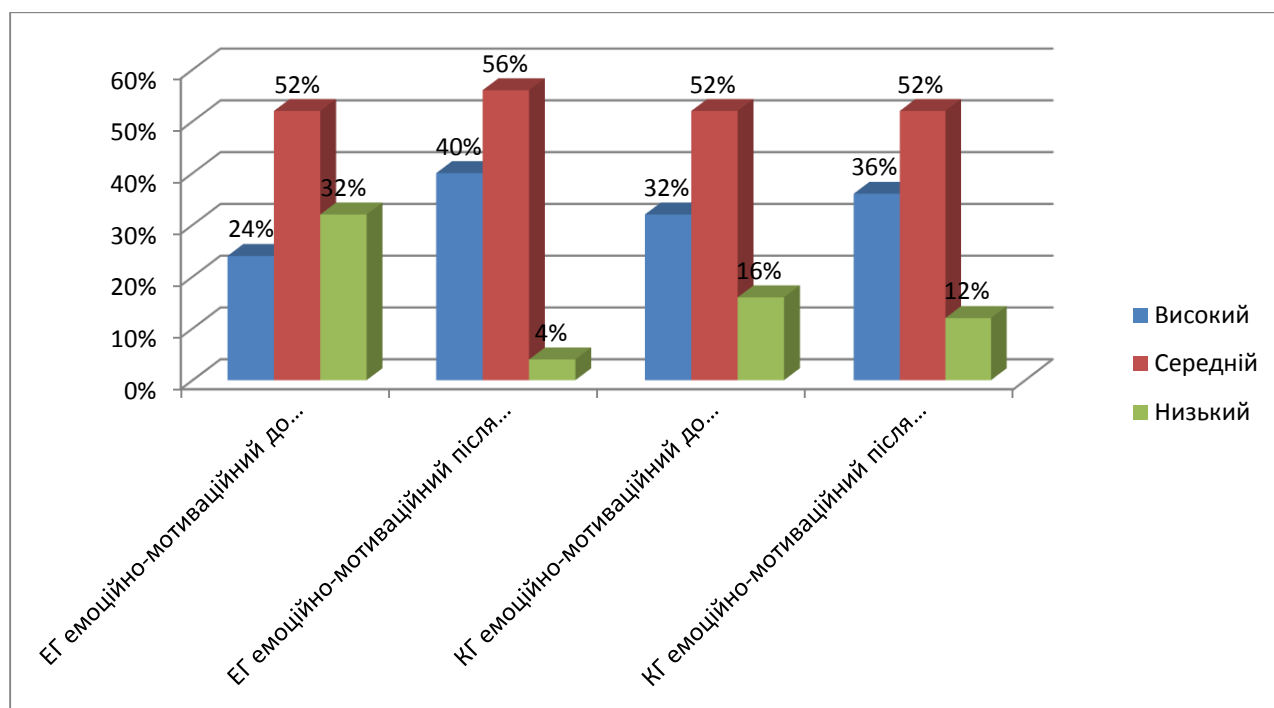


Рис. 2.5. Динаміка змін, що відбулася у розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ за емоційно-мотиваційним критерієм

Як бачимо високий рівень розвитку витривалості за емоційно-мотиваційним критерієм збільшився на 16% у дітей ЕГ і на 4% у дітей КГ, середній рівень збільшився на 4% у дітей ЕГ та залишився на попередньому рівні у дітей КГ, низький рівень у дітей ЕГ зменшився на 28%, у дітей КГ – на 4%. Отже, у дітей ЕГ відбулися більш суттєві зміни у розвитку витривалості за емоційно-мотиваційним критерієм.

Проаналізуємо дані за когнітивним критерієм.

Повторні бесіди «Що ти знаєш про витривалість, її значення для здоров'я?» та «Яке значення мають піші переходи у розвитку витривалості?» показали, що сформованість знань дітей про витривалість, її значення для здоров'я, про піші переходи та їх роль у розвитку витривалості значно підвищилися. Кількість дітей, що почали системно проводити разом з батьками піші переходи, збільшилась на 16%; кількість дітей, що розуміють значення піших переходів у розвитку витривалості збільшилась на 20%. 60% дітей розуміють, що піші переходи підвищують рівень розвитку їх витривалості.

Отже, більшість дітей (60%) розуміють необхідність підвищення витривалості засобами піших переходів.

Результати дослідження рівнів розвитку витривалості за когнітивним критерієм подані у таблиці 2.15.

**Таблиця 2.15**

***Рівні розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ за когнітивним критерієм на контрольному етапі дослідження***

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

Графічне зображення рівнів розвитку витривалості за когнітивним критерієм на контрольному етапі дослідження подано на рис.2.6.

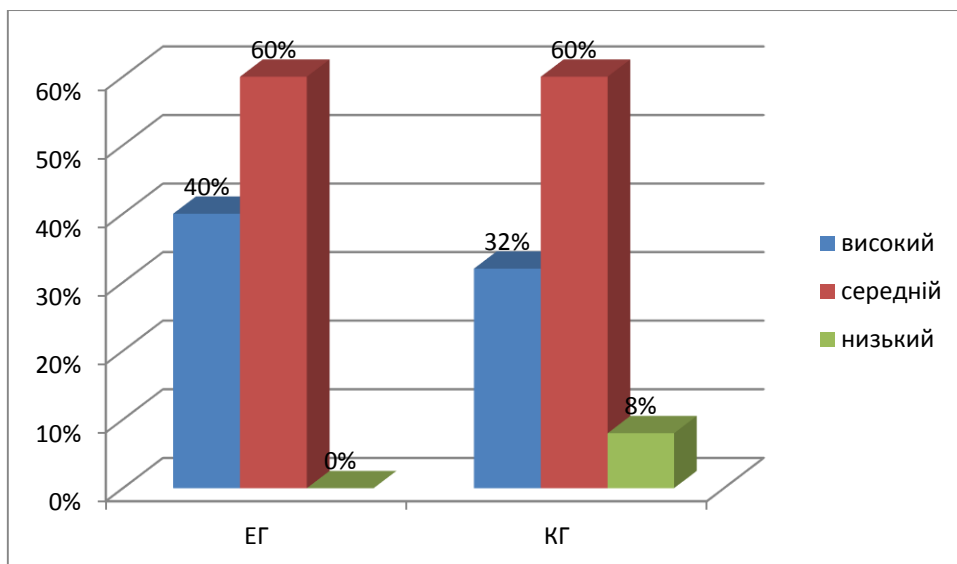


Рис. 2.6. Рівні розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ за когнітивним критерієм на контрольному етапі дослідження

Дані таблиці 2.15 та діаграми на рис. 2.6 свідчать про позитивні зміни у рівнях розвитку витривалості, що відбулися у обох групах.

Простежимо динаміку змін, що відбулася у дітей КГ і ЕГ за час проведення експерименту у рівнях розвитку витривалості за когнітивним критерієм (рис. 2.7).

