МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
іменні Олександра Довженка
Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Тема: ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

Виконала: Кладієнко О. В.
магістранта спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта

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

Допущено до захисту
« » 2022 р.

Завідувач кафедри
_____І. В. Корякіна
Дата захисту: « » 2022 р.
Оцінка_____
Підписи членів ЕК:
_____
_____
_____

Глухів 2022 р.

ЗМІСТ

		стор.
ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	**ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ……**	9
	1.1. Теоретичні основи занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку……..	9
	1.2. Психолого-педагогічні основи формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку……	13
	1.3. Умови формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку…….	21
	1.4. Ігри спортивного характеру як засіб формування інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку ……..	34
Висновки до розділу 1		39
РОЗДІЛ 2	**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ……..**	41
	2.1. Визначення рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру ……	41
	2.2. Обґрунтування системи роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру…	54
Висновки до розділу 2		60
	ВИСНОВКИ…….	62
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…….	64
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
	ДОДАТКИ	73

ВСТУП

В даний час державними стандартами та вимогами до структури основних освітніх програм дошкільної освіти визначено зміст освітньої галузі «Фізична культура», яке спрямоване на досягнення мети щодо формування у дітей дошкільного віку інтересу, ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, гармонійний фізичний розвиток через вирішення наступних завдань: розвиток фізичних якостей (швидкість, сила, гнучкість, витривалість та спритність); накопичення та збагачення рухового досвіду дітей (оволодіння основними рухами); формування у дітей дошкільного віку потреби у руховій активності та фізичному вдосконаленні. У зв'язку з цим фахівці з галузі дошкільної освіти особливу увагу приділяють питанню формування інтересу до фізичної культури [15, 56].

Вітчизняні та закордонні науковці Л.І. Божович, Н.Ф. Виноградова, Л. Островська, Г. І. Щукіна, О. І. Курок, Є. С. Вільчковський, які займалися проблемами виховання дітей дошкільного віку, зазначають, що особливе значення у формуванні особистості дітей дошкільного віку належить розвитку у них відповідних інтересів.

Науковці відзначають, що чим молодша дитина, тим більшу роль відіграє інтерес у мобілізації її розумової активності, організації діяльності, прагненні до знань [21, 25]. Значимість формування у дітей дошкільного віку інтересу як найважливішого елемента їхньої мотиваційної сфери можна пояснити віковими особливостями дітей дошкільного віку: мимовільністю уваги, ненавмисним характером запам'ятовування, високою емоційністю, недостатньою сформованістю вольових якостей. Виниклий завдяки педагогічному впливу інтерес загострює увагу, збуджує творчу уяву, інтенсифікує логічну та емоційну пам'ять. Інтерес сприяє швидшому, плідному сприйняттю матеріалу, знімає втому і цим сприяє ефективнішому засвоєнню знань дітей дошкільного віку. Дошкільна педагогіка справедливо зазначає: те, що цікаво і зрозуміло дітям, засвоюється ними легше, швидше та міцніше. Інтерес до змісту рухових вправ, що розучуються, викликає у

дітей емоційний підйом. У зв'язку з цим підвищується увага, посилюється прагнення виконувати завдання якісно [20].

Таким чином, інтерес, що виникає при навчанні, емоції та пов'язане з цим свідоме ставлення до своєї діяльності є сприятливою умовою для утворення стійкого збудження та тим самим для досягнення результатів. Питання формування позитивного ставлення до діяльності, у тому числі фізкультурної, розглядали такі науковці Ю. К. Бабанський, Л. М. Волошина, М. І. Лісіна та ін.

Проблема формування інтересу у дітей дошкільного віку до фізичної культури розглядалася в роботах таких авторів: Л. М. Волошиної, Н. М. Кожухової, Л. І. Лубишева. Автори відзначають наявність протиріччя між значенням формування інтересу дітей дошкільного віку до фізичної культури та відсутністю або слабко вираженим інтересом у дітей до фізичної культури. Сьогодні одним із пріоритетних завдань, яке стоять перед педагогами, є збереження здоров'я дітей у процесі виховання та навчання.

Проблема формування культури здоров'я є актуальною, своєчасною і досить складною. Метою оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти є створення сталого інтересу у збереженні свого власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО для дітей дошкільного віку набуло особливої значущості у зв'язку з європейським вектором освіти України. Це дає ключові позиції сучасного оновлення ЗДО – охорона та зміцнення здоров'я дітей (як фізичного, так і психічного), гуманізація цілей та принципів освітньої роботи з дітьми, забезпечення наступності між усіма сферами соціального становлення особистості.

Значення ролі фізичної культури у формуванні та розвитку соціально активної особистості визнається фахівцями педагогіки фізичної культури (В. К. Бальсевич, Л. Д. Глазиріна, П. А. Виноградов, Л. М. Волошина тощо). Фізкультурна діяльність позначається ними як процес, який забезпечує задоволення потреб дітей дошкільного віку у активному русі, спрямованого

на розвиток фізичних та інших напрямів особистості, у тому числі і на соціальний розвиток дітей.

При правильно організованих заняттях фізичними вправами створюються сприятливі умови для виховання позитивних рис характеру (організованість, дисциплінованість, самостійність, активність), моральних якостей (чесність, справедливість, почуття товариства, взаємодопомога, уміння займатися в колективі, дбайливе ставлення до фізкультурного обладнання та інвентарю), а також для прояву вольових якостей (сміливість, рішучість, наполегливість у подоланні труднощів, впевненість у своїх силах, витримка та ін.). Важливо вже у дошкільному віці формувати у дітей розуміння ролі фізичної культури та інтерес до неї. У цьому контексті звернення до формування інтересу до занять фізичною культурою є важливим соціально-педагогічним завданням виховання дітей дошкільного віку. Актуальність проблеми, що розглядається, цілком безсумнівна.

Проте ця проблема широко висвітлюється стосовно дітей шкільного віку, а питання формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей дошкільного віку мало вивчені. У зв’язку з цим, дана проблема ґрунтується на існуючому протиріччі між: необхідністю створювати умови, що сприяють формуванню інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку та відсутністю умов, що сприяють даному процесу. Дане протиріччя дозволило виділити нам проблему дослідження, яка полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичній реалізації системи роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку. Актуальність та недостатня розробленість цієї проблеми визначили вибір теми нашого магістерського дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати систему роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру.

Об’єкт дослідження – процес формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – система роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру.

Гіпотеза дослідження: процес формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру буде ефективнішим за таких умов:

− систематичного використання ігор спортивного характеру в освітньому процесі дітей старшого дошкільного віку;

− використання ігрових та змагальних прийомів при організації системи роботи;

− залучення батьків до роботи з формування інтересу у дітей старшого дошкільного віку з використанням ігор спортивного характеру.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури щодо проблеми формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку.

2. Виявити вихідний рівень сформованості інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою.

3. Розробити систему роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру.

4. Розробити практичні рекомендації з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру.

Для вирішення поставлених завдань був використаний комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження**: *теоретичних* (аналіз та узагальнення філософської, психологічної та педагогічної літератури, змістовна інтерпретація та аналіз результатів); *емпіричних* (спостереження, анкетування, бесіда, аналіз продуктів дитячої діяльності, педагогічний

експеримент; *методи математичної статистики, узагальнення даних* (кількісна і якісна обробка та інтерпретація даних).

Теоретична значимість системи роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру полягає в тому, що:

− конкретизовані умови, що сприяють формуванню інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку;

− розроблено зміст педагогічної діяльності, спрямованої на формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку у процесі організації системи фізичного виховання в ЗДО

Практична значимість роботи полягає в тому, що розробка системи роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру може сприяти формуванню знань, усвідомлених умінь та навичок використання ігор спортивного характеру, потреби у зміцненні здоров'я, систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності, починаючи з дошкільного віку.

Розроблена системи роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру доступна для вихователів та батьків. Апробаційні матеріали та результати дослідження можуть бути використано для роботи викладачами факультетів спеціальності 012 Дошкільна освіти та здобувачами освіти.

Апробація результатів магістерського дослідження. Провідні теоретичні проблеми магістерської роботи апробовано на Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції молодих учених і студентів «Глухівські наукові читання – 2021» (**м. Глухів,** 8–10 вересня 2021 року); на IV Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору», **(м. Глухів,** 17 травня 2022 року**);** щорічній звітній науково-практичній конференції здобувачів фахової передвищої, вищої освіти та молодих учених «Освіта і наука XXI століття: молодіжний вимір»

(**м. Глухів**, 14 квітня 2022 року). Результати магістерського дослідження оприлюднено на засіданнях кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

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

Обсяг і структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків і списку використаних джерел. Робота викладена на 104 сторінці, ілюстрована 8 таблицями та 4 рисунками. Список використаних наукових джерел містить 59 найменування.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Теоретичні основи занять з фізичної культури дітей старшого дошкільного віку

Як зазначено в основному законі України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура зазначається як частина загальної культури, що являє собою сукупність цінностей, норм і знань, створюваних і використовуваних суспільством з метою фізичного та інтелектуального розвитку здібностей людини, удосконалення її рухової активності та формування здорового способу життя, соціальної адаптації шляхом фізичного виховання, фізичної підготовленості та фізичного розвитку. Фізична культура як складова частина загальної культури особистості зароджується з перших днів життя дитини. Поняття «фізична культура дошкільника» Є. С. Вільчковський, О. І. Курок розглядають як багатовимірне явище, що забезпечують дитині вибір тих чи інших рухів для самовираження, саморозвитку та самозбереження себе як унікальної здорової особистості [14, 15].

Складовими фізичної культури дитини є такі критерії: культура руху, культура статури та культура здоров’я. Фізичній культурі у всі часи надавалося велике значення. Великий внесок у розробку питання про фізичну культуру зробили такі основоположники-вчені, як П. Ф. Лесгафт, В. В. Горіневський та інші [37]. Метою фізичної культури вони вважали: розвиток фізичних сил та зміцнення здоров’я дитини шляхом систематичних фізичних вправ, спортивних та рухливих ігор, прогулянок та загартовування організму. Важливу роль при цьому вони відводили чергуванню праці та відпочинку, нормалізації сну, харчування, вважаючи це за необхідну здорову основу для бадьорості духу, здатності людини до подальшого розвитку.

Педагог К. Д. Ушинський надавав великого значення іграм, гімнастиці, перебування дітей на свіжому повітрі. Він рекомендував робити на заняттях з фізичної культури із дітьми дошкільного віку невеликі перерви перед виконанням короткочасних рухів, які сприяють відновленню уваги. Також К. Д. Ушинський пред'являв високі вимоги до педагогів, вважаючи, що вони повинні знати такі науки, як анатомія, фізіологія, психологія, педагогіка. Педагог, який не знає ці дисципліни, неспроможний правильно здійснювати складний процес виховання. Висловлювання прогресивних громадських діячів, роботи вчених, лікарів спричинили створення вітчизняної теорії фізичного виховання дітей. Основоположником оригінальної теорії фізичної культури є П. Ф. Лісгафт. П. Ф. Лесгафтом розроблено цілісну систему фізичних вправ для дітей, яка розглядається у взаємозв'язку з фізичним вихованням (гігієнічне та оздоровче значення фізичних вправ) [37].

В основу підбору фізичних вправ П. Ф. Лесгафт поклав вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей, поступовість ускладнення та різноманітність рухів. Він прагнув до того, щоб певна система фізичних вправ вела до всебічного фізичного розвитку та правильного функціонування організму людини, сприяла поступовому тренуванню його фізичних сил. Фізичний розвиток П. Ф. Лесгафт визнавав лише у взаємозв'язку з розумовим, моральним та естетичним розвитком та трудовою діяльністю. П. Ф. Лесгафт підкреслював значення слова, зверненого до свідомості дитини, що виключає механічне наслідування показу. Він вимагав від педагога систематичної підготовки до занять. У процесі навчання педагог має передбачити поступове збільшення фізичного навантаження, зміну фізичних вправ та їхню різноманітність. П.Ф. Лесгафт розробив теорію та методику рухливих ігор. Рухлива гра визначається ним як «вправа, з якої дитина готується до життя». У рухливих іграх дитина набуває навичок, звичок, у неї виробляється характер. Правила в рухливих іграх мають значення закону, ставлення до якого у дітей має бути свідоме та відповідальне. Виконання їх обов'язково всім, тому вони мають велику виховну силу. Рухливі ігри

розвивають моральні якості – дисципліну, чесність, правдивість, витримку. П.Ф. Лесгафт розглядав рухливу гру «як найцінніший засіб виховання особистості». Теорія П.Ф. Лесгафта стала міцним фундаментом для подальшого розвитку науки про фізичну культуру дітей [37].

Учень П.Ф. Лесгафта лікар-педіатр та гігієніст, професор В.В. Горіневський у своїй лікарсько-педагогічній діяльності та друкованих працях розвинув та поглибив вчення П.Ф. Лісгафт про фізичну культуру [37]. На основі наукових досліджень він розробляв питання фізичного виховання, гігієни фізичних вправ, загартування організму, лікувальної фізичної культури. В.В. Горіневський є основоположником лікарського та педагогічного контролю за здійсненням занять фізичними вправами та спортом. Ним було закладено наукові основи тренування, доведено провідну роль рухливих ігор у фізичному вихованні дитини. Спираючись на принципи П.Ф. Лісгафт у підборі фізичних вправ, В.В. Горіневський експериментально визначив специфічні особливості фізичного розвитку у різні вікові періоди життя людини [37]. Якщо П.Ф. Лесгафт як основоположник фізичної культури заклав наукову основу фізичного виховання молодого покоління, то продовжувач його справу − В.В. Горіневський розвинув на цій основі вікову специфіку фізичної культури з урахуванням нових завдань та вимог суспільства.

Значна роль галузь фізичного виховання дітей дошкільного віку належить лікарю та педагогу О.Г. Леві-Гориневській. Продовжуючи лінію своїх попередників, вона зробила значний внесок у розвиток теорії та практики фізичної культури. Найпопулярніші її здобутки − книга «Загартування організму дитини», «Розвиток основних рухів у дітей дошкільного віку».

Однією з перших робіт із формування рухових навичок у дітей дошкільного віку є дослідження Д.В. Хухлаєвої, яка визначила значення та співвідношення методичних прийомів навчання у формуванні рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку. За останні роки в галузі фізичної

культури дітей проведено значну кількість наукових досліджень, захищено дисертації, присвячені науковому обґрунтуванню режиму дня, формуванню рухових навичок дітей раннього та дошкільного віку, виховному значенню рухливих ігор та їх правил, формуванню просторових орієнтувань, творчої активності, фізичних якостей рухової діяльності дітей, виховної ролі змагань, навчання основних рухів і спортивних вправ (плавання, лижі) та інших [10].

Подальший розвиток сучасних проблем теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку пов'язані з вимогами сучасного життя. Науково-технічний прогрес, різноманітна творча діяльність у різних галузях праці вимагають активності процесів сприйняття, запам'ятовування, мислення, здатність до точної та швидкої орієнтування та реакцію інформацію, що надходить. У цьому надзвичайно важливою є організація правильної фізичної культури, зміцнення здоров'я та всебічного розвитку дітей з ранніх років. Тому проблеми в галузі теорії фізичного виховання та культури дітей різноманітні та значні [15, 32, 39].

Система фізичної культури на сучасному етапі має низку відмінних рис, таких як:

− народність, яка проявляється у прагненні впроваджувати фізичні аспекти у побут народу, у широкому використанні народних ігор як засобу оздоровлення та загартовування;

− науковість, полягає у використанні всіх досягнень суспільних та природничих наук, які знаходять своє відображення у всіх ланках системи фізичної культури, і безперервно розширюються та поглиблюються у всіх напрямках досліджень, у тому числі щодо вдосконалення самої системи фізичного виховання.

Мета фізичної культури досягається у вирішенні взаємопов'язаних оздоровчих, розвивальних, освітніх та виховних завдань. До оздоровчих та розвиваючих завдань фізичної культури відносяться: зміцнення здоров'я та загартовування організму; гармонійний розвиток тіла та фізіологічних функцій організму; всебічний розвиток фізичних та психічних якостей;

забезпечення високого рівня фізичної працездатності та творчого довголіття. Таким чином, цілі та завдання фізичної культури на сучасному етапі змінилися. Заняття з фізичної культури та спортом набули суспільного масового характеру, а турбота про фізичний розвиток набула державного характеру. Фізична культура розглядається не тільки як фактор збереження здоров'я, а й як формування всебічно розвиненої гармонійної особистості.

1.2. Психолого-педагогічні основи формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку

У психолого-педагогічній літературі поняттю «інтерес» надаються різні визначення. Проте всі автори вказують на велику значущість його в житті, розуміючи його як стимулятор діяльності особистості. У Великому енциклопедичному словнику цей термін сприймається від «латів. «interest» – має значення, важливо, ставлення особистості до предмета як до чогось для неї цінного, привабливого» [12].

Аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури та практики показує, що вивченню інтересу присвячені багато наукових досліджень, що разом довели його різнобічну роль як складного і значущого фактора освіти в особистості. Інтерес створює сприятливі умови для розвитку рухової активності дітей, нейтралізуючи байдужість і інертність [13, 25].

У психолого-педагогічній літературі поняття «інтерес» – це форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості основних цілей діяльності. Значний внесок у розробку проблеми пізнавального інтересу було внесено такими науковцями І. М. Цвєтков, Г. І. Щукіна, В. М. Мясищев, Н. Г. Морозова. Вони, розкриваючи поняття «інтерес», звернули увагу на його пізнавальну спрямованість.

Проблема «пізнавального інтересу» – одна з найскладніших у педагогіці, оскільки, будучи індивідуально-психологічною характеристикою людини, відбиває складні взаємодії психофізіологічних, біологічних та соціальних умов розвитку. Пізнавальний інтерес, активізуючи всі психічні процеси

людини, спонукає особистість до перетворення дійсності у вигляді діяльності. Розвиток пізнавального інтересу визначається соціальним оточенням, галуззю та характером діяльності дитини, навчанням та вихованням. Цей процес багато в чому залежить від родини, педагогів, педагогічних технологій. Науковець С. П. Манукян показує, що у понятійному апараті педагогіки має існувати поняття «цікавість» у значенні «користь», «благо», «вигода». С. П. Манукян пропонує переглянути існуюче становище у педагогічній науці, спираючись те що, що у час широко поширюється ідея особистої зацікавленості разом із суспільними інтересами [ ]. У деяких сучасних психологічних словниках термін «інтерес» розглядається як «… інтерес – форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності і тим самим сприяє орієнтуванню, ознайомленню з новими фактами, кращому відображенню дійсності». Задоволення інтересу не веде до його згасання, а викликає нові горизонти, що відповідають вищому рівню пізнавальної діяльності. Сутність інтересу як загального та соціального явища закладена у його об’єктивно–суб’єктивній підставі, саме у властивості інтересу відбивати об’єктивну дійсність, з якої людина вибирає те, що є їй цінним і значним. Через інтерес встановлюється зв’язок людини із об’єктивним світом. «Інтерес, – писав С. Л. Рубінштейн, – завжди набуває характеру двостороннього відношення. Якщо мене цікавить якийсь предмет, це означає, що цей предмет для мене цікавий». Інтерес є мотивом пізнавальної діяльності. Даними зацікавленості вважаються: чуттєва привабливість об’єкта та свідомість важливості об’єкта. Розуміння необхідності здатне спровокувати інтерес до об’єкта, несвідома необхідність, чином, і залишається необхідністю, а не інтересом.

Саме завдяки інтересу як знання, так і процес їх набуття можуть стати рушійною силою розвитку пізнавальної діяльності та важливим фактором виховання всебічно розвиненої особистості. Інтерес, будучи основою рухової активності суб’єкта у процесі діяльності, грає основну роль у вирішенні

основних завдань виховання та освіти підростаючого покоління.

Останніми роками стверджується тенденція досліджувати кілька стадій інтересу: цікавість; допитливість; пізнавальний інтерес; теоретичний інтерес [34]. Цікавість – елементарна стадія виборчого відношення, яка зумовлена суто зовнішніми, часто несподіваними обставинами, які привертають увагу дітей. На стадії цікавості діти задовольняються лише орієнтуванням, що з цікавістю того чи іншого предмета, тій чи іншій ситуації. Допитливість характеризується прагненням людини проникнути межі побаченого. Для цієї стадії розвитку інтересу характерні досить сильний прояв емоцій (здивування, радість пізнання, задоволеність діяльністю) [3].

Пізнавальний інтерес проявляється у виявленні причинно-наслідкових зв’язків і закономірностей, у встановленні загальних принципів явищ, що знаходяться у різних умовах [34]. Виходячи з аналізу філософських та педагогічних досліджень, при вивченні проблеми, ми повинні спиратися на такі важливі положення:

− інтерес, який має конкретний, спрямований характер;

− особистісні інтереси, їхня цінність зростає, якщо вони гармонують з суспільним інтересом;

− інтерес, який формується та розвивається у діяльності;

− інтерес носить вибірковий характер, що залежить від особливостей мотивів та потреб особистості;

− розвиток інтересу залежить від характеру емоційного підкріплення;

− особливість пізнавального інтересу у тому, що він супроводжує всі інші види інтересу;

− інтерес постає як чинник духовного та фізичного розвитку;

− інтерес – початкова форма організації особистості тих чи інших цінностей [3].

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури, в якій розглядається проблема інтересу, показав, що одні автори трактують інтерес дуже широко та ототожнюють із спрямованістю особистості загалом. Інші

розуміють інтерес більш вузько і зближують його з окремими потребами, мотивами, які входять у мотиваційну сферу особистості. Низка авторів ототожнює інтерес з активністю людини. Проте на підставі досліджень можна вважати, що найбільш доцільно розглядати інтерес як один із інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери.

Інтерес є одним із компонентів пізнавальної та рухової активності дітей дошкільного віку. Інтерес належить до проблем, аналізу яких приділяється пильна увага в науках, що вивчають людину та її діяльність (С. Л. Рубінштейн, В. М. Максимова, А. П. Ананьєв, А. Н. Леонтьєва). У психології інтерес характеризують рядом певних якостей: широта (коло інтересів людини), глибина (ступінь інтересу до якогось об'єкта), стійкість (тривалість збереження інтересу до якогось об'єкта), мотивованість (ступінь свідомості чи випадковості, навмисність інтересу), дієвість (прояв активності задоволення інтересу) [3].

На думку В.Г. Іванова, інтерес є спонукачем активності особистості, під впливом якого процес прискорюється, а діяльність стає цікавою і продуктивною. О.М. Леонтьєв визначає інтерес як вибіркове ставлення до навколишнього світу та його явищ. Навпаки, О.М. Рубінштейн вважає, що витоки інтересу лежать у громадському житті, тобто поза суспільним середовищем, поза діяльністю інтерес розвиватися не може. Інтерес не є окремим конкретним психологічним процесом, яким є, наприклад, мислення, сприйняття, пам'ять. У цьому складному ставленні людини до предметного світу в органічній єдності взаємодіють інтелектуальні, емоційні та вольові процеси. Це і є підставою такого спонукаючого впливу інтересу на розвиток різних психічних процесів (пам'яті, уваги, уяви).

Педагогічний підхід до вирішення цього питання повинен полягати в тому, щоб:

− оголювати у педагогічному процесі об'єктивні можливості цікавих сторін, явищ довкілля;

− порушувати та постійно підтримувати у дітей стан активної зацікавленості;

− системою навчання та виховання формувати цілеспрямований інтерес.

Сучасна дидактика, обпираючись на нові досягнення педагогіки та психології, бачить у інтересі великі можливості і для виховання, і для розвитку, і для формування особистості дошкільника загалом. У вихованні фігурує особливий вид інтересу – інтерес до пізнання, або, як його прийнято тепер називати, пізнавальний інтерес. Його область − пізнавальна діяльність, у процесі якої відбувається оволодіння змістом фізичної культури та необхідними способами чи вміннями та навичками, за допомогою яких дошкільник розвивається. Пізнавальний інтерес слід визнати одним з значних чинників навчального процесу, вплив якого незаперечно як у створення світлої і радісної атмосфери навчання, і на інтенсивність перебігу пізнавальної діяльності дошкільнят. У пізнавальному інтересі знаходить своє вираження ряд значних моментів навчання і розвитку. Інтерес до пізнання, що пробуджується під впливом навчання, дбайливо і розумно підтримується педагогом, є основою розвитку нахилів дітей дошкільного віку до різних видів творчої діяльності, основою розвитку здібностей дошкільнят. Виховання у дітей дошкільного віку у процесі навчання активного інтересу до занять докорінно перебудовує його ставлення до процесу виховання. Завдяки цьому вчення стає приємним, плідним, приносить радість та задоволення і дітям дошкільного віку і педагогу [28]. Інтерес, і особливо пізнавальний інтерес, психологи та педагоги вивчають з різних сторін, але будь-яке дослідження розглядає інтерес як частину загальної проблеми виховання та розвитку. Інтерес повинен забезпечувати систематичну активність дітей дошкільного віку за оволодіння провідними способами діяльності. Пізнавальний інтерес має величезну спонукальну силу: він змушує активно прагнути пізнання, активно шукати способи і засоби задоволення виникаючої у нього спраги знань.

Інтерес можна визначити як емоційно-пізнавальне ставлення до заняття або безпосередньо мотивованої діяльності, що переходить за сприятливих умов емоційно-пізнавальну спрямованість особистості. Г.І. Щукіна вказує на те, що інтерес постає як «потужний спонукач активності особистості, під впливом якого всі психічні процеси протікають особливо інтенсивно і напружено, а діяльність стає цікавою і продуктивною».

Пізнавальний інтерес належить до різних галузей діяльності. Він може бути дуже широким, різним, що поширюється отримання інформації взагалі, на впізнання нового у різних галузях діяльності. У закладі дошкільної освіти об'єктом пізнавальних інтересів дітей дошкільного віку є зміст дій, предметів, оволодіння якими становить основне призначення вчення. Звідси випливає, що у сферу пізнавального інтересу включаються як знання, які набувають діти дошкільного віку, а й процес оволодіння знаннями, процес вчення загалом, що дозволяє набувати необхідні способи пізнання. У педагогіці розрізняють поняття інтересу як спрямованості на предмет та поняття схильності як спрямованості на діяльність [24, 52].

Пізнавальний інтерес спрямований на пізнання, оволодіння знаннями, що представлені у дошкільній діяльності, а також і на процес добування цих знань, на пізнавальну діяльність, в якій відбувається застосування отриманих знань та вмінь, та їх удосконалення [5, 6]. В інтелектуальній діяльності пізнавальний інтерес проявляється у дослідному підході, а також готовності до вирішення завдань. Пізнавальний інтерес постає як виборча спрямованість особистості, звернена до області пізнання, до її предметної сторони та самого процесу оволодіння знаннями.

Інтереси розвиваються на основі потреб і що основні спонукачі діяльності людини – не самі потреби, а інтереси, почуття, переконання та погляди, що стають джерелом дієвих прагнень особистості. Інтерес лежить в основі допитливості, бажання проникнути в суть предмета, що вивчається, зіставити і порівняти його з іншими видами діяльності, зробити якісь висновки, поставити нові питання. Без достатнього розвитку цих якостей, ні

про яке успішне навчання мови бути не може. Саме інтереси дитини визначають її активне ставлення до світу, до процесу пізнання [48]. І.°Кант проблему інтересу розглядав переважно у зв'язку з практичним розумом. Інтерес, на його думку, є чистий, вільний від чуттєвості інтерес, який властивий виключно розумній суті, людині. Він вважає, що «інтерес є те, завдяки чому розум стає практичним, тобто стає причиною, яка визначає волю. Тому тільки про розумну істоту кажуть, що він виявляє до чогось інтерес; істоти, позбавлені розуму мають лише чуттєві спонукання» [19]. Вчені М.М. Волокітіна, В.А. Горбачова, Л. С. Славіна, М. Ф. Морозова, зазначають, що у дітей старшого дошкільного віку відбуваються зміни спрямованості їхніх інтересів. Діти старшого дошкільного віку цікавляться всім, що їх оточує, що їм розповідають дорослі, ставлять багато запитань, виявляють допитливість у всьому новому, незрозумілому [7, 50].

Л. С. Виготський стверджував, що у дітей старшого дошкільного віку цілком перебудовується характер інтересів, і потреб. Як показують дослідження та спостереження, справа полягає в тому, що інтереси дитини починають визначатися сенсом, який представляє для дитини дана ситуація, але значення, яке дитина вкладає в цю ситуацію [33]. Виникає перше ефективне узагальнення, виникає заміщення та перемикання інтересів.