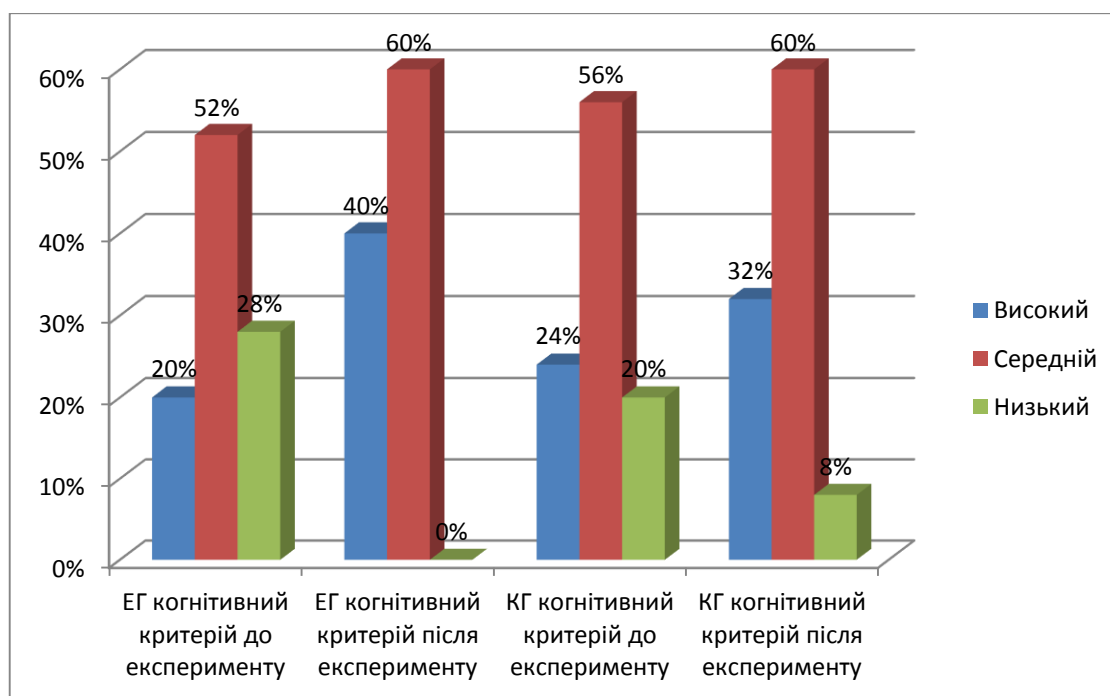


Рис. 2.7. Динаміка змін, що відбулася у рівнях розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ за когнітивним критерієм

Дані таблиці 2.15 та діаграми на рис. 2.7 свідчать про те, що рівень розвитку витривалості у дітей за когнітивним критерієм збільшився на 20% у дітей ЕГ і на 8% у дітей КГ, середній рівень збільшився на 8% у дітей ЕГ та 4% у дітей КГ, низький рівень у дітей ЕГ зменшився на 28%, у дітей КГ – на 12%. Отже, у дітей ЕГ і за когнітивним критерієм відбулися суттєві зміни у рівнях розвитку витривалості.

Для виявлення рівнів розвитку рухової підготовленості старших дошкільників за діяльнісним критерієм ми провели з ними повторну бесіду, і з'ясували що вони роблять для підвищення своєї витривалості, провели дослідження рівнів розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ.

Результати проведеного діагностування рівнів розвитку витривалості подані у таблицях 2.17. та 2.20 (додаток М).

Дані таблиць 2.17-2.18 свідчать про те, що рівень розвитку витривалості у дітей експериментальної групи залишився на середньому рівні (52% дітей). 11 дітей (44%) досягли високого рівня розвитку витривалості і 4% дітей залишилося на низькому рівні. Якісні показники бігу, метання, ходьби у дітей покращились. Рухи рук і ніг під час бігу стали узгодженими у більшості дітей (80%), біг був ритмічним. Якісні показники відповідали вимогам.

Дані таблиць 2.19-2.20 свідчать, що рівень розвитку витривалості у дітей контрольної групи також залишився на середньому рівні і складає 48%. Низький рівень фізичного розвитку виявлений у 12% дошкільників і високий рівень показало 40% дітей.

Порушення якісних показників у дітей контрольної групи залишилися такими ж, як і на контрольному етапі дослідження. Покращило якісні показники лише 8% дітей. Тобто у 40% дітей під час бігу не узгоджували рухи рук і ніг, 28% дітей не дотримувалися прямого положення тулубу і голови, 12% дітей порушували ритмічність бігу. Під час виконання вису 16% дітей неправильно приземлялися, 20% дітей неправильно тримали ноги під час перебування у повітрі.



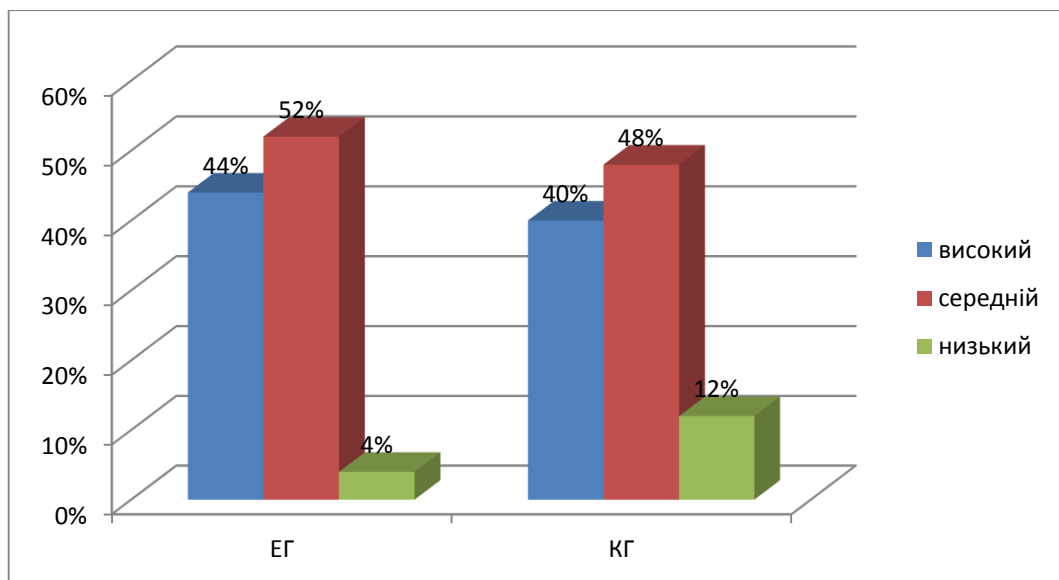
Узагальнені рівні розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ подані у таблиці 2.16.

**Таблиця 2.16.**

*Узагальнені рівні розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ на контрольному етапі експерименту за діяльнісним критерієм*

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

Порівняння рівнів розвитку витривалості у дітей експериментальної і контрольної груп за діяльнісним критерієм подано на рис. 2.8.