У дітей старшого дошкільного віку утворюються «сезонні» інтереси, захоплення, які тримаються протягом деякого, не дуже тривалого періоду, змінюючись потім іншими. Для розвитку та підтримки активного інтересу до тієї чи іншої діяльності дуже важливо, щоб діяльність давала матеріалізований результат, новий продукт та щоб окремі ланки її чітко виступали перед дитиною як щаблі, що ведуть до мети [23, 33].

Привчаючись бути уважним, спостережливим, дитина, безсумнівно, стане допитливою, намагатиметься ще більше дізнатися про навколишній світ. Стійкі інтереси у дітей дошкільного віку виникають лише в тих випадках, коли серед оточуючих дорослих для дитини є приклад для наслідування. Спочатку дитина копіює діяльність близьких людей, а з віком у

неї розвивається стійкий та самостійний інтерес та схильність до певного виду діяльності. А. К. Дусовицький вважає, що немає дітей, які нічим не цікавляться, є діти, які мають інтереси розпливчасті, випадкові, тобто відносяться до епізодичних, репродуктивних інтересів, що потребують постійного збудження.

На наш погляд, найближче підійшла до вирішення даного питання Л. Островська, яка вважає, що важко зустріти дитину, яка б абсолютно нічим не цікавилася. І якщо говорити, що дитина «позбавлена інтересів», то, очевидно, йдеться про те, що інтереси її бідні, випадкові, нестійкі. Здорова дитина цікавиться тим, що її оточує, хоче проникнути в суть явищ, намагається робити самостійні висновки. Допитливість та спостережливість лежать в основі виховання інтересів. Вихователь повинен уміти бачити, чим діти цікавляться, щоб потім інтереси організувати певним чином, направити у певне русло і дати такі заняття, на яких вони росли б, розвивалися і ставали свідомими. Досвідчений педагог знає, щоб відвернути дитину від ледарства, капризів, щоб нормалізувати її поведінку, потрібно зацікавити її чимось, захопити корисною справою. Л. Островська вважає, якщо педагог не формує дитячих інтересів, то виховання стає важким.

Інтерес – це найважливіший стимул до розширення світогляду дитини, до набуття знань, до спілкування всього його життя. Відсутність інтересів робить життя дитини беззмістовним. Отже, проблема розвитку інтересу розглядалася в роботах Б. Г. Ананьєва, В. Г. Іванова, О. М. Леонтьєва, А. М. Рубінштейн та багатьох інших. Вивчення психолого-педагогічної літератури, у яких висловлено цінні та принципово важливі положення щодо проблеми розвитку інтересу, висвітлено багато її сторін. Видатні вчені, звертаючись до проблеми інтересів, у своїх дослідженнях та наукових працях наголошують на його величезному значенні у розвитку особистості дитини.

1.3. Умови формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку

Перед сучасним інструктором з фізичної культури стоїть завдання − забезпечити високий рівень рухової активності дітей дошкільного віку на заняттях фізичною культурою. Для цього необхідно, щоб діти дошкільного віку відчували інтерес до занять фізичними вправами, прагнули розвивати необхідні для цього фізичні та психічні якості та отримували задоволення від цих занять [14, 15]. У зв'язку з цим важливою умовою формування у дітей старшого дошкільного віку інтересу до занять з фізичної культури є предметно розвиваюче середовище. На думку С. Л. Новоселової грамотно організоване середовище дає можливість неформально побудувати педагогічний процес, уникнути монотонності, допомагає дитині бути постійно зайнятою корисною та цікавою справою.

Розвиток дитини дошкільного віку відбувається у процесі виховання та навчання, тобто, в активній, змістовній діяльності, що організується педагогом у різноманітних формах його спілкування з дорослими та однолітками. Для цього навколо дитини дошкільного віку створюється спеціальне педагогічне середовище, в якому вона живе та навчається самостійно. У цьому середовищі дитина дошкільного віку розвиває свої фізичні функції, формує сенсорні навички, накопичує життєвий досвід, вчить упорядковувати та зіставляти різні предмети та явища, отримує досвід емоційно-практичної взаємодії з дорослими та однолітками, на власному досвіді набувають знання [41, 59]. Організоване предметно-розвивальне середовище у ЗДО (у групі), як вказує В. А. Петровський надає кожній дитині рівні можливості придбати ті чи інші якості особистості, можливості для її всебічного розвитку. Але не будь-яке середовище може бути розвиваючим. Простір, організований для дітей в ЗДО, може бути як потужним стимулом їх розвитку, так і перешкодою, що заважає проявити індивідуальні творчі здібності (наприклад: стихійність при доборі допомоги, непродуманість, нераціональна організація, жорсткість зонування

середовища, порушення естетичної гармонії). Все це ми врахували під час проведення занять з дітьми старшого дошкільного віку [54, 56].

Наступною умовою формування інтересу до рухів у дітей дошкільного віку виявили взаємодію ЗДО з родиною. У «Концепції дошкільного виховання» підкреслюється родина та ЗДО – два важливі інститути соціалізації дітей. Їхні виховні функції різні, але для всебічного розвитку дитини необхідна їх взаємодія. Заклад дошкільної освіти відіграє важливу роль у розвитку дитини. Тут він здобуває освіту, набуває вміння взаємодіяти з іншими дітьми та дорослими, організовувати власну діяльність. Однак наскільки ефективно дитина опановуватиме ці навички, залежить від ставлення родини до ЗДО. Гармонійний розвиток дітей дошкільного віку без активної участі його батьків в освітньому процесі навряд чи можливий [4, 38, 47]. Роль родини у вихованні та розвитку дитини також не можна недооцінювати.

Головною особливістю сімейного виховання визнається особливий емоційний мікроклімат, завдяки якому у дитини дошкільного віку формується ставлення до себе, що визначає її почуття самоцінності. Інша важлива роль сімейного виховання – ціннісні орієнтації, світогляд дитини у цілому, її поведінка у різних сферах життя [47]. Загальновідомо, що якості батьків багато в чому визначають результативність виховної функції родини.

Важливість сімейного виховання у розвитку дітей дошкільного віку визначає важливість взаємодії родини та ЗДО. Однак на цю взаємодію впливає ряд факторів, насамперед те, що батьки та педагогічний колектив очікують один від одного, наскільки єдині та послідовні вони у процесі виховання та навчання дітей. Як зазначає Є. С. Вільчковський, створення сприятливих педагогічних умов для фізичного виховання та здоров’я дітей тільки в межах ЗДО не є достатньо ефективним заходом. Адже частину часу активного неспання діти проводять в родині, і на батьків лягає особлива відповідальність за організацію фізкультурно-оздоровчої роботи з ними. Особливо актуальною нині є проблема взаємодії ЗДО та батьків щодо

формування сімейних традицій, що передаються молодшому поколінню у різних формах фізичного виховання, а також створення адекватної віку та індивідуальних особливостей дитини предметно-розвивального середовища в домашніх умовах [4, 22].

Для реалізації цієї проблеми доцільно використовувати не тільки форми традиційного інформування батьків, що добре зарекомендували себе, про способи фізичного розвитку дітей дошкільного віку (збори, консультації педагогів і фахівців, оформлення наочної агітації), а й нетрадиційні форми (індивідуальні бесіди про організацію предметно-розвивального середовища в домашніх умовах, організацією практикумів − з демонстрацією варіантів використання іграшок та спортивного інвентарю, проведення фізкультурного дозвілля та свят, туристичні походи тощо) [38].

Основними компонентами предметно-розвивального середовища, що забезпечує фізичне виховання дітей вдома на думку Є. С. Вільчковського, є фізкультурно-оздоровчі комплекси «Домашній стадіон», м’ячі, санки, велосипеди та лижі. Але більшість батьків з різних причин не можуть успішно організувати рухову активність своїх дітей відповідно до їх віку та індивідуальних особливостей [58]. Деякі дорослі вважають за краще займати позицію стороннього спостерігача чи «контролера». Невербальний характер рухової діяльності, що організується, робить рухливі ігри, фізичні вправи і тренінги ефективним засобом взаємодії з родинами, що мають різний культурний досвід і несхожі педагогічні установки. На конкретних прикладах треба переконувати батьків, що будь-яка дитина, яка навіть народилася ослабленою, може і повинна стати фізично міцною, гармонійно розвиненою, якщо докласти значних зусиль [4]. Головне, щоб усі перелічені вище форми роботи та рекомендації не нав’язувалися, а викликали інтерес своєю новизною, подавалися без штампів, повчань і моралі. Така побудова роботи вимагає від педагогів постійної самоосвіти та самовдосконалення. Дослідження, проведені А. І. Міхєєвим, показали, що формування інтересу до певного виду спорту починається у дітей ще в дошкільному віці і

сприяють цьому оточуючі дорослі: батьки, вихователі, старші сестрички та братики.

Інтереси дітей дошкільного віку переважно ситуативні. Вони виникають у процесі діяльності і згасають з її припиненням, тобто вони спричиняються самою діяльністю. Але в процесі навчання та виховання виникають пізнавальні інтереси, які, за словами З. І. Нестерової, необхідно направити у певне русло і так організувати заняття, у яких діти росли, розвивалися і ставали свідомими. Для підтримки активного інтересу до занять з фізичної культури, як зазначає З. І. Нестерова, необхідно систематично давати дітям дошкільного віку відповідну інформацію як із навчанні руху, так й у його вдосконаленні. Ця інформація повинна обов'язково розкривати важливість тієї чи іншої вправи для того, хто її виконує. Наприклад, у дослідженні науковця зазначено, що починаючи навчання опорного стрибка, дитині пояснюється, що стрибок − це не самоціль, але оволодіти ним дуже важливо, тому що багаторазові стрибки зміцнюють силу м'язів, розвивають координацію рухів, виробляють уміння орієнтуватися у просторі.

На заняттях з фізичної культурою необхідно, щоб діти дошкільного віку брали частину відповідальності за результати і намагалися пояснити свої невдачі не відсутністю в них певних здібностей, а й недостатністю своїх зусиль. Тільки в цьому випадку успішно формуються внутрішня мотивація та інтерес до занять з фізичної культури. Але, безумовно, дітям дошкільного віку треба підбирати індивідуальні, доступні їм і, водночас, прогресуючі показники і, звичайно ж, посильні вправи, завдання, вимоги тощо, тобто оптимальні режими мотивації [26, 31]. Кожну дитину дошкільного віку, як зазначає Є. Я. Степаненкова, необхідно зорієнтувати на доступний і підходящий їй результат, досягнення якого має сприйматися нею і оцінюватися педагогом, товаришами групи, батьками як успіх, як перемога дитини дошкільного віку над собою. Наприклад, при навчанні техніки виконання стрибка в довжину з місця, завдання − максимум опанувати техніку виконання стрибка. Для навчання виконання стрибка в довжину з

місця приділяється кілька занять з фізичної культури. Але на кожному занятті у дітей стоять також свої мінімальні завдання. У дитини дошкільного віку, яка швидко засвоїла рух, завдання на занятті складніше, ніж у слабкої дитини [57]. І обов'язково за будь-якого результату їх має чекати схвалення, підбадьорення з боку педагогів. На всіх заняттях з фізичної культури необхідно використовувати аналіз виконаної роботи та самоаналіз. Пропонувати дітям після виконання завдання знайти помилки, пояснити, чому щось не вийшло, що виконуючий зробив неправильно. Спочатку це робиться за допомогою педагога з його питаннями, що наводять, а потім під його контролем. Але обов'язково наприкінці обговорення треба зробити акцент на успішно виконаних елементах вправи. Це допомагає затвердити у свідомості дітей дошкільного віку зв'язок між досягнутим результатом та своєю активною діяльністю [33, 36]. Інтереси дітей до занять фізичною культурою, як стверджує Г. І. Щукіна бувають різними. Це і прагнення зміцнити здоров'я, сформувати поставу, це бажання розвивати рухові та вольові якості. Інтереси хлопчиків і дівчаток різні: дівчатка найчастіше думають про гарну фігуру, гнучкість, витонченість рухів і ходи, рідше про розвиток швидкості, витривалості, сили. Хлопчики ж хочуть розвинути силу, витривалість, швидкість, спритність. Значимість привабливих сторін фізичної культури змінюється з віком. Якщо діти молодшого дошкільного віку виявляють інтерес до рухової активності взагалі, то діти старшого дошкільного віку займаються фізичними вправами вже з якоюсь конкретною метою. І всі ці аспекти слід враховувати. Підтримка інтересу та цілеспрямованості у дітей дошкільного віку багато в чому залежить від того, чи відчувають вони задоволення на заняттях з фізичної культури, і чи формується у них задоволення до занять фізичними вправами [45, 53].

Крім задоволення від занять з фізичної культури, у дітей дошкільного віку, як зазначають А. В. Кенеман, Є. Я. Степаненкова, є ще й ставлення до фізичної культури як до заняття, яке характеризується, з одного боку, розумінням значущості цього заняття, з другого − очікуванням того, що на

заняттях з фізичної культури можна задовольнити свої інтереси, потреби у руховій активності [57]. Коли дитина дошкільного віку відчуває стан задоволеності, відбувається формування позитивно-активного ставлення до фізичної культури. Головними ж причинами падіння задоволення на заняттях з фізичної культури багато вчених називають відсутність емоційності заняття, не цікавість виконуваних вправ, невелике чи надмірне фізичне навантаження, погану організацію заняття. Ще однією важливою умовою є мотив щодо занять фізичними вправами. Мотиви відвідування дітьми дошкільного віку занять з фізичної культури, на думку З. І. Нестерова, впливають на рухову активність дітей дошкільного віку. Задоволені якістю та результатами занять, діти дошкільного віку виявляють на них більшу активність, ніж не задоволені. Педагогічна практика та наукові дослідження показали, що результативна мотивація та інтерес до фізичної культури значно зростає, коли педагог та дитина домагаються зрушень у навчанні рухових дій та розвитку рухових якостей за відносно короткий проміжок часу [55]. В результаті швидше виникає внутрішня мотивація, натхнення успіхом, що особливо важливо для дітей дошкільного віку, тому що вони не здатні відтягувати тривалі фізичні навантаження під впливом зовнішньої мотивації. Без достатнього розвитку фізичних якостей, ні про яке успішне навчання мови бути не може. Саме інтереси дитини визначають її активне ставлення до оточення, до процесу пізнання. У дослідженні З. І. Нестерова представлено можливість використання різноманітних умов виховання інтересу до фізичної культури у дітей старшого дошкільного віку.

Під час навчання спортивним видам фізичних вправ, З. І. Нестерова пропонує використовувати, поруч із загальноприйнятою методикою навчання, розроблені нею деякі додаткові заходи. Це екскурсії до місця проведення занять фізичною культурою, читання оповідань, перегляд телепередач разом з батьками про спорт, проведення різноманітних дидактичних ігор [4]. Науковець зазначає, що інтереси дітей дошкільного

віку здебільшого ситуативні. Вони виникають у процесі діяльності і гаснуть з її припиненням, тобто породжуються самою діяльністю.

У дослідженні Л. М. Волошиної представлено, що формування стійкого інтересу до занять з фізичної культури, на початковому етапі навчання, передусім, необхідно зацікавити дітей, викликати бажання займатися фізичними вправами. З цією метою автором пропонується проводити тематичні бесіди про вплив фізичної культури на організм людини, до занять з фізичної культури включати психо- гімнастичні ігри та вправи, які викликають у дитини відчуття цілісності та надійності свого тіла як необхідної константи фізичного та емоційного благополуччя.

Дослідження Н. В. Полтавцевої присвячені проблемі підвищення інтересу до ранкової гімнастики у дітей старшого дошкільного віку. Автор зазначає, що прояв інтересу дітей до ранкової гімнастики, підвищення рухової активності сприяє проведенню дітьми фізичних вправ з однолітками. І тому, на думку автора, є сприятливі умови, оскільки всі включені до комплексу ранкової гімнастики вправи дітям добре знайомі. Щоб дитина передавала не механічно завчений зміст фізичних вправ, а розуміла значення та сутність даної інформації, керувала виконанням фізичних вправ, автором виділено коло знань та умінь, що забезпечує самостійність у проведенні ранкової гімнастики. Автором виділено такі знання та вміння, необхідні дитині для успішного проведення ранкової гімнастики:

− вміння користуватися назвою фізичних вправ, оскільки як виконати фізичну вправу, слід дати інформацію у тому, що належить робити;

− вміння забезпечувати правильність виконання та контроль дій;

− вміння виконувати одну і ту ж фізичну вправу з різних вихідних положень, що впливають на її складність;

− засвоєння моделі проведення вправи;

− усвідомлення послідовності включення фізичних вправ до комплексу ранків гімнастики;

− вміння самостійно визначити вправу на його образ.

Таким чином, вихователям потрібно постійно пам’ятати про те, що лише різноманітність, творчий характер та перспективність діяльності можуть формувати стійкі інтереси. Коли дитина пізнає все нові і нові для неї сторони дійсності, коли її вчення, праця мають творчий характер, то, природно, її інтереси розширюються і поглиблюються

У грі діти дошкільного віку із задоволенням вигадують, легко і з радістю висловлюють власні творчі здібності, фіксують набуті раніше знання та навички та освоюють нові, розвивають увагу, пам’ять, спостережливість, координацію рухів, навчаються самостійному прийняттю рішень, накопичують досвід подолання перешкод та труднощів, при цьому набуваючи цінного досвіду спілкування з одногрупниками. Важливо те, що кожне дозвілля, яке засноване на рухливих іграх, які є природним засобом розвитку дитини [11, 16].

Однією з педагогічних умов, що сприяють формуванню інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою є створення доступних для дітей проблемних ситуацій. Проблемна ситуація – це спосіб набуття нового досвіду, стимулювання діяльності дітей. При впровадженні проблемної ситуації у фізкультурне дозвілля у дітей дошкільного віку накопичуються знання у сфері творчості; збагачується художній світогляд; знайомляться з історією спорту та ін. [2, 9]. Навчання рухам набуває специфічної спрямованості: не наслідування, а створення: видозмінювання, вигадування, вибирати найдоцільніший спосіб впливу, передавати емоційний стан, входити в уявну ситуацію.

Вирішення дитиною проблем у рухливих іграх та вправах народжує віру у свої силах, переживання радості самостійних маленьких «відкриттів», робить навчання більш цікавим та захоплюючим; створює передумови для творчості; передбачає як індивідуальні, та й колективні дії [17, 29]. Отже, дозволяє підвищити рухову активність дітей на заняттях з фізичної культури. Реалізації творчих задумів сприяє вирішення проблемних ситуацій, основою яких є рухова уява (В. Т. Кудрявцев).

Відповідно до теорії А. В. Запорожця, рух, який перетворився на керований, має стати відчутним. Рухова та інтелектуальна активність дітей – визначальний фактор та головна умова результативної творчої роботи з фізичного розвитку. Життєвий процес сучасних дітей гранично насичений і строго регламентований, що потребує великих фізичних та психічних витрат, а також інтелектуальних сил. Відповідно до анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей дошкільного віку, а також з урахуванням вікових особливостей фізкультурні дозвілля вирішують оздоровчу, освітню та виховну завдання [39, 44]. Вирішення проблемних ситуацій дає можливість удосконалювати у дитини раціональні, економні, усвідомлені рухи; накопичення нею рухового досвіду та перенесення його у повсякденне життя.

Сутність фізкультурного дозвілля − це фізичні вправи, з якими діти познайомилися заздалегідь, запропоновані їм в ігровій формі, у вигляді атракціонів, веселих забав, що створює позитивний емоційний фон, що спрямовує гарний вплив на організм дитини [8, 27]. На фізкультурних дозвіллях фіксуються навички дітей, рухові вміння та розвиваються фізичні якості (швидкість, орієнтування у просторі та ін.). Отже, наступною педагогічною умовою при організації фізкультурного дозвілля, що сприяє розвитку інтересу дітей дошкільного віку до занять з фізичної культури, буде використання ігрових та змагальних прийомів.

Структура фізкультурного дозвілля залежить від теми, поставлених завдань та умов проведення. У старшому дошкільному віці до змісту фізкультурного дозвілля повинні входити ігри змагального характеру, що вимагають спритності, координованості рухів, естафети, де діти розподіляються на команди, вибирають капітанів, які стимулювали б дітей до творчого використання свого рухового досвіду, до пошуків самостійного вирішення поставленого завдання [30, 40, 51]. Рухливі ігри та вправи потрібно чергувати в такий спосіб, щоб у одних учасників були команди у складі, а у інших – представники від команд. При цьому ігри повинні

викликати інтерес у дітей, бажання брати в них активну участь [1, 9].

Чергування фізичних вправ з предметами та ігор змагального характеру, естафет з хороводами та загально груповими рухливими іграми, дає позитивний ефект [43, 49]. Необхідно добиватися того, щоб усі діти брали участь у рухливих іграх та вправах. Фізкультурне дозвілля, що виконується переважно на основі ігрової діяльності, здатне зняти напругу. Ігровий прийом, на думку Д. В. Хухлаєвої, близький до провідної діяльності дітей дошкільного віку – найбільш специфічний та емоційно – ефективний у роботі з ними, що враховує елементи наочно образного та наочно дієвого мислення.

Як зазначає Д. В. Хухлаєва, змагальний прийом використовується переважно у старших групах ЗДО з метою вдосконалення вже набутих рухових навичок (але не змагання у боротьбі за першість). Обов'язковою умовою змагання, на її думку, є відповідність її фізичним силам дітей, виховання морально-вольових якостей, а також правильна оцінка своїх досягнень та інших дітей на основі свідомого ставлення до вимог. Науковець зазначає, що елементи змагання та творчі завдання сприяють виробленню міцних, усвідомлених, досить гнучких рухових навичок, уміння застосовувати їх у нових умовах, самостійно вигадувати та проводити рухливі ігри з однолітками, підводять до самостійної організації дозвілля, що необхідно для підготовки дитини до школі. Застосування змагального методу у роботі з дітьми дошкільного віку з метою їхнього всебічного розвитку можливе лише за дотримання низки умов:

− достатнє оволодіння дітьми рухами;

− облік рівня розвитку рухів, фізіологічної, психологічної та емоційної характеристики навички, що формується;

− суворе дотримання принципу поступовості;

− виховання почуття відповідальності перед своїми товаришами, дружби та взаємовиручки, поваги до досягнень команди «суперника».

У фізкультурне дозвілля можуть бути включені рухливі ігри, атракціони, естафети [11, 18, 42]. Цікаві для дітей дидактичні ігри з розрізними

картинками, у яких зображені фізичні вправи. Діти можуть відгадувати загадки, зміст яких пов’язаний з фізичним вихованням. Діти повинні добігти до столу, знайти другу частину картинки, виконати фізичну вправу, яка намальована на ній, та повернутися на своє місце. Вечір може розпочатися із загадок, ходьби, загальнорозвивальних вправ. Потім проводиться 1−2 гри великої рухливості, після цього 2−3 атракціони. Завершується вечір рухливою грою низької інтенсивності та ходьбою в повільному темпі. Рухливі ігри з елементами спорту вимагають від дітей великої самостійності, швидкості, спритності рухів, орієнтування у просторі. Вони є найвищою формою традиційних рухливих ігор. Дитина в найкоротші проміжки часу повинна побачити обстановку (розташування партнерів і противника, положення м’яча, шайби), оцінити, вибрати найбільш правильні дії і застосувати їх. Все це вимагає від тих, хто грає розвитку певних умінь і навичок. Використання в дошкільному віці рухливих ігор з елементами спорту, як засоби та форми формування інтересу до фізичної культури, забезпечує єдність особистісного, фізичного та психічного розвитку дитини, створює умови для гуманізації педагогічного процесу, перетворює дитину з об’єкта соціально-педагогічного впливу на суб’єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення [9, 16]. Навчання рухливих ігор та ігор спортивного характеру забезпечує всім дітям рівні права в оволодінні цінностями фізичної культури та кожній дитині право вибору, надає можливості для прояву особистих інтересів та здібностей [40, 46].

Фізкультурне дозвілля наповнює життя дитини емоційною, веселою руховою діяльністю. Діти індивідуально та колективно беруть участь у веселих іграх з елементами змагання, подібними до невеликої спартакіади. До дозвілля включаються цікаві атракціони, знайомі дитині танці. Завданням педагога при проведенні фізкультурного дозвілля є: створення бадьорого, радісного настрою, стимулювання активності кожної дитини з урахуванням її індивідуальних можливостей, диференційований підхід до оцінки результатів

її дій, надання можливості випробувати приємне відчуття задоволення від рухів, що виконуються ним та іншими дітьми, радості від успіхів товариша, і навіть розвиток інтересу до занять фізичної культурою [35].

При доборі завдань слід враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, її повноваження, рухову підготовленість. З метою створення радісного настрою у дітей дошкільного віку, інтересу до дозвільної діяльності необхідно під час проведення фізкультурного дозвілля, приміщення чи спортивного майданчика естетично оформити. Для цього не потрібно багато часу. Стрічки та прапорці, розвішані навколо майданчика, допоможуть створити святковий настрій. Для підтримки інтересу дітей до фізкультурного дозвілля важливо провести з ними бесіду про минуле свято, запропонувати намалювати те, що їм найбільше сподобалося провести на наступних прогулянках ігри та атракціони, що викликали найбільший інтерес [18].

Для дітей старшого дошкільного віку можна проводити дозвілля в сюжетній (тематичній) формі з введенням літературного (казкового) героя або без нього. Це на думку Є. Я. Степаненкова сприяє розвитку інтересу у дітей дошкільного віку до занять з фізичної культури. Для підвищення інтересу дітей до занять фізичною культурою можливе планування фізкультурного дозвілля на свіжому повітрі. Безперечно, важливим компонентом для формування у дітей дошкільного віку інтересу до занять фізичною культурою є нагорода переможців, а також дітей, суддів, які надали активну допомогу у проведенні фізкультурного дозвілля [15]. Нагорода може бути різною: окремий подарунок для кожного учасника, смачний пиріг, цікаві ігри або спортивне обладнання для всієї групи. Можна нагородити дітей медалями, які приготує група дітей, яка не брала участі у фізкультурному дозвіллі. Під час проведення дозвілля дитина виконує різні рухові завдання. Вони поводяться більш безпосередньо, ніж на фізкультурних заняттях. Розкутість та природність використання рухових умінь та навичок забезпечує виразність, артистизм, естетичність рухів.

Фізичні навантаження – найкращий спосіб формування розкутості та краси рухів. Помірне м’язове навантаження покращує самопочуття та піднімає настрій, сприяє розвитку інтересу до фізичної культури.

Важливу роль у підтримці радісного настрою, створенні позитивних емоцій, розвитку інтересу до фізичної культури грає атрибутика: емблеми, медалі, вимпели, табло тощо. За змістом та композицією фізкультурне дозвілля може бути різним: воно будується на знайомих іграх та ігрових вправах, на елементах спортивних ігор (баскетбол, хокей, футбол, теніс тощо), на заняттях в основних рухах (бігу, стрибках, їзді на велосипеді, самокаті, роликових ковзанах, стрибках через скакалку). Такий варіант дозвілля є для дитини своєрідним заліком з оволодіння нею перелічених видів рухів та освоєння правильної техніки рухів [10].

Фізкультурне дозвілля може будуватися в основному на іграх-естафетах типу «Веселі старти» або «Клик джунглів». Це дозвілля включає розучені на фізкультурних заняттях рухи. Без співпраці педагогів з батьками неможливо здійснити процес формування інтересу дітей дошкільного віку до фізичних вправ. Родина зазвичай є інститутом виховання дитини. Це мікроколектив, який грає у вихованні основну роль, оскільки у родині у дитини закладаються основи особистості. Тому залучення батьків у проведення дозвілля сприяє підвищенню особистого інтересу до спортивних ігор не тільки у дітей, а й у батьків. Під час підготовки до фізкультурного дозвілля діти дошкільного віку разом з батьками розучують вірші, разом виготовляють костюми та реквізити. Це дозволяє дітям та батькам виявити творчу фантазію, вчить взаємодії один з одним [38, 44]. Спільне розучування ігор або виконання невеликих домашніх завдань на розвиток фізичних якостей або покращення техніки володіння (наприклад м’ячем), включення у дозвілля естафет, ігор, конкурсів, де можлива спільна участь дітей та їх батьків, а також проведення естафет або веселих конкурсів лише серед батьків, сприяє формуванню інтересу до занять фізичною культурою, задоволенню рухової активності дитини, додатковому емоційному зближенню родини.