**рис. 2.8. Порівняння рівнів розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ на контрольному етапі дослідження за діяльнісним критерієм**

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

Динаміка змін, що відбулася у рівнях розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку подана на рис. 2.9.

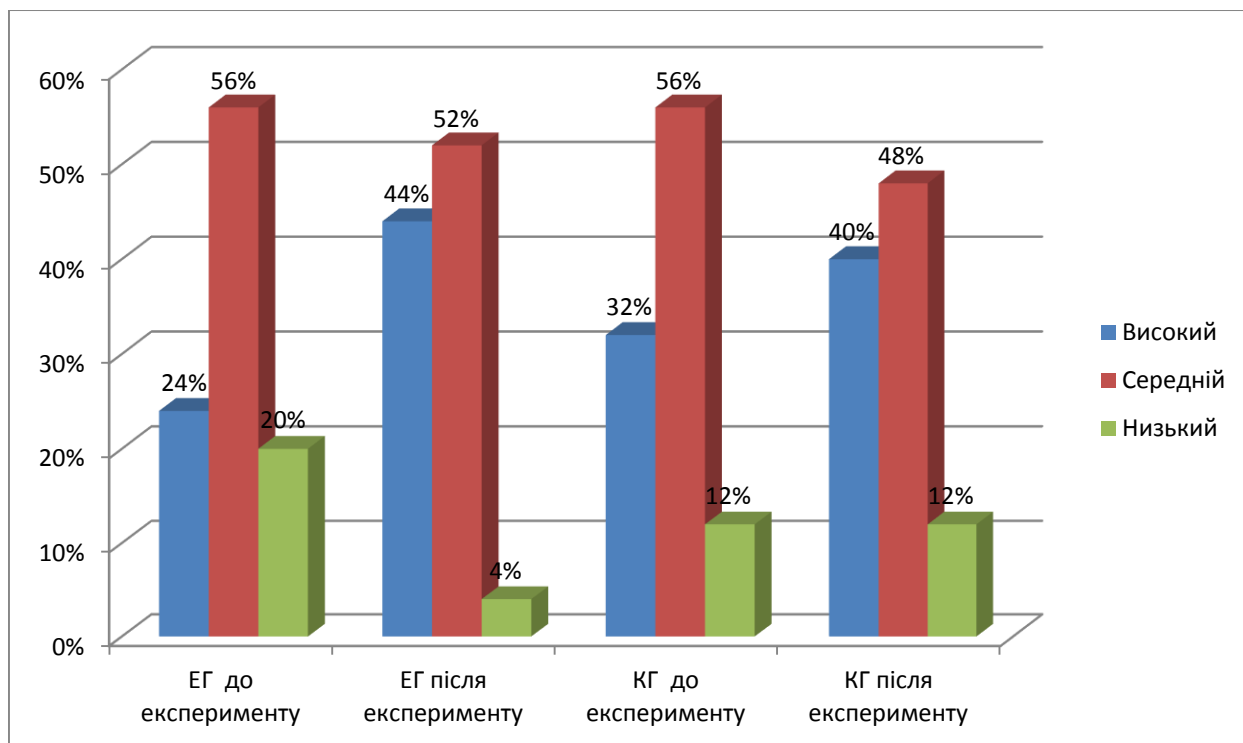


Рис. 2.9. Динаміка змін, що відбулася у рівнях розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ

За даними діаграми на рис. 2.9 високий рівень розвитку витривалості у дітей ЕГ за діяльнісним критерієм збільшився на 20% у дітей КГ залишився – на 4%, низький рівень в ЕГ зменшився на 16%, у дітей КГ – не змінився.

Узагальнимо дані проведеного дослідження за трьома критеріями (таблиця 2.17).

Таблиця 2.17

*Динаміка рівнів розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку за результатами констатувального та контрольного етапів експерименту (у %)*

Група	Рівні розвитку витривалості, %						Критерії
	Високий		Середній		Низький		
	конс	контр	конс	контр	конс	контр	
ЕГ	24	40	52	56	32	4	емоційно-мотиваційний
	20	40	52	60	28	0	когнітивний

	24	44	56	52	20	4	діяльнісний
	22,7	41,3	53,3	56	26,7	2,7	Середній рівень розвитку витривалості, (%)
КГ	32	36	52	52	16	12	емоційно-мотиваційний
	24	32	56	60	20	8	когнітивний
	32	40	56	48	12	12	діяльнісний
	29,3	36	54,7	50	16	10,7	Середній рівень розвитку витривалості, (%)

Дані таблиці 2.17 свідчать, що кількісні зміни рівнів розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку наявні як в експериментальній, так і в контрольній групах. Але, позитивна динаміка зростання цих рівнів є суттєвою лише в експериментальній групі.

У дітей експериментальної групи відбулися суттєві зміни в рівнях розвитку витривалості за емоційно-мотиваційним критерієм: високий рівень підвищився на 20%, середній – на 4%, низький рівень зменшився на 28%. У дітей контрольної групи відбулися незначні зміни: високий рівень збільшився на 4%, середній рівень залишився на попередньому рівні, низький рівень відповідно зменшився на 4%. Отже, проведена нами робота з підвищення рівня розвитку витривалості під час піших переходів за когнітивним критерієм виявилася ефективною.

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

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

Отже, ефективність поведеної роботи на формувальному етапі з розвитку витривалості у дітей експериментальної групи підтверджена даними контрольного етапу експерименту.

## Висновки до 2розділу

Для виявлення рівнів розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку нами був проведений педагогічний експеримент, в якому взяли участь 50 дітей старшої групи ЗДО № 17 «Радість» м. Суми. Для оцінювання рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників були розроблені наступні критерії та показники: емоційно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісний.

Констатувальний етап дослідження виявив середній рівень розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ за всіма критеріями.

Основним напрямом формувального етапу дослідження було проведення піших переходів з метою розвитку витривалості у дітей експериментальної групи та перевірка їх ефективності.

Підвищення рівня розвитку витривалості ми досягали перш за все заохоченням дітей до проведення піших переходів, до активної участі у проведенні рухливих, спортивних ігор та змагань на активних привалах пішого переходу. Нами розроблений і проведений перспективний план проведення піших переходів до лісу, парку, стадіону, навколо дитячого садку, до світлофору, до лісової смуги, паркової зони школи. Під час проведення піших переходів діти катались на ковзанах, санках, ходили на лижах, грали у рухливі ігри тощо. Проведена робота сприяла підвищенню рівнів розвитку витривалості.

Її ефективність підтверджена результатами контрольного етапу дослідження: була визначена динаміка у рівнях розвитку витривалості за емоційно-мотиваційним, когнітивним і діяльнісним критеріями. Контрольний етап дослідження виявив суттєві зміни у рівнях розвитку витривалості у дітей експериментальної групи: за всіма критеріями покращення відбулося від 4% до 28%., у дітей КГ відбулися незначні зміни: покращення відбулося від 4% до 16%. Отже, контрольний етап дослідження підтвердив ефективність проведеної роботи з розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів.