1.4. Вправи спортивного характеру як засіб формування інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку

Аналіз досліджень Н. Г. Морозової, Г. І. Щукіної, присвячених особливостям формування інтересів у дітей дошкільного віку, дають підстави визнати інтерес складною психофізіологічною якістю, яка є динамічною, формованою та соціально зумовленою. Інтерес слід розглядати як цінну властивість особистості, що сприяє її творчій активності, цілісному розвитку, саморуху. Останньому надавав великого значення П. Лесгафт [37]. Він зазначав, що «...якщо дитина засвоїть який-небудь механічний спосіб, не розуміючи абсолютно який сенс, мають його окремі прийоми, то діяти він буде механічно − він не зможе застосувати даний спосіб до окремого випадку». У системі інтересів провідним є інтерес до рухової активності. В дослідженнях Л. Д. Глазиріна підтвердили, що для розумового розвитку дітей дошкільного віку на заняттях з фізичної культури необхідно формувати стійкий інтерес до рухової діяльності, викликати почуття радісного очікування [20].

Старший дошкільний вік − це найбільш вирішальний вік для становлення провідних базових підстав психіки особистості, які зумовлюють особливість та успішність до будь-якої діяльності, включаючи заняття з фізичної культури [15]. Увагу дітей старшого дошкільного віку привертають вже не так об’єкти навколишнього середовища, як люди та стосунки між ними. Діти старшого дошкільного віку відрізняються підвищеною сприйнятливістю до дорослих, що оточують їх, до всього, що допомагає їм формувати своє ставлення до життя. Саме в цьому віці відбувається інтенсивне формування та усвідомлення понять добра і зла й педагог бере у цьому безпосередню участь. Головний результат цього вікового періоду розвитку – це становлення системи мотивів, яка допомагає дітям дошкільного віку опанувати довільну поведінку, появу внутрішньої єдності особистості. У дошкільному віці важливим є усвідомлення дітьми дошкільного віку потреби у заняттях фізичної культурою, лише

усвідомлення потреби дозволяє сформувати спрямованість особистості, як наслідок установки на заняття фізичною культурою. Прийняття найбільш значущого на даний момент мотиву є основою, що дозволяє дитині йти до наміченої мети, залишаючи поза увагою бажання. У цьому віці одним із найдієвіших мотивів є оцінка дій дорослими.

Велике значення набуває також пізнавальна мотивація. Діти дошкільного віку починають усвідомлювати особливості своєї поведінки, а в міру засвоєння загальноприйнятих норм і правил використовують їх як мірки для оцінки себе і оточуючих людей. Специфічна особливість предметів, що набувають для людини мотиваційного значення, полягає в тому, що вони не мають ні спадково усвідомлюваних ключових ознак, ні прямого відношення до безумовно рефлекторних підкріплень, що могло б забезпечити спонтанне, не потребує ні яких спеціальних зусиль формування цього значення, подібно як це відбувається на рівні біологічної мотивації. Ідеали, інтереси особистості, переконання, соціальні установки, цінності можуть у разі виступати як мотиви. У дітей дошкільного віку одним із провідних мотивів діяльності є інтерес, чи цікавість. У розвитку інтересу у дітей дошкільного віку до будь-якої діяльності, зокрема спортивно-ігрової, велике значення має емоційна насиченість діяльності. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку пов’язаний насамперед із появою в нього нових інтересів, мотивів та потреб. Вікові зміни в емоційній сфері пов’язані з розвитком як мотиваційної, а й пізнавальної сфери особистості. До природної допитливості дітей дошкільного віку, їхньої стурбованості схваленням з боку дорослих людей у старшому дошкільному віці додаються нові мотиви спілкування – ділові та особисті [7]. Ділові мотиви спонукають дитину до спілкування з людьми заради вирішення будь-якого завдання, а особисті пов’язані з хвилюючими дитини внутрішніми проблемами (як він вчинив, як до нього ставляться, як його оцінюють). Вони змінюються природною цікавістю. Заняття з фізичної культури та спілкування у групі з однолітками призводить до появи численних дитячих ігор, дають поштовх до вдосконалення форм та видів

спілкування. У цих іграх і заняттях складаються і усвідомлюються дітьми їх безпосередні стосунки один з одним, тут діти вчаться розуміти характер взаємовідносин з іншими дітьми, набувають необхідних комунікативних вмінь та навиків [21].

У дошкільному віці дієвими стають стимули, пов'язані з прагненням виграти у змаганні з іншими дітьми, отримати привселюдне схвалення, привернути увагу. Як зазначає Ш. А. Амонашвіллі, діти старшого дошкільного віку можуть свідомо регулювати свою поведінку та діяльність, але це не показник соціальної зрілості, лише особливості психологічного розвитку, які можна успішно використовувати у роботі. Інтерес, особливо у дітей дошкільного віку, як ставлення, як мотив впливає на розвиток мислення, пам'яті, уяви та інших сторін свідомості людини. Його дія проявляється у вихованні морально-вольових рис, у розвитку цілісної особистості. Аналіз низки робіт сучасних науковців показує, що основною формою пізнавального інтересу у дітей дошкільного віку є ситуативний інтерес. Його особливість полягає у насиченості емоційними переживаннями. Він має тенденцію до поглиблення, набуття стійкості та значущості ще в дошкільному віці. В. І. Мішаніна, зазначає, що характер інтересів дітей дошкільного віку має нестійкий характер. В окремих випадках інтереси ситуативні. Найчастіше інтерес виникає на емоційній основі. Проте їй вдалося зафіксувати випадки спонтанного виникнення стійкого пізнавального інтересу, що вирізнявся активністю та дієвістю.

У дітей дошкільного віку активно розвиваються здібності, зокрема й фізичні. Будь-яка спеціальна здатність включає основні складові: певний рівень розвитку, уміння, емоційна чуйність та сприйнятливість. Особливості виявляються і формуються лише діяльнісні. Тільки правильно організуючу діяльність дитини, можна виявити, а потім і розвинути її здібності. Формування установки дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою через стимулювання інтересу у тому, що стає важливим як результат, а й процес переживань. Важливим є сам досвід переживання

позитивних почуттів людиною. Тільки через переживання й можна виховати пізнавальний інтерес та позитивне ставлення до діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що інтереси дітей дошкільного віку межують із цікавістю, потреби ще визначені, духовна спрямованість не носить осмисленого характеру. Дитина не в змозі займатися будь-якою справою, вивчати будь-який предмет, якщо вона не викликає в ній інтересу. Саме емоції інтересу та радості діяльності утворюють мотиваційну основу творчої діяльності. Розвиток інтересу як у дорослих, так і у дітей відбувається у два етапи: первинному та вторинному. Первинна стадія характеризується імпровізацією і натхненням, у цій стадії людиною рухає інтенсивна емоція інтересу – порушення. Вторинна стадія − це розвиток вихідного натхнення, ідеї, що осяяла людину в момент сильного збудження. Діти дошкільного віку потребують допомоги при формуванні установки на заняття з фізичної культури. Зацікавленість фізичною культурою у дітей дошкільного віку безпосередньо залежить від інтересів, потреб, мотивів, цінностей [57, 59].

У зв’язку з тим, що у дітей старшого дошкільного віку інтерес ще перебуває на стадії цікавості, дитина хотітиме займатися тим видом діяльності, яка їй дуже подобається, цікава, а інтерес підігрівається величезною кількістю відео-, теле-, друкованої продукції. Суттєво збільшує інтерес дитини дошкільного віку до занять з фізичної культури змагальні форми діяльності. Але вони повинні обов’язково відповідати оволодінню дітьми цими рухами [9]. У протилежному випадку можуть виникнути небажані емоції, нервова напруга, руйнуватися навички.

Науковець Г. Д. Бабушкін зазначає, що для підтримки сталого інтересу у дітей дошкільного віку до занять з фізичної культури важливим є використання ігрового методу. За визначенням А.°В.°Запорожця, рухливі ігри є першою доступною для дітей дошкільного віку формою діяльності, що передбачає свідоме відтворення навички рухів.

Науковці Т. І. Осокіна, Т. П. Тимофєєва констатують той факт, що

рухлива гра є засобом гармонійного розвитку дитини, формування позитивних взаємин, благополучного емоційного стану, школою управління власною поведінкою. У цьому віці діти відрізняються досить високим рівнем розумового розвитку, що включає розчленоване сприйняття, узагальнені норми мислення, осмислене запам'ятовування. У цей час формується певний обсяг знань та навичок, інтенсивно розвивається довільна форма пам'яті, мислення, уяви, спираючись на які можна спонукати дитину слухати, розглядати, запам'ятовувати, аналізувати. Діти старшого дошкільного віку вміють узгоджувати свої дії з однолітками, учасниками спільних ігор чи продуктивної діяльності, регулюючи свої дії із громадськими нормами поведінки. Власна поведінка дітей дошкільного віку характеризується наявністю сформованої сфери мотивів та інтересів внутрішнього плану дій, здатністю до достатньо адекватної оцінки результатів своєї діяльності та своїх можливостей. Таким чином, з метою фізичного розвитку дитини старшого дошкільного віку, слід вчасно розвивати інтерес до фізичних вправ та фізичної культури в цілому.

Аналізуючи проблеми сучасних дітей дошкільного віку, нами виділено такі типові особливості: старший дошкільний вік – це найбільш вирішальний вік для становлення провідних базових підстав психіки особистості, які зумовлюють особливість та успішність до будь-якої діяльності, включаючи заняття фізичною культурою. Головний результат цього вікового періоду розвитку – це становлення системи мотивів, що допомагає дітям дошкільного віку опанувати довільну поведінку, появу внутрішньої єдності особистості. Основною формою пізнавального інтересу у дітей дошкільного віку є ситуативний інтерес. Його особливість полягає у насиченості емоційними переживаннями. Він має тенденцію до поглиблення, набуття стійкості та значущості ще у дошкільному віці.

Висновки до розділу 1

Аналіз літератури з проблеми формування інтересу показав, що можна назвати кілька напрямів у визначенні поняття «інтерес». За основу дослідження було взято визначення С. Л. Рубінштейна, який зазначав, що інтерес − це «зосередженість на певному предметі думок, що викликає прагнення ближче ознайомитися з ним, глибше в нього проникнути, не проґавити з поля зору». З наведених думок вчених про інтерес, було зроблено висновок, що формування та розвиток інтересу до навколишнього, до діяльності, до себе самого є важливою психолого-педагогічною проблемою, яка передбачає пошук засобів, форм, методів його пробудження (а в разі потреби – корекції). Вирішувати її важливо вже у дошкільному віці, у період формування та розвитку емоційно-інтелектуальної сфери дитини.

Аналізуючи проблеми сучасних дітей дошкільного віку, нами виділено такі особливості розвитку інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою: старший дошкільний вік – це найбільш вирішальний вік для становлення провідних баз психіки особистості, які зумовлюють особливість і успішність до будь-якої діяльності, включаючи заняття фізичною культурою. Головний результат цього вікового періоду розвитку – це становлення системи мотивів, що допомагає дитині дошкільного віку опанувати довільну поведінку, появу внутрішньої єдності особистості.

Аналіз літературних джерел показує, що основною формою пізнавального інтересу у дітей дошкільного віку є ситуативний інтерес. Його особливість полягає у насиченості емоційними переживаннями. Він має тенденцію до поглиблення, набуття стійкості та значущості ще у дошкільному віці. У розвитку інтересу у дітей дошкільного віку до будь-якої діяльності, зокрема спортивно-ігрової, велике значення має емоційна насиченість діяльності. Використання фізкультурного дозвілля з урахуванням педагогічних умов (створення проблемних ситуацій; використання ігрових та змагальних прийомів при організації дозвільної

діяльності; залучення батьків до формування інтересу дітей дошкільного віку до фізичних вправ) сприяє формуванню інтересу у дітей дошкільного віку до фізичної культури. Вони дозволяють педагогу, не знижуючи загального емоційного стану, стимулювати активність кожної дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей; диференційовано підходити до оцінки результатів її дій; не розчаровувати зайвими зауваженнями та критикою, а дати можливість зазнати приємного відчуття радості від виконуваних ним та іншими дітьми рухів; радіти успіхам іншого.

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

2.1. Визначення рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру

Вирішення поставлених завдань магістерського дослідження здійснювалося за допомогою наступних методів дослідження : теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), соціологічні методи дослідження (опитування, бесіда), малюнковий тест, методи математичної статистики.

З метою виявлення рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку нами було проведено педагогічний експеримент, який здійснювався на базі Косівщинського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Золота рибка» Степанівської селищної ради. У дослідженні взяли участь діти старшого дошкільного віку (старша група) у кількості 32 дитини та їхні батьки. На констатувальному етапі з дітей старшого дошкільного віку було сформовано дві групи (контрольну (КГ) – 15 дітей та експериментальну групу (ЕГ) – 17 дітей. Всі діти, які приймали участь в експерименті працювали за освітньою програмою «Дитина», але в ЕГ було запроваджено систему роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру.

Магістерське дослідження здійснювалося від вересня 2021 р. до листопада 2022 р. в чотири етапи:

Перший етап (вересень 2021 р – листопад 2021 р) − аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теоретичних засад проблеми дослідження, конкретизації провідних положень магістерської роботи, а

також пошуку шляхів до форм організації і проведення магістерського експерименту. На першому етапі були підібрані діагностичні методики сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку. Був розроблений науковий апарат магістерської роботи (мета, завдання, предмет, об'єкт дослідження, сформована наукова гіпотеза).

Другий етап (листопад − грудень 2021 р) тривав констатувальний етап дослідження, було проведено опитування дітей, з метою визначення рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку. На цьому етапі розроблена система роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру.

Третій етап (січень 2022 р – лютий 2022 р) було розпочато проведення формувального етапу експерименту. На формувальному етапі було розроблено систему роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру.

На четвертому етапі (вересень – листопад 2022 р.) розробка практичних рекомендацій, написання загальних висновків, математична обробка отримання результатів, оформлення магістерської роботи та апробація результатів магістерської роботи на конференціях та кафедрі теорії і методики дошкільної освіти.

Мета констатувального етапу – виявити рівень сформованості інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою.

Завдання констатувального етапу експерименту:

1. Підібрати діагностичні методики вивчення рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку.

2. Визначити вихідний рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку на початковому етапі.

3. Проаналізувати отримані результати.

Критерії та показники рівнів сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Критерії та показники рівнів сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку

Критерії сформованості	Показники
Мотиваційний	дитина усвідомлює поняття про фізичну культуру, про власні можливості, сформованість мотивів усвідомлення та наявності інтересу до занять фізичною культурою, до фізичного саморозвитку; вміння оцінювати самопочуття під час занять фізичною культурою та прагнення бути фізично вдосконаленою та здоровою. Дитина уявляє вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я.
Інформаційний	дитина володіє знаннями про фізичну культуру, про техніку виконання фізичних вправ, передбачає накопичення і систематизацію знань про виконання рухових дій, розуміння важливості фізичного виховання для зміцнення та збереження здоров'я.
Діяльнісний	дитина відповідально відноситься до занять фізичною культурою, передбачає стабільність і активність у заняттях фізичною культурою; дотримується звички виконувати фізичні вправи в повсякденному житті.

Відповідно до розроблених критеріїв та показників виявлено високий, середній та низький рівні сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку.

Високий рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку характеризується: наявністю міцних знань з

фізичної культури, вміння самостійно оцінювати самопочуття під час занять фізичною культурою та прагнути бути фізично вдосконаленою та здоровою. Дитина уявляє вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я та пояснюють значимість фізичної культури.

Середній рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку характеризується: достатніми знаннями з фізичної культури; відсутністю усвідомлення важливості занять фізичними вправами та значимість фізичної культури; діти відзначають 2-3 значних мотивацій до занять фізичної культурою та браком мотивування доцільності використання фізичних вправ.

Низький рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку відзначається: елементарними знаннями з фізичної культури; не бажанням та відсутністю інтересу до фізичної культури взагалі; нерозумінням дитиною значимості фізичної культури.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту вивчення сформованості інтересу до занять фізичної культурою було використано ряд діагностичних методів: індивідуальні бесіди з дітьми, спостереження, опитування, спостереження за дітьми під час перебування в ЗДО; створення проблемних педагогічних ситуацій та їх аналіз (автор Є. Г. Єделева в модифікації), тест «Малюнок» (Додаток А).

Для отримання необхідних даних про результат сформованості інтересу до занять фізичною культурою ми провели опитування з дітьми старшого дошкільного віку за методикою Є. Г. Єдєльової, адаптувавши її під дошкільний вік (Додаток А).

Опитування складалася з кількох блоків:

1. Перевага видів діяльності за освітньою програмою закладу дошкільної освіти.

Під час опитування дітям пропонувалися такі питання: «Назвати по черзі заняття, які проходять у вашому дитячому садочку. Яке заняття тобі найбільше подобаються ?». Результати відповідей представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Вибір уподобань дітей КГ та ЕГ під час констатувального етапу

Група	Фізична культура	Музичне мистецтво	Образотворче мистецтво	Математика	Розвиток мовлення
КГ (n=15)	4 (27 %)	3 (20 %)	4 (27 %)	2 (13 %)	2 (13 %)
ЕГ (n=17)	4 (24 %)	3 (17 %)	5 (30 %)	3 (17 %)	2 (12 %)

Як видно з результатів опитування, перевагу діти старшого дошкільного віку надають таким видам діяльності в ЗДО: в КГ однакові результати мають фізична культура та образотворче мистецтво по 27 % дітей обрали її, на другому місці музичне мистецтво (20 %), потім займають сходинки математика та розвиток мовлення (по 13 %). Що стосується ЕГ, то отримали такі показники: першу позицію займає образотворче мистецтво (30 %), другу – фізична культура (24 %), на третій позиції музичне мистецтво та математика (по 17 %), на останній сходинці – розвиток мовлення (12 %). Аналізуючи за показниками КГ та ЕГ, висновок – вони майже однакові за результатами.

2. Дослідження мотивів відвідування занять з фізичної культури. Під час опитування дітям пропонувалося відповісти на таке питання: «Чому ви відвідуєте заняття фізичною культурою ?» Необхідно було вибрати одну відповідь із запропонованих. Отримали такі результати, які представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Мотиви відвідування занять фізичною культурою дітей КГ та ЕГ під час констатувального етапу

№	Мотиви відвідування занять	Група

	фізичною культурою	КГ (n=15)	ЕГ (n=17)
1.	Заняття проходить весело, отримую гарний настрій	4 (27 %)	4 (24 %)
2.	Щоб стати красивими, стрункими, сильними та здоровими	3 (20 %)	3 (17 %)
3.	Подобається грати в ігри під час заняття фізичною культурою	4 (27 %)	5 (30 %)
4.	Подобається змагатися один з одним	2 (13 %)	3 (17 %)
5.	Тому що подобається вихователь (інструктор з фізичної культури)	2 (13 %)	2 (12 %)

Аналізуючи отримані результати щодо мотивів відвідування занять фізичною культурою, можна назвати такі сторони прояви інтересу дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою. Діти старшого дошкільного віку розуміють, що в першу чергу, займаючись фізичною культурою, можна зміцнити здоров'я, стати красивими, стрункими та сильними. Розуміння та осмислення цих цінностей на заняттях фізичною культурою здійснюється через змагальний метод, через рухливі та спортивні ігри, у яких яскраво виражається дух змагання. Під час констатувального етапу експерименту показники КГ та ЕГ під час опитування, а саме виявлення мотивів відвідування занять фізичною культурою, знаходяться на однаковому рівні, що свідчить про ідентичність експериментальних груп.

3. Виявлення важливості занять фізичною культурою. Для виявлення значущості занять фізичною культурою дітям експериментальних груп були запропоновані такі питання.

На запитання: «Чи любите ви заняття фізичною культурою ?» було отримано такі результати: в КГ діти відповіли «так» – 33 % дітей, «ні»– 27 %, «не знаю» – 40 % дітей старшого дошкільного віку. Що стосується дітей ЕГ, то маємо такі результати: діти відповіли «так» – 29 % дітей, «ні» – 29 %, «не знаю» – 42 % дітей старшого дошкільного віку. Показники однакові в експериментальних групах, що говорить про однаковий рівень знань дітей КГ та ЕГ.

На запитання: «Заняття фізичною культурою допомагають вам у зміцненні здоров'я ?», відповіли: діти КГ «так» – 33 %, «ні» − 33 %, «не знаю» − 34 %; діти ЕГ відповіли: «так» – 24 %, «ні» − 29 %, «не знаю» − 47 %.

На запропоноване питання «Твої батьки займаються спортом ?» отримали такі результати: в КГ «так» – 20 %, «ні» − 40 %, «не знаю» − 40 %; в ЕГ відповіли: «так» – 24 %, «ні» − 47 %, «не знаю» − 29 %. Отримані показники представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники значущості занять фізичною культурою дітей КГ та ЕГ під час констатувального етапу

Показники значущості занять фізичною культурою	Так		Ні		Не знаю	
	КГ (n=15)	ЕГ (n=17)	КГ (n=15)	ЕГ (n=17)	КГ (n=15)	ЕГ (n=17)
Чи любите ви фізичну культуру?	5 (33 %)	5 (29%)	4 (27%)	5 (29%)	6 (40%)	7 (42%)
Заняття фізичною культурою допомагають вам у зміцненні здоров'я?	5 (33 %)	4 (24%)	5 (33%)	5 (29%)	5 (34%)	8 (47%)
Твої батьки займаються спортом?	3 (20 %)	4 (24%)	6 (40%)	8 (47%)	6 (40%)	5 (29%)

Аналіз отриманих результатів за цією методикою показав, що стосується КГ, то тільки 4 дітей (27 %) мають високий рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою; 5 дітей (33 %) – середній рівень; 6 дітей (40 %) мають низький рівень. Стосовно ЕГ − 5 дітей (30 %) мають високий рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою; 6 дітей (35 %) – середній рівень; 6 дітей (35 %) мають низький рівень. Отримані результати представлені на рисунку 2.1.

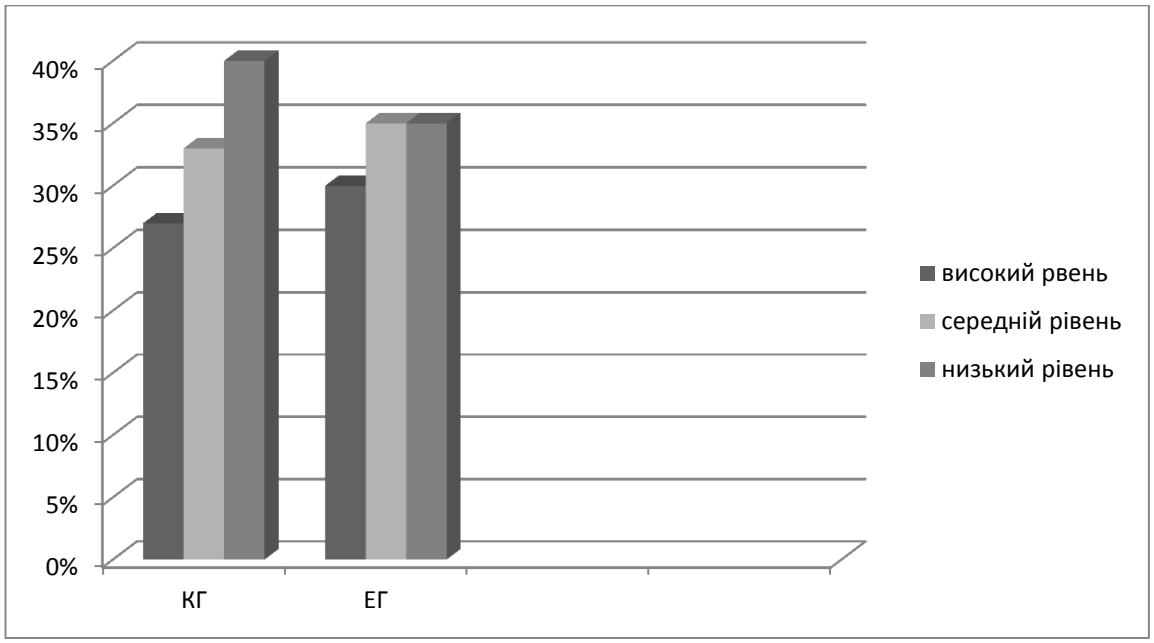

Рис. 2.1. Результати проведення опитування на констатувальному етапі експерименту (%)

Під час проведення ***методу бесіди*** для виявлення рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку, дітям були запропоновані наступні питання:

1. Чи робиш ти ранкову гігієнічну гімнастику разом з батьками ?
2. Які види спорту ти знаєш ?
3. Яким видом спорту ти хотів би займатися ?

Результати відповідей на перше питання «Чи робиш ти ранкову гігієнічну гімнастику з батьками ?», свідчать про те, що дітей КГ тільки 4 дитини (27 %) відповіли, що роблять ранкову гігієнічну гімнастику, 5 дітей (33 %) відповіли, що не роблять ранкову гігієнічну гімнастику та 6 дітей (40 %) роблять, але не завжди. Що стосується ЕГ, то отримали наступні результати – 5 дітей (30 %) відповіли, що роблять ранкову гігієнічну гімнастику, 6 дітей (35 %) не роблять ранкову гігієнічну гімнастику, 6 дітей (35 %) роблять, але не завжди.

Аналізуючи відповіді на запитання «Які види спорту ти знаєш ?», ми отримали наступні результати: в КГ − 5 дітей (33 %) відповіли на запитання та називають види спорту, 5 дітей (33 %) відповіли на запитання за

допомогою підвідних питань, 5 дітей (34 %) не змогли відповісти на поставлене запитання. Що стосується ЕГ − 5 дітей (30 %) відповіли на запитання та називають види спорту, 6 дітей (35 %) відповіли на запитання за допомогою підвідних питань, 6 дітей (35 %) не змогли відповісти на поставлене запитання.

На запитання «Яким видом спорту ти хотів би займатися ?», нами були отримані наступні результати: в КГ − 10 дітей (67 %) відповіли, що хотіли б займатися футболом, боксом та гімнастикою, 5 дітей (33 %) відповіли, що не хочуть займатися жодним видом спорту. Стосовно ЕГ − 11 дітей (65 %) відповіли, що хотіли б займатися футболом, боксом та гімнастикою, 6 дітей (35 %) відповіли, що не хочуть займатися жодним видом спорту.

Таким чином, за результатами бесіди до високого рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою в КГ відноситься 4 дітей (27 %) мають високий рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою; 6 дітей (40 %) – середній рівень; 5 дітей (33 %) мають низький рівень. Що стосується ЕГ, то 5 дітей (30 %) мають високий рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою; 5 дітей (30 %) – середній рівень; 7 дітей (40 %) мають низький рівень.

Результати бесіди для виявлення рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку представлені в таблиці 2.5. та на рис. 2.2.

Таблиця 2.5.

Рівні сформованості інтересу до занять фізичною культурою за методом бесіди на констатувальному етапі експерименту (%)

Група	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ (n=15)	4 (27 %)	6 (40 %)	5 (33 %)
ЕГ (n=17)	5 (30 %)	5 (30 %)	7 (40 %)

Як видно з діаграми, більшість дітей старшого дошкільного віку перебувають в основному на середньому та низькому рівні сформованості інтересу.