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

1. Актуальність і доцільність дослідження проблеми розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів зумовлені посиленням соціального запиту на здорову українську націю, усвідомленням громадянами необхідності розвивати свої рухові якості зокрема, витривалість. Адже, у наш час дошкільники значний час проводять перед екраном смартфона телефону або за комп'ютером, що значно погіршує стан їх фізичного і психічного здоров'я, знижує їх рухову активність.

2. Проаналізована психолого-педагогічна література з проблеми дослідження, уточнена сутність понять «піші переходи», «витривалість», визначено вплив піших переходів на розвиток витривалості у старших дошкільників.

3. Визначено критерії і показники рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників: *когнітивний* (накопичення і систематизація знань про значення витривалості для фізичного розвитку людини, про значення піших переходів у розвитку витривалості; *емоційно-мотиваційний* (реакція дітей на проведення піших переходів, на рухливі ігри, на розвиток витривалості); *діяльнісний* (активність і самостійність під час проведення піших переходів; розвиток витривалості пішими переходами, рухливими іграми).

4. Означено рівні розвитку витривалості у старших дошкільників: високий, середній, низький.

5. Обґрунтовано та експериментально апробовано вплив піших переходів

на розвиток витривалості у старших дошкільників.

4. Розроблено та впроваджено піші переходи з метою розвитку витривалості. Запропоновані рухливі ігри, змагання для активних відпочинків під час піших переходів. Надані методичні рекомендації щодо проведення піших переходів.

Результативність й ефективність проведеної системи роботи підтверджено динамікою рівнів розвитку витривалості у старших дошкільників: контрольний етап дослідження виявив суттєві зміни у рівнях розвитку витривалості у дітей експериментальної групи: за всіма критеріями покращення відбулося від 4% до 28%., у дітей КГ відбулися незначні зміни у рівнях розвитку витривалості: покращення відбулося від 4% до 16%. Отже, контрольний етап дослідження підтвердив ефективність проведеної системи роботи з розвитку витривалості у старших дошкільників під час піших переходів.

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЩОДО ВПЛИВУ ПІШИХ ПЕРЕХОДІВ НА РОЗВТОК ВИТРИВАЛОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ**

1. Враховуйте те, що процес розвитку витривалості у старших дошкільників має бути систематичним.
2. Виявляйте інтерес до методів, прийомів та засобів підвищення витривалості у старших дошкільників.
3. Розробляйте нові маршрути для проведення піших переходів.
4. Виховуйте мотивацію дітей до підвищення рівнів витривалості у дітей.
5. Заздалегідь плануйте піші переходи: маршрут, ігри, бесіди з дітьми тощо.
6. Проводьте піші переходи як на пів дня, так і на цілий день..
7. Стежте за фізичним станом дитини під час пішого переходу та під час проведення рухливої гри.
8. Стежте, щоб діти під час піших переходів рухалися з помірною швидкістю, дотримуючись відстані між парами на один крок.
9. Удосконалюйте методику організації і проведення піших переходів.
10. Організуйте на активних відпочинках піших переходів змагання, проводьте рухливі, спортивні ігри і вправи.
11. Застосовуйте прийоми переконання словом (роз'яснення, доказ, вказівка на практичне застосування та користь піших переходів, на вплив витривалості на здоров'я людини тощо) з метою поглиблення знань дітей про засоби розвитку витривалості, про значення піших переходів..
12. Залучайте дітей до оцінювання власних досягнень у розвитку витривалості.
13. Спостерігайте за самостійною руховою діяльністю дітей під час піших переходів, у разі необхідності надавайте їм допомогу щодо виправлення помилок, аналізування правил гри.



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

## СПСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрущенко Т. Туризм – нетрадиційна форма оздоровлення. Дошкільне виховання. 2007. № 7. С. 24–25.
2. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї. Київ : Освіта, 2001. 128 с.
3. Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти). Нова редакція / під керівн. Т. О. Піроженко. URL: [https://mon.gov.ua > app > media > rizne > 2021.pdf](https://mon.gov.ua/app/media/rizne/2021.pdf) (дата звернення 25.03.22).
3. Богиніч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського Університету. Педагогіка. випуск XVII – XVIII. Івано-Франківськ, 2008. 298 с.
4. Богинич О. Оздоровча педагогіка. Дошкільне виховання. 2012. № 7. С. 18.
5. Богиніч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
6. Бурова А. Фізичне виховання дітей улітку. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2014. № 5. С. 11.
7. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость : пособие для воспитателя детского сада. Москва : Просвещение, 1981. С. 80–85.
8. Вільчковський Е. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Суми : Навчальне видання, 2008. 70 с.
9. Вильчковский Э. С. Двигательная подготовленность детей 3-7 лет Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей / Э. С. Вильчковский. Київ : Здоровье, 1983. 205 с.
10. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного. Київ : Здоровье, 1979. 232 с.

11. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. Київ : Рад. школа, 1989. 175 с.
12. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 126 с.
13. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Київ : РВВ ГДПУ, 2001. 216 с.
14. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. 3-тє вид., стер. Суми : Унів. кн., 2011. 424 с.
15. Грицишина Т. Стежками рідного краю. Палітра педагога. 2013. № 2. С. 10
16. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). Дошкільне виховання. 1994. № 2.
17. Денисенко Н. Ф. Фізкультура в природі. Дошкільне виховання. 2001. № 10. С.13-16.
18. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. Дошкільне виховання. 2008. № 9. С. 12.
19. Денисенко Н. Через рух – до здоров'я: навчально-методичний посібник. Тернопіль, 2009. 86 с.
20. Дитина : Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / В. О. Огнев'юк. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Гринченка, 2016. 304 с.
21. Дитячі ігри та розваги / упор. І. Січовик. Київ : Просвіта, 2004. 424 с.
22. Дмитренко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. Киев : Рад. школа, 1996. 960 с.
23. Дмитренко Т. І. Руховий режим в дитячому садку. Київ : Освіта, 2000. 152 с.
24. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і шкільного віку. Київ : Рад. Школа, 1999. 256 с.
25. Енциклопедія освіти / головний ред. В. Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
26. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Ч.1. Черкаси : Черкаський ЦНТЕІ, 2015. 236 с.
27. Журавльова Л. С. Розвиток фізичних якостей дошкільників засобами

- рухливих ігор. Дошкільне виховання. 2017. № 5. С. 18–21.
28. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2011. 272 с.
29. Закон України «Про дошкільну освіту». Книга керівника дошкільного навчального закладу : довідково-методичне видання / упоряд. О. А. Копейкіна; Л. В. Гураш. Харків : Торсінг плюс, 2008
30. Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. Москва : Просвещение, 1960. 260 с.
31. Комплексна додаткова освітня програма «Дитина в дошкільні роки» / К. Л. Крутій. Запоріжжя : ТОВ «ЛИПС», 2011. 187 с.
32. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. Дошкільне виховання. 2009. № 11. С. 12.
33. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Москва : : ФиС, 1956. 440 с.
34. *Народні рухливі ігри* в системі засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку / *Н. В. Труш*. Педагогічний дискурс. 2012. Вип. 13. С. 369–372.
35. Пашинська Н. Прогулянка на весняний луг. Дошкільне виховання. 2014. № 3. С. 28–29.
36. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка. Київ : Академвидав, 2016. 458 с.
37. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). Ч. 2. Від трьох до шести років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та інші. Київ : «МЦФЕР-Україна», 2014. 452 с.
38. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та інші. Тернопіль : Мандрівець, 2012. 264 с.
39. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна [та ін.]. Тернопіль : Мандрівець, 2013. 104 с.