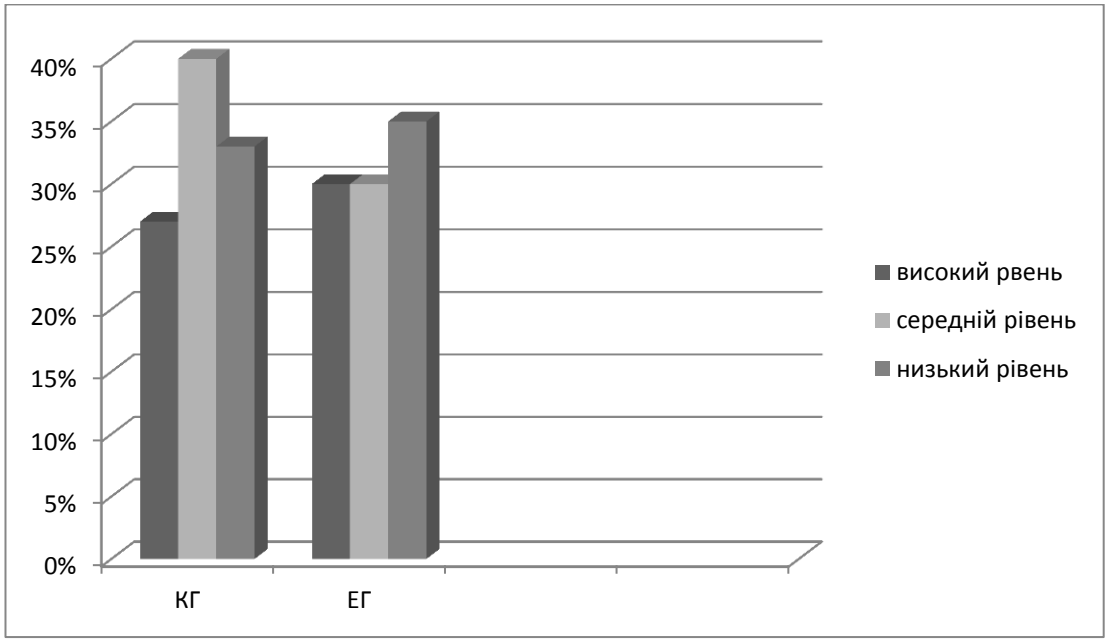

Рис. 2.2. Рівні сформованості інтересу до занять фізичною культурою за результатами проведення бесіди на констатувальному етапі експерименту (%)

Для виявлення рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту ми провели загальноприйнятий метод – ***метод спостереження.***

У груповій кімнаті на столах було викладено предмети для занять: на першому столі предмети для занять фізичною культурою (скакалка, м’яч, ракетки, обруч, гантелі тощо); на 2-му столі було викладено різні конструктори (маленькі, великі); на 3-му столі предмети для малювання (олівці, фломастери, аркуші паперу); на 4-му столі предмети для ліплення (пластилін). Дітям було запропоновано зробити вибір, підійти до того столу, що їх більше зацікавить, ніж вони хочуть зайнятися.

Отримали досить цікаві результати спостереження за дітьми. В КГ − 3 дітей (20 %) відразу підійшли до столу, де лежали предмети для заняття фізичною культурою; 6 дітей (40 %) не змогли відразу визначитися, ходили спочатку від одного столу до іншого і тільки після нагадування вихователя у тому, що можна взяти скакалку, м'яч, обруч, діти починали проявляти інтерес; 6 дітей (40 %), не виявили жодного інтересу до предметів для заняття фізичною культурою, віддавали перевагу іншим видам діяльності. Показники ЕГ аналогічні показникам КГ. В ЕГ − 5 дітей (29 %) відразу підійшли до столу, де лежали предмети для заняття фізичною культурою; 5 дітей (29 %) не змогли відразу визначитися, ходили спочатку від одного столу до іншого і тільки після нагадування вихователя у тому, що можна взяти скакалку, м'яч, обруч, діти починали проявляти інтерес; 7 дітей (42 %), не виявили жодного інтересу до предметів для заняття фізичною культурою, віддавали перевагу іншим видам діяльності. Отримані дані представлено в таблиці 2.6. та на рис. 2.2.

Таблиця 2.6.

Рівні сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку методом спостереження на констатувальному етапі

Група	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ (n=15)	3 (20 %)	6 (40 %)	6 (40 %)
ЕГ (n=17)	4 (23 %)	6 (35 %)	7 (42 %)

Таким чином, в результаті проведеного спостереження ми отримали такі результати до високого рівня (діти одразу обрали заняття фізичними вправами) віднесено в КГ – 3 дітей (20 %), в ЕГ – 4 дітей (23 %), до середнього рівня в КГ – 6 дітей (40 %), в ЕГ – 6 дітей (35 %). Ці діти підходили до одного столу з предметами, потім до іншого і тільки після пропозиції вихователя, підійти до столу з предметами для занять фізичною культурою, діти обирали заняття фізичною культурою. До низького рівня

віднесено КГ – 6 дітей (40 %), в ЕГ – 7 дітей (42 %). Ці діти воліли займатися іншими видами діяльності (малювання, ліплення).

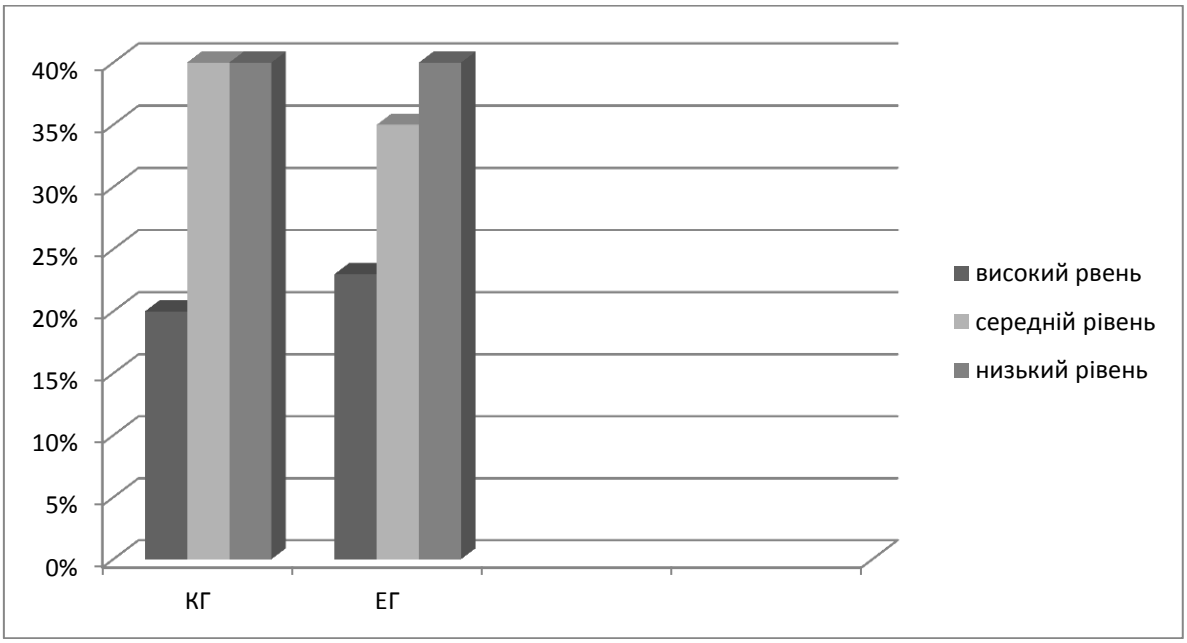

Рис. 2.2. Рівні сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку методом спостереження на констатувальному етапі (%)

Для виявлення переваги виду діяльності, ми провели ***тест «Малюнок».*** У груповій кімнаті на столах були підготовлені альбомні листи та кольорові олівці. Отримані результати представлено в таблиці 2.7. та рис. 2.3.

Таблиця 2.7.

Рівні сформованості інтересу до занять фізичною культурою (тест «Малюнок») на констатувальному етапі

Група	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ (n=15)	5 (33 %)	5 (33 %)	5 (34 %)
ЕГ (n=17)	6 (35 %)	6 (30 %)	6 (35 %)

Дітям запропонували намалювати улюблений вид спорту. Аналізуючи малюнки дітей, ми отримали такі результати: В КГ − 5 дітей (33 %) та 6 дітей (35 %) в ЕГ одразу розпочали малювати, у своїх малюнках вони відобразили діяльність, пов’язану з фізичною культурою. Діти намалювали, як грають у

футбол, катаються на ковзанах, грають у теніс, як стрибають на скакалці, сідають на шпагат. Цих дітей ми віднесли до високого рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою. До середнього рівня ми віднесли дітей, які не могли відразу визначитися, що їм намалювати, лише після питань, що стосуються спортивної тематики, діти приступили до малювання (КГ − 5 дітей (33 %), ЕГ − 5 дітей (30 %)). До низького рівня сформованості інтересу було віднесено дітей, які у своїх малюнках віддали перевагу іншим видам діяльності, а не заняттям фізичної культури. (КГ − 5 дітей (34 %), ЕГ − 6 дітей (35 %)).

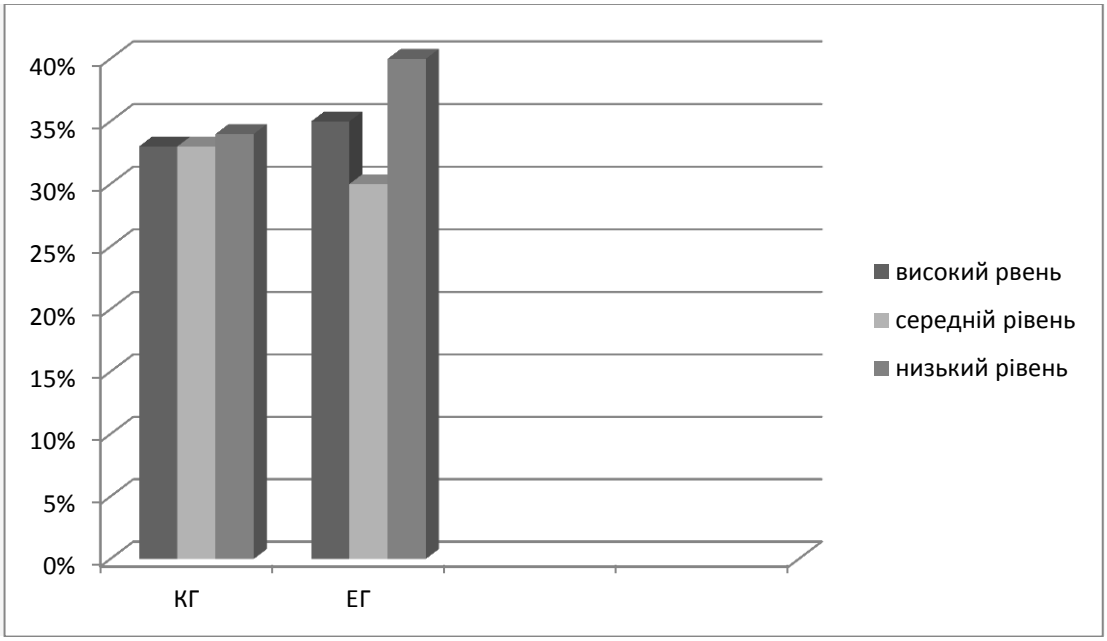

Рис. 2.3. Рівні сформованості інтересу до занять фізичною культурою (тест «Малюнок») на констатувальному етапі

Таким чином, ми виявили загальні рівні сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку. Отримані результати представлено в таблиці 2.8.

До високого рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою в КГ 3 дітей (20 %), в ЕГ – 4 дітей (23 %); до середнього рівня − в КГ 5 дітей (33 %), в ЕГ – 6 дітей (35 %); до низького рівня − в КГ 7 дітей (47 %), в ЕГ – 7 дітей (42 %).

Таблиця 2.8.

Загальні рівні сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту

Група	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
КГ (n=15)	3 (20 %)	5 (33 %)	7 (47 %)
ЕГ (n=17)	4 (23 %)	6 (35 %)	7 (42 %)

Таким чином, зазначаємо, що рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку перебуває в основному на низькому та середньому рівні. На формувальному етапі експерименту планується розробка системи роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру.

2.2. Обґрунтування системи роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру

Мета формувального етапу експерименту : сформувати інтерес до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру.

Завдання формувального етапу експерименту:

1. розробити та апробувати систему роботи з формування у дітей старшого дошкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобом ігор спортивного характеру;

2. сприяти формуванню у дітей старшого дошкільного віку сталого інтересу до заняття фізичною культурою засобом ігор спортивного характеру і бажання використовувати у самостійній діяльності;

3. збагачувати руховий досвід дітей дошкільного віку новими руховими діями;

4. вивчати правильної техніки виконання ігор спортивного характеру;

5. виховувати позитивні морально-вольові якості.

6. збагачувати предметно-просторове середовище, що розвивається, іграми, посібниками для мотивації дошкільнят до заняття фізичною культурою та спортом.

Система роботи з формування у дітей старшого дошкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобом ігор спортивного характеру відбувалася у три етапи:

1. теоретичний етап

2. діяльнісний етап

3. рефлексивний етап

І етап − ***теоретичний етап*** – передбачав роботу у трьох напрямах: з дітьми, вихователями та батьками. Заходи:

− Бесіда про історію виникнення спортивних ігор: баскетбол, футбол, хокей. Мета: узагальнення знань дітей про види спорту та підвищення інтересу до занять з фізичної культури. У процесі подібних розмов задавалися питання, які сприяли формуванню в кожної дитини вміння усвідомлювати та оцінювати себе та інших суб'єктів спільної діяльності, змінювати свою діяльність в результаті даного оцінювання, тобто виявляти рефлексивні вміння (Додаток Б, Е). Дітям ставилися такі питання: Чим потрібно займатися щоранку ? Чому дорослі та діти повинні робити зарядку вранці ? Чи люблять хлопці хворіти ? Що треба робити, щоб не хворіти ? Хто любить заняття фізичною культурою ? Що ви робите під час занять фізичною культурою ?

− розробка перспективного плану для взаємодії з дітьми та план роботи з батьками (Додаток В). Цілеспрямована робота з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру проводилася паралельно з роботою з батьками та вихователями. Для створення у батьків інтересу до даної проблеми був оформлений куточок для батьків на тему «Історія розвитку спортивних ігор» (Додаток Е). Були проведені консультації для батьків на

тему «Чи потрібно долучати дітей до систематичних занять фізичними вправами», «Фізкультурне обладнання своїми руками», «Як зацікавити дитину заняттям фізичною культурою», «Зарядка – це весело». З батьками були організовані бесіди про розвиток різних видів спорту з метою підвищення інтересу до спорту у дітей старшого дошкільного віку (Додаток Є). Також батькам пропонувалися тести, за яким вони можуть перевірити, який рівень знань про спортивні ігри; різноманітні ігри та вправи для розвитку знань у дітей старшого дошкільного віку, які вони можуть проводити вдома. Все це було подано у списку літератури, де вони можуть знайти цю необхідну інформацію з цієї проблеми. Спільна робота з батьками та вихователями, а особливо зацікавленість батьків та їх активна участь сприяли формуванню у дітей старшого дошкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобом ігор спортивного характеру. Перспективний план «Спортивні ігри» (старша група);

− розробка картотеки ігор спортивного характеру;

− організація гри-головоломки «Збери спортсмена»;

− перегляд презентацій «Види спорту», «Спортсмени», «Ми зі спортом дружимо», «Спортивний інвентар»;

− проблемні ситуації, інтерактивні ігри «Футбол», «Хокей», «Баскетбол»

− самостійна діяльність, вправи-тренажери «М’яч у стінку», «Спритні хлопці», «Наздожени пару»;

− дидактичні ігри «Розстав футболістів», «Зроби розмітку», «Виклади правильно інвентар», «Добігай до», «Знайди поле», «М’яч на полі», «Роби, як я», «Спортивне доміно», «Підбери пару», «Веселий спорт»;

− сюжетно-рольові ігри «Спортивна школа», «Тренування», «Спортивний магазин»;

− будівельні ігри «Стадіон».