40. Пугач. Н. В. Основи методики розвитку витривалості. Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2013. 14 с.
41. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / укладачі В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я, 2010. 36 с.
42. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993. 127 с.
43. Словник української мови. URL : <http://sum.in.ua> > [vytryvalyj](http://sum.in.ua) (дата звернення 3.04.22).
44. Сухар В. Л. Дошкільнята на прогулянці. Харків : Ранок, 2010. 160 с.
45. Сухомлинський О. В. Вибрані твори в п'яти томах. Київ : Радянська школа, 1976. Т.1. С. 161-273. 1997. Т. 3. С. 95
46. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання : навчальний посібник / Укл: В. А. Товт, О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. С. 86–90.
47. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу: методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 № 1/9-563). Дошкільне виховання. 2010. № 9. С. 9.
46. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-ге вид., випр. Харків, 2016. 406 с.
47. Шашенок Н. Від руху до здоров'я: фізкультурно-оздоровчі прогулянки взимку. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2009. № 1. С. 47.
48. Швайка Л. А. Мій конспект. Фізичне виховання. 6-ий рік життя. Харків : Вид. група «Основа», 2016. 207 с.
49. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання. Львів : ЛОНМІО, 2006. 220 с.
50. Эльконин Д. Б. Психология игры. Москва : Педагогика, 1978. 304 с.

**Додаток А****Список дітей****Експериментальна група**

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

**Контрольна група**

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

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

## Додаток Б

## Анкета для вихователів

Мета: визначити спроможність та готовність вихователів розвивати витривалість у старших дошкільників під час піших переходів.

1. Охарактеризуйте, будь-ласка стан розвитку витривалості у дітей вашої групи (чи здатні вони витримувати піші переходи, як швидко вони втомлюються?)

---

---

---

2. Як Ви розумієте поняття «витривалість»? \_\_\_\_\_

---

---

3. Які засоби Ви використовуєте з метою розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку? \_\_\_\_\_

---

---

5. Чи створені необхідні умови в ЗДО для розвитку витривалості під час піших переходів? Відповідь поясніть.

---

---

6. Чи систематично Ви проводите піші переходи з метою розвитку витривалості у дошкільників? \_\_\_\_\_

7. Які засоби, на Вашу думку, найбільш сприяють розвитку витривалості у дошкільників? \_\_\_\_\_

---

---

8. Чи співпрацюєте Ви з батьками дітей з питань розвитку витривалості під час піших переходів? Як саме? \_\_\_\_\_

---

---

9. Чи включаєте Ви в плани з фізичного виховання піші переходи?

---

---



**Додаток В****Бесіда з батьками**

Мета: виявити ставлення батьків до розвитку витривалості у дітей під час піших переходів

1. Яке місце у Вашому житті займає фізичне виховання своєї дитини?
2. Як ви оцінюєте рухову підготовленість вашої дитини? Зокрема, розвиток витривалості?
3. Які чинники, на Вашу думку, сприяють розвитку витривалості вашої дитини?
4. Чи проводите Ви з дітьми піші переходи? Куди?
5. Чи потребуєте Ви допомоги з боку вихователів щодо розвитку витривалості у дітей під час піших переходів?

## Додаток Д

**Діагностичний матеріал для виявлення рівнів розвитку витривалості за  
емоційно-мотиваційним критерієм**

**1. Індивідуальна бесіда з дитиною «Чи подобаються тобі піші переходи?**

**Чим саме?»**

**Мета:** виявити ставлення дітей до піших переходів

1. Чи є у тебе улюблені міста, куди ти постійно ходиш?
2. Чи подобається тобі брати участь у піших переходах?
3. В які ігри тебе подобається грати під час піших переходів?
4. Де ти більше ходиш по улюбленим місцям: удома або в дитячому саду?
5. Як ти думаєш, для чого людям потрібно ходити?
6. Для чого потрібно освоювати нові маршрути?
7. Як ти вважаєш чи впливають піші переходи на твоє здоров'я?
8. Куди краще проводити піші переходи (у ліс, на дачу, по вулиці тощо)?

**Спостереження за дітьми**

**Мета:** виявити ставлення дітей до піших переходів

**Спостерігається:**

1. Емоційний настрій від участі у пішому переході
2. Активність у іграх під час активного відпочинку пішого переходу.
3. Самостійність в організації діяльності на привалі.
4. Бажання приймати участь у піших переходах.

**Оцінювання:**

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

Тоді,

Високий рівень – 30–40 балів

Середній – 14–29 балів; Низький – 0–13 балів.

## Додаток Е

**Діагностичний матеріал для виявлення рівнів розвитку витривалості за  
когнітивним критерієм**

**Питання для проведення бесіди «Що ти знаєш про витривалість, її  
значення для здоров'я?»**

Мета: виявити знання дітей щодо впливу витривалості на здоров'я.

1. Як ти розумієш поняття «витривалість?»
2. Що на твою думку треба робити, щоб розвинути витривалість?
3. Як, на твою думку, розвиток витривалості впливає на твоє здоров'я?
4. Яке значення мають рухливі під час проведення піших переходів у  
зміцненні твого здоров'я?

**Індивідуальна бесіда «Яке значення мають піші переходи у розвитку  
витривалості?»**

**Мета:** з'ясувати знання дітей щодо значення піших переходів у розвитку  
витривалості

1. Як ти розумієш поняття «Піший перехід»?
2. Для чого треба проводити піші переходи??
3. Як піші переходи на розвиток витривалості?
4. Які піші переходи сприяють найбільшому розвитку витривалості?
5. Які рухливі ігри можна проводити під час пішого переходу для розвитку  
витривалості?

**Оцінювання:**

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

Тоді,

Високий рівень – 25-28 балів

Середній – 14-24 бали; Низький – 0–13 балів.

## Додаток Ж

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

**Питання для проведення бесіди «Як ти розвиваєш витривалість?»**

**Мета:** виявити дії дітей щодо розвитку своєї витривалості

1. Що ти робиш, щоб розвинути витривалість?
2. За якими маршрутами та найчастіше гуляєш?
3. Чи ходиш ти в ті міста, де ще не був?
4. В які рухливі ігри ти граєш?

**Критерії оцінювання рухової підготовленості старших дошкільників**

**Якісні показники бігу.**

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

Середні показники бігу на дистанції 10 та 20 м, с

Вік	Стать	Середні показники бігу					
		Дистанція 10 м			Дистанція 20 м		
		Високий 5	Середній 3	Низький 2	Високий 5	Середній 3	Низький 2
5р. бміс	Хлоп	2,8	2,9-3,3	3,4	4,6	4,7-5,6	5,7
	Дівч.	3,0	3,1-3,3	3,4	5,1	5,2-6,2	6,3
6 р.	Хлоп	2,6	2,7-3,1	3,2	4,5	4,6-5,4	5,5
	Дівч.	2,8	2,9-3,2	3,3	4,8	4,9-5,9	6,0

### Якісні показники стрибка в довжину з місця.

1. Правильне вихідне положення – «Старт плавця» (ноги напівзігнуті на ширині ступні, тулуб нахилений вперед, рука відведені назад у сторони).
2. Відштовхування обома ногами з повним їх випрямленням, з енергійним змахом рук уперед-угору.
3. Під час «польоту» ноги зігнуті в колінах, перед приземленням вони енергійно виносяться вперед.
4. Приземлення на обидві ноги з переходом з п'ятки на всю стопу.
5. Стійке приземлення на напівзігнуті ноги, руки вперед у сторони.

### Середні показники стрибка в довжину з місця, см

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

### Середні показники метання набивного м'яча, м

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

### Якісні показники метання.

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

ногу.

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

## Додаток К

Таблиця 2.8

Дослідження рівня розвитку динамічної витривалості у дітей ЕГ на констатувальному етапі

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Якісні показники	Рівень розвитку витривалості
Міроненко Віка	484	486	485	Напружене положення тулубу	Н
Мількова Олеся	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Лавров Юрій	664	665	664,5	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Брикалова Олена	618	619	618,5	Не дотримується напряму руху під час ходьби	Н
Морозова Таня	618	618	618	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Губин Микита	664	665	664,5	Порушення відсутні	С
Гришко Олексій	618	619	618,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Новоселцева Дарина	486	485	485,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Шишова Оксана	640	650	645	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Зикова Мирослава	630	640	635	Не узгоджені	С

				рухи рук і ніг	
Смирнов Дмитро					
Шалда Микола	484	486	485	Напружене положення тулубу	Н
Лугин Костя	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Самонова Катя	664	665	664,5	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Капкова Марина	618	619	618,5	Не дотримується напряму руху під час ходьби	Н
Балухта Кирил	618	618	618	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Романець Миша	664	665	664,5	Порушення відсутні	С
Стихина Кароліна	618	619	618,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Тур Денис	486	485	485,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Гнатюк Антон	640	650	645	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Мацуй Милана	630	640	635	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Матора Віка	618	618	618	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н



Пластун Василіса	664	665	664,5	Порушення відсутні	С
Новиков Микита	618	619	618,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Махоня Павло	486	485	485,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н

Таблиця 2.9.

Дослідження рівня розвитку статичної витривалості у дітей ЕГ на констатувальному етапі

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Рівень розвитку витривалості
Міроненко Віка	20	21	20,5	Н
Мількова Олеся	39	41	40	В
Лавров Юрій	34	36	35	С
Брикалова Олена	20	22	21	Н
Морозова Таня	21	23	22	Н
Губин Микита	34	37	35,5	С
Гришко Олексій	20	22	21	Н
Новоселцева Дарина	20	21	20,5	Н
Шишова Оксана	28	30	29	С
Зикова Мирослава	31	33	32	С
Смирнов Дмитро	39	41	40	В
Шалда Микола	34	36	35	С
Лугин Костя	20	22	21	Н
Самонова Катя	21	23	22	Н
Капкова Марина	34	37	35,5	С
Балухта Кирил	39	41	40	В

Романець Миша	34	36	35	С
Стихина Кароліна	20	22	21	Н
Тур Денис	21	23	22	Н
Гнатюк Антон	34	37	35,5	С
Мацуй Милана	39	41	40	В
Матора Віка	34	36	35	С
Пластун Василіса	20	22	21	Н
Новиков Микита	21	23	22	Н
Махоня Павло	34	37	35,5	С

Таблиця 2.10.

Дослідження рівня розвитку динамічної витривалості у дітей КГ на констатувальному етапі

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Якісні показники	Рівень розвитку рухливості
Паніна Мілана	530	520	525	Не дотримується напрямку руху під час ходьби	С
Раскопін Олег	510	500	505	Відхилення відсутні	С
Валовий Євген	618	619	618,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Сальник Андрій	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Синяк Тіма	486	485	485,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Питілова Настя	489	488	488,8	Напружене положення тулубу, не	Н

				узгоджені рухи ніг і рук	
Лагун Іван	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Чергінець Олена	619	619	619	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Капкова Віка	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Дідух Максим	489	489	489	Напружене положення тулубу	Н
Чеботарьов Віктор	530	520	525	Не дотримується напряму руху під час ходьби	С
Тітович Максим	510	500	505	Відхилення відсутні	С
Булан Веня	618	619	618,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Козлов Слава	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Лопотетський Богдан	510	500	505	Відхилення відсутні	С
Міхайльчук Настя	530	520	525	Не дотримується напряму руху під час ходьби	С
Моєсененко	530	520	525	Не	С

Світлана				дотримується напряму руху під час ходьби	
Стіць Емілія	510	500	505	Відхилення відсутні	С
Ковальчук Ольга					
Ігнатенко Віталій	510	500	505	Відхилення відсутні	С
Сосоєва Лілія	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Андрієнко Олег	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Михайленко Віктор	619	619	619	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Осіпова Катя	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Алфьоров Андрій	489	489	489	Напружене положення тулубу	Н

Таблиця 2.11.

Дослідження рівня розвитку статичної витривалості у дітей КГ на  
констатувальному етапі

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Рівень розвитку рухливості
Паніна Мілана	30	32	31	С
Раскопін Олег	32	33	32,3	С
Валовий Євген	22	23	22,5	Н
Сальник Андрій	31	30	30,5	С
Синяк Тіма	20	21	20,5	Н

Питілова Настя	21	21	21	Н
Лагун Іван	34	35	34,5	В
Чергінець Олена	22	23	22,5	Н
Капкова Віка	25	26	25	С
Дідух Максим	20	21	20,5	Н
Чеботарьов Віктор	30	32	31	С
Тітович Максим	32	33	32,3	С
Булан Веня	22	23	22,5	Н
Козлов Слава	31	30	30,5	С
Лопотетський Богдан	30	32	31	С
Міхайльчук Настя	32	33	32,3	С
Моєсененко Світлана	34	35	34,5	В
Стіць Емілія	31	30	30,5	С
Ковальчук Ольга	30	32	31	С
Ігнатенко Віталій	31	30	30,5	С
Сосоєва Лілія	30	32	31	С
Андрієнко Олег	32	33	32,3	С
Михайленко Віктор	34	35	34,5	В
Осіпова Катя	32	33	32,3	С
Алфьоров Андрій	34	35	34,5	В

## Додаток Л

### Розробка піших переходів та методичні рекомендації до них

#### Піший перехід до парку

Мета: продовжувати вправляти дітей у різних видах ходьби в природному для них темпі.

Методичні поради: запропонувати дітям пограти в дидактичні ігри («Підбіжи до дерева, яке я назву», «З якого дерева листок» тощо), пригадати, як виглядають дерева в інші пори року, як певне дерево квітне, яке в нього насіння; скласти описові розповіді або розповідь з власного досвіду; відгадати загадки про дерева та кущі, скласти загадки самим тощо.

#### Піший перехід до шкільного спортивного майданчика

Мета: вдосконалювати вміння дітей шикуватися в колону парами, ходити в колоні та по колу, не тримаючись за руки.

Методичні рекомендації: запропонувати дітям: розглянути спортивне обладнання (порівняння з дитячим садком); вигадати, які фізкультурні вправи можна виконувати на конкретному обладнанні; назвати, якими видами спорту школярі можуть займатися на спортивному майданчику; визначити правила безпечної поведінки на спортивному майданчику; виконання фізкультурних вправ, рухливі ігри.

#### Піший перехід до лісу, парку, скверу

Мета: формувати вміння долати в природному для дітей темпі два переходи з активним відпочинком між ними

Методичні поради: дітям пропонують вдихнути свіже повітря, покататися на санчатах, провести змагання «Хто перший».

#### Піший перехід до куточка лісу

Мета: вдосконалювати вміння дітей ходити у природному для них темпі, долати два переходи з активним відпочинком між ними. Вчити дітей розуміти взаємозалежність живої і неживої природи. Розвивати увагу, спостережливість, уміння діяти за сигналом. Виховувати любов до природи.

Методичні поради: запропонувати дітям визначити сезонні зміни у природі, розпізнати дерева та кущі, пригадати листя, насінні та їх квіти, відгадування та складання загадок, читання невеличких віршиків, обговорення раніше прочитаного твору відповідної тематики, дидактичні ігри природознавчого та мовленнєвого змісту, рухливі ігри.

### **Піший перехід навколо дитячого садка**

Мета: вчити дітей іти, не тримаючись за руки, додержуючи відстань від попередньої пари на один крок. Ходити у звичному для дітей темпі двома переходам з активним відпочинком між ними.

Методичні рекомендації: під час перерви провести спостереження за іграми дітей іншої групи, за діяльністю працівників дитячого садка на вулиці (двірники, пралі), спостерігати за транспортом, людьми на вулиці тощо, повторити правила безпечної поведінки на тій чи іншій ділянці території.

### **Піший перехід вулицею, на якій знаходиться дитячий садок**

Мета: продовжувати вчити дітей долати пішохідні переходи тривалістю, ходити у природному темпі, дотримуючи відстань між парами. Розвивати увагу та витримку.

Методичні рекомендації: провести спостереження за рухом транспорту на проїжджій частині вулиці, повторити правила безпечної поведінки на вулиці; нагадати необхідні дії дитини у випадку, коли вона загубилася; спостереження за суспільними закладами (крамниці, школи, інший дитячий садок, перукарні, кіоски, ринок тощо).

### **Піший перехід до світлофора**

Мета: вдосконалювати вміння дітей ходити у природному для них темпі, долати два переходи з активним відпочинком між ними. Розвивати увагу, спостережливість, витривалість, вміння діяти за сигналом.

Методичні рекомендації: організувати спостереження за роботою світлофора, рухом транспорту і перехожих на пішохідному переході; повторити правила переходу дороги за сигналами світлофору.

### **Піший перехід у куточок лісу на території ЗДО**

Мета: формувати вміння дітей долати у природному для них темпі два переходи. Під час переходу йти, не зупиняючись, дотримуватися властивого дітям темпу ходьби. Розвивати спритність, витривалість. Виховувати увагу.

На місці стоянки провести гру «Де ж ти, Зайчику, заховався?»

*Вихователь:*

До лісочка ми прийшли,  
Та Зайчика не знайшли.  
Гей, вусатий, йди до нас,  
З малюками грати час.

*(Діти шукають Зайчика, довільно ходять урізнобіч, підлазять під гілочку, присідають під кущі, йдуть по слідах і знаходять зайчика.)*

*Вихователь:* Пострибаємо із Зайчиком. Нумо, веселіш, малятка! В нього ніжки отакі: І міцненькі, і прудкі – Раз, два, три...

*(Діти виконують стрибки на місці, на останній рядок з просуванням уперед.)*

Поки діти відпочивають, вихователь каже:

Грались ми із Зайчням,  
Дав завдання Заєць нам -  
В лісі шишок назбирати  
І у кошик поскладати.

Діти імітують збирання шишок у кошик і повертаються назад на свій майданчик.

### **На територію паркової зони школи**

Мета: продовжувати вчити дітей долати пішохідні переходи в один кінець, ходити в природному темпі, додержуючи відстані між парами один крок. Виховувати увагу та витримку.

Методичні поради: запропонувати дітям пограти в дидактичні ігри («Підбіжи до дерева, яке я назву»), пригадати, як виглядають дерева в інші пори року, як певне дерево квітне, яке в нього насіння; скласти описові розповіді або



розповідь з власного досвіду; відгадати загадки про дерева та кущі, скласти загадки самим тощо.

### **Пішохідний перехід до лісосмуги (пішки).**

Мета: вдосконалювати різновиди ходьби (у напівприсіді, схресним кроком спиною вперед, приставним кроком, зі зміною темпу), бігу (високо піднімаючи коліна, короткими та широкими кроками, з подоланням перешкод; біг в колоні по одному і парами, біг «змійкою» між перешкодами); вправляти дітей в основних рухах (ходьба з рівноваги по колоді прямо і боком; підлізання під гілки дерев на висоті 40-50 см грудьми вперед та боком; метання шишок на дальність правою та лівою рукою у вертикальну ціль з відстані 3-4 м); заохочувати дітей до ігор у природних умовах з використанням природного оточення, привчати самостійно організовувати рухливі ігри та справедливо оцінювати результати гри (Рухливі ігри: «Птахи і зозуля», «Хто перший?», «Мисливці і зайці»).

## Додаток М

Таблиця 2.17

Дослідження рівня розвитку динамічної витривалості у дітей ЕГ

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Якісні показники	Рівень розвитку рухливості
Міроненко Віка	540	546	543	Порушення відсутні	С
Мількова Олеся	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Лавров Юрій	666	666	666	Порушення відсутні	В
Брикалова Олена	664	665	664,5	Напружене положення тіла	С
Морозова Таня	664	660	662	Напружене положення тулубу	С
Губин Микита	666	666	666	Порушення відсутні	В
Гришко Олексій	664	665	664,5	Напружене положення тулубу	С
Новоселцева Дарина	540	546	543	Напружене положення тулубу	С
Шишова Оксана	668	667	667,5	Порушення відсутні	В
Зикова Мирослава	666	667	666,5	Порушення відсутні	В
Смирнов Дмитро	664	665	664,5	Напружене положення тіла	С
Шалда Микола	664	660	662	Напружене положення тулубу	С
Лугин Костя	666	666	666	Порушення відсутні	В
Самонова Катя	664	665	664,5	Напружене	С

				положення тулубу	
Капкова Марина	666	666	666	Порушення відсутні	В
Балухта Кирил	664	665	664,5	Напружене положення тіла	С
Романець Миша	664	660	662	Напружене положення тулубу	С
Стихина Кароліна	666	666	666	Порушення відсутні	В
Тур Денис					
Гнатюк Антон	489	488	488,8	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Мацуй Милана	664	665	664,5	Напружене положення тіла	С
Матора Віка	664	660	662	Напружене положення тулубу	С
Пластун Василіса	489	488	488,8	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Новиков Микита	664	665	664,5	Напружене положення тіла	С
Махоня Павло	664	660	662	Напружене положення тулубу	С

Таблиця 2.18.

Дослідження рівня розвитку статичної витривалості у дітей ЕГ

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Рівень розвитку рухливості
Міроненко Віка	32	33	32,5	С
Мількова Олеся	40	41	40,5	В
Лавров Юрій	40	41	40,5	В
Брикалова Олена	38	39	38,5	С
Морозова Таня	37	38	38,5	С
Губин Микита	40	40	40	В
Гришко Олексій	37	38	37,5	С
Новоселцева Дарина	25	27	26	С
Шишова Оксана	40	40	40	В
Зикова Мирослава	41	40	40,5	В
Смирнов Дмитро	38	39	38,5	С
Шалда Микола	37	38	38,5	С
Лугин Костя	40	40	40	В
Самонова Катя	37	38	38,5	С
Капкова Марина	40	40	40	В
Балухта Кирил	37	38	37,5	С
Романець Миша	25	27	26	С
Стихина Кароліна	40	40	40	В
Тур Денис	41	40	40,5	В
Гнатюк Антон	20	21	21,5	Н
Мацуй Милана	25	27	26	С
Матора Віка	38	39	38,5	С
Пластун Василіса	37	38	38,5	С
Новиков Микита	40	40	40	В
Махоня Павло	20	21	21,5	Н

Таблиця 2.19

## Дослідження рівня розвитку динамічної витривалості у дітей КГ

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Якісні показники	Рівень розвитку рухливості
Паніна Мілана	530	520	525	Не дотримується напрямку руху під час ходьби	С
Раскопін Олег	510	500	505	Відхилення відсутні	С
Валовий Євген	630	640	635	Не узгоджені рухи ніг і рук	С
Сальник Андрій	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Синяк Тіма	488	490	489	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	С
Питілова Настя	489	488	488,8	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Лагун Іван	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Чергінець Олена	664	665	664,5	Напружене положення тулубу	С
Капкова Віка	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Дідух Максим	489	489	489	Напружене	Н

				положення тулубу	
Чеботарьов Віктор					
Тітович Максим					
Булан Веня					
Козлов Слава					
Лопотетський Богдан					
Міхайльчук Настя					
Моєсененко Світлана					
Стіць Емілія					
Ковальчук Ольга					
Ігнатенко Віталій					
Сосоєва Лілія					
Андрієнко Олег					
Михайленко Віктор					
Осіпова Катя					
Алфьоров Андрій					

Таблиця 2.20

Дослідження рівня розвитку статичної витривалості у дітей КГ

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Рівень розвитку рухливості
Паніна Мілана	25	26	25,5	С
Раскопін Олег	33	33	33	С
Валовий Євген	38	39	38,5	С
Сальник Андрій	32	33	32,3	С
Синяк Тіма	30	32	31	С
Питілова Настя	20	21	21,5	Н
Лагун Іван	34	34	34	В
Чергінець Олена	38	38	38	С
Капкова Віка	37	37	37	С
Дідух Максим	21	21	21	Н
Чеботарьов Віктор	33	33	33	С
Тітович Максим	38	39	38,5	С
Булан Веня	32	33	32,3	С
Козлов Слава	30	32	31	С
Лопотетський Богдан	30	32	31	С
Міхайльчук Настя	20	21	21,5	Н
Моєсененко Світлана	34	34	34	В
Стіць Емілія	38	38	38	С
Ковальчук Ольга	37	37	37	С
Ігнатенко Віталій	21	21	21	Н
Сосоєва Лілія	30	32	31	С

Андрієнко Олег	34	34	34	В
Михайленко Віктор	38	38	38	С
Осіпова Катя	37	37	37	С
Алфьоров Андрій	32	33	32,3	С
Паніна Мілана	30	32	31	С



## Додаток Н

**Рухливі ігри для проведення активного відпочинку під час піших  
переходів**

*Гуси-лебеді*

Мета розвивати швидкість, витривалість

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

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

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

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

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

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

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

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

— За чим да за чим?

— Вовк за горою!

— А що він робить?

— Гуску скубе.

— Яку?

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

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

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

— Де гуся?

— Продали,

— А де гроші?

— Квасу купили.

— А де квас?

— Попили.

— А де пляшка?

— Побили.

— А де склянки?

— В землю закопали.

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

— Ходімо шукати гусей!

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

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

— Здрастуй, кума. А які твої гуси?

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

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

— А що то в тебе шипить?

— Пиво вариться.

— Можна подивитися?

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

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

— Га-га-га!

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

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

— А що то кричить та лопотить?

— Прачки перуть, прадами б'ють.

— Можна подивитися?

— Ключа нема.

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

— А що це там тупотить?

— Коні.

— Можна подивитись?

— Можна.

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

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

### ***Влучи м'ячом***

Мета розвивати спритність, витривалість

Діти шикуються в коло, у центрі стоїть дошкільник із маленьким м'ячом у руках. Він підкидає м'яч угору і називає ім'я будь-кого з дітей. Усі швидко розбігаються, а дитина, ім'я якої назвали, намагається спіймати м'яч. Як тільки

вона спіймала або взяла м'яч, вона голосно вигукує: «Стій!». Усі зупиняються, а ведучий кидає м'яч у будь-кого, намагаючись влучити в ноги. Той, у якого влучили, стає ведучим. Якщо їй не вдається влучити у когось з гравців, то вона швидко піднімає м'яч, бере його в руки і знову вигукує «Стій!» дітям, які в цей час тікають від нього.

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

### *Пастух і вовк*

**Мета:** удосконалювати навички бігу. Розвивати швидкість, спритність, витривалість

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

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