У рухливих, спортивних, дидактичних іграх створювався особливий емоційний настрій, завдяки якому, діти найкраще розкривали свої рухові вміння, навички, здібності та інтерес до занять фізичною культурою

(Додаток З). Дидактичні ігри проводилися з метою систематизації, закріплення знань про види спорту та вплив занять фізичною культурою на організм людини. Наведемо приклад організації та проведення дидактичної гри «Види спорту». Спочатку у дітей було з'ясовано, які ігри спортивного характеру вони знають. Потім обговорювалося зображення на картках: як називаються спортсмени у тому, чи іншому виді спорту; які предмети (спортивний інвентар) вони використовують; у чому сенс і правила спортивних ігор та як всі ці види спортивних ігор впливають на здоров'я людини. Далі пропонувалося дитині відповісти щодо кожного виду спортивних ігор: зимовий вид чи літній, одиночна гра чи командна. Діти мали систематизувати представлені на картках види спортивних ігор. Яскравість, барвистість ілюстративність матеріалу, представленого в дидактичних іграх, давали можливість дитині наочно уявити кожен вид спортивної гри, його своєрідність та красу, а також сприяло збагаченню емоційної сфери особистості дошкільника. Дітям старшого дошкільного віку пропонувалося вирішувати різноманітні логічні завдання, наприклад, назвати «зайвий» вид спортивних ігор.

Дітям пропонувалося ряд картинок з різними видами спорту та пропонували наступні завдання:

1. уважно подивитися на картинки з різними видами спорту та визначити, яка з картинок зайва та чому ?

2. подивитися на картинки із зображенням спортивного інвентарю та визначити, яка з картинок зайва та чому ?

Дітям послідовно демонструвалися ілюстрації з видами спорту та спортивним інвентарем, наприклад: футбол, баскетбол, городки, бадмінтон (інвентар для літнього виду спорту).

ІІ етап – діяльнісний. На цьому етапі проводилися освітні заходи, що розвиває стійкий інтерес до занять фізичною культурою. Заходи:

− створення розвиваючого середовища у групі на тему «Спортивні ігри» (батьки принесли з дому книги, альбоми, журнали, газети про спорт,

електронний збірник з мультфільмами про спорт, відеозаписи спортивних передач, спортивних змагань).

− ознайомлення дітей зі спортивними іграми, використовуючи наочно-зорові приклади (перегляд мультфільму «Футбольні зірки», розгляд картин «Види спорту», читання віршів «Веселий футбол», спортивна казка.

− словесні методи: бліц-бесіда «Спортивні ігри», використання таких прийомів як питання-відповідь, закінчи пропозицію (наприклад: ворота у футболі захищає …. (воротар), проблемні ситуації та ігрові методи, інтерактивна гра «Футбол», гра-ходилка «Хокей», вірші для дітей (Додаток І).

− використання практичного методу (заходи, що сприяють правильній техніці виконання ігор спортивного характеру (підбір вправ з підібраної картотеки («М'яч у стінку», «Спритні хлопці», «Догони пару», потім ускладнювалися «Гол у ворота», «Точний пас», «Передай шайбу один одному», «Не проґав м'яч»).

− проведення спортивних свят «Привіт літо», «Спорт для всіх», спортивних розваг, присвячених Дню козацтва (14 листопада) «Спритні, сильні та сміливі», «На одній лижні», «Мама, тато і я – дружна сім'я», спортивне дозвілля «Веселе літо», фестиваль матчу «Все на футбол». Спортивне свято «Мама, тато і я – дружна сім'я», включало кілька цілей та завдань: формування навичок здорового способу життя у підростаючого покоління та впровадження їх у родини через дітей; розвиток творчих здібностей; стимулювання рухової активності дітей; забезпечення емоційним благополуччям; прищеплення інтересу та любові до занять фізичною культурою (Додаток Ж).

− з дітьми старшого дошкільного віку було проведено заняття фізичною культурою різного типу. У ході таких занять ми застосовували такий педагогічний прийом − опис власних дій, всіх дій, які потрібно виконати на занятті фізичною культурою, тематика яких – ігри спортивного характеру.

− екскурсія до спортивної школи (діти звикають до стін спортивної школи, великої зали, виявляється інтерес до спортивних заходів), зустрічі з відомими спортсменами, малювання малюнків на тему спортивних ігор, де діти виявили свою творчість та знання про різні види спорту. У малюнках діти передавали свої враження про спорт, яких висот хочуть досягти і які спортивні ігри грають у дитячому садку та вдома.

III етап – рефлексивний етап – на цьому етапі зроблено аналіз кількості дітей, які почали відвідувати спортивні секції в спортивній школі, почали разом з батьками займатися спортивними іграми вдома на прогулянках та під час відпочинку.

Таким чином, ми вважаємо, що дана система роботи включає всі необхідні аспекти для формування інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою засобом ігор спортивного характеру. Вона включає в себе не тільки роботу з дітьми, але й з вихователями та батьками, що сприяє формуванню інтересу до різних ігор спортивного характеру. Вона є ефективною, оскільки реалізується комплексно.

Висновки до розділу 2

В другому розділі магістерської роботи було проведено дослідницько-експериментальну роботу, в якій виявили рівень сформованості інтересу до занять з фізичної культури, впровадили в освітній процес закладу дошкільної освіти систему роботу з формування інтересу до занять з фізичної культури засобом ігор спортивного характеру, яка сприяла збільшенню рівня сформованості інтересу. Дослідницько-експериментальна робота включала проведення педагогічного експерименту, який складався з двох етапів: констатувального та формувального.

Метою констатувального етапу педагогічного експерименту було виявити вихідний рівень сформованості інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою. Для отримання необхідних показників сформованості інтересу до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку розподілили на дві групи: контрольну та експериментальну. Були використані такі методи дослідження: опитування з дітьми (автор Є.°Г.°Єдєльовий); бесіда, з метою вивчення місця занять фізичною культурою у житті родини; педагогічне спостереження та малюнковий тест. На констатувальному етапі виявили загальні рівні сформованості інтересу до занять з фізичної культури у дітей старшого дошкільного віку: до високого рівня сформованості інтересу до занять фізичною культурою в КГ 3 дітей (20 %), в ЕГ – 4 дітей (23 %); до середнього рівня − в КГ 5 дітей (33 %), в ЕГ – 6 дітей (35 %); до низького рівня − в КГ 7 дітей (47 %), в ЕГ – 7 дітей (42 %). Зазначили, що загальний рівень сформованості інтересу до занять з фізичної культури у дітей старшого дошкільного віку перебуває в основному на низькому та середньому рівні. За отриманими показниками, зазначаємо, що і КГ і ЕГ мають однаковий рівень сформованості інтересу.

На формувальному етапі експерименту була розроблена система роботи з формування інтересу до занять з фізичної культури у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру. Вона планувалася

впроваджуватися в три етапи: теоретичний, діяльнісний та рефлексивний. Планувалася впроваджуватися в трьох напрямках: з дітьми, вихователями та батьками. Система роботи включала всі необхідні аспекти для формування інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять з фізичної культури засобом ігор спортивного характеру. Вона включає в себе не тільки роботу з дітьми, але й з вихователями та батьками, що сприяло формуванню інтересу до різних ігор спортивного характеру.

На третьому (контрольному) етапі експерименту було проведено розроблені практичні рекомендації для педагогів з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аспект та дослідницько-експериментальне вивчення проблеми дослідження дозволили сформувати такі висновки:

1. Питання формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку займає важливе місце у дошкільній педагогіці. Дослідженнями доведено, що формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку вимагає серйозного теоретичного осмислення. З наведених думок вчених про поняття «інтерес», було зроблено висновок, що формування та розвиток інтересу до навколишнього, до діяльності, до самого себе є важливою психолого-педагогічною проблемою, яка передбачає пошук засобів, форм, методів (а в разі потреби – корекції). Вирішувати цю проблему важливо вже у дошкільному віці, у період формування та розвитку емоційно-інтелектуальної сфери дитини. У розвитку інтересу у дітей дошкільного віку до будь-якої діяльності, зокрема спортивно-ігрової, велике значення має емоційна насиченість діяльності. Використання вправ спортивного характеру з урахуванням умов реалізації системи роботи, сприяє формуванню інтересу у дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою. Одним з основних завдань фізичного виховання дітей на етапі дошкільного дитинства − сформувати інтерес і ціннісне ставлення до занять фізичною культурою.

2. Дані досліджень та практиків показали, що освітньою програмою «Дитина» зазначено навчання дітей старшого дошкільного віку іграм спортивного характеру. Вони рекомендовані вже тоді, коли діти вже самостійно організовують їх. Ігри спортивного характеру потребують більшої, ніж рухливі ігри, зібраності, організованості, спостережливості, певної, доступної дітям техніки рухів, швидкої рухової реакції. У іграх спортивного характеру існують деякі обмеження руху, що визначається специфікою та точністю техніки рухових дій цієї гри. Ігри спортивного характеру знімають нервову напругу, допомагають вільному вираженню емоцій у дітей.

3. За результатами дослідницько-експериментальної роботи на констатувальному етапі дослідження виявили вихідний рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою, впровадили в освітній процес закладу дошкільної освіти систему роботу з формування інтересу до занять фізичною культурою засобом ігор спортивного характеру, яка сприяла збільшенню рівня сформованості інтересу. Були використані такі методи дослідження: опитування з дітьми (автор Є. Г. Єдєльовий); бесіда, з метою вивчення місця занять фізичною культурою у житті родини; педагогічне спостереження та малюнковий тест. На формувальному етапі експерименту розроблено систему роботи з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру в процесі організації спільної діяльності педагогів, дітей старшого дошкільного віку та їх батьків. Нажаль, умови сьогодення не дозволили нам провести формувальний та контрольний етапи експерименту, тому нами було розроблено практичні рекомендації для педагогів з формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ З ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. На першому етапі роботи з метою підвищення у дітей інтересу до занять фізичною культурою засобом ігор спортивного характеру необхідно розробити перспективний план для дітей старшої групи відповідно до тематичного планування.

2. На наступному етапі роботи розробляються конспекти занять з фізичної культури, де в основній частині плануються ігри спортивного характеру та планування під час прогулянки.

3. В процесі проведення будь-якої гри спортивного характеру здійснюється комплексне рішення запропонованих завдань, що сприяють всебічному гармонійному розвитку дитини, але одночасно ставиться завдання виховання інтересу, відповідно до якої підбирається тематика та зміст, визначаються засоби, методи та прийоми запланованої роботи.

4. Для дітей старшого дошкільного віку під час проведення ігор спортивного характеру обов’язково треба використовувати методи змагального характеру (змагання, естафети), де діти розподіляються на команди, вибирають капітанів тощо.

5. Ігри спортивного характеру потребують спритності, швидкості, координації рухів, спонукають дітей до творчого використання власного рухового досвіду, до пошуків самостійного вирішення поставленого завдання. Доцільно чергувати фізичні вправи з предметами та іграми спортивного характеру, естафети з хороводами та загально груповими рухливими іграми.

6. При виборі завдань необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, її можливості, рухову підготовленість. Важливо, щоб усі діти брали участь в іграх спортивного характеру.

7. Для формування інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою дітям можна запропонувати вирішувати проблемні

ситуації з використанням презентацій, такі як «Вмієш сам, навчи іншого». В процесі яких діти поділяються на підгрупи за інтересами до ігор спортивного характеру (футбольні, тенісні та баскетбольні м'ячі, волани, кеглі тощо). Перед кожною підгрупою ставиться завдання: навчити дітей інших підгруп вправам зі спортивним інвентарем. Дітям дошкільного віку потрібно домовитися, які ігри спортивного характеру будуть демонструватися. Вправлятися у виконанні обраної гри спортивного характеру, продемонструвати свої вміння іншим дітям, а потім у взаємодії з іншими підгрупами передавати свій руховий ігровий досвід. Потім діти обговорюють, що у них вийшло, які ігри спортивного характеру сподобалися, що можна робити, щоб освоїти те, що не виходить.

8. Для формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою, особистих досягнень, спортивних подій нашої європейської країни та всього світу можна провести такі спортивні дозвілля, як «Спортивна родина – здорова Україна», «Малі олімпійські ігри», «Зимова спартакіада» та ін. можуть поєднуватися із сезонними змінами. Характерними особливостями цих заходів є включення до їхньої програми ігор спортивного характеру з елементами командного та особистого, змагання та естафет.

9. Важлива роль повинна відводитися також підбору пізнавального матеріалу, спрямованого на збагачення уявлень дітей про види спорту, олімпійський рух, українських спортсменів, ігри спортивного характеру тощо.

10. При організації вивчення ігор спортивного характеру необхідно враховувати руховий зміст гри, склад учасників, характер використовуваного інвентарю та обладнання. За руховим змістом ігри спортивного характеру можуть бути комбінованими та інтегрованими. Комбіновані: «Я здоров'я бережу, сам собі я допоможу», засноване на проведенні оздоровчих ігор, «Зимові катання» (хокей). Комбіновані заняття будуються на основі поєднання різних видів фізичних вправ: рухливих ігор та ігор спортивного характеру. Рекомендовано включати в естафети елементи спортивних ігор

(ведення м’яча і виконання кидка в кошик; якомога довше утримати тенісний м’яч на ракетці; забити волан ракеткою в коло тощо). У зимовий час під час зимових розваг можна влаштовувати естафети з клюшкою та шайбою. Комбіновані заняття дають можливість залучення дітей старшого дошкільного віку до змагальної діяльності з елементами ігор спортивного характеру. Інтегроване заняття «Лицарський турнір». У зміст цього заняття поряд із руховими завданнями включають елементи пізнавальної, образотворчої діяльності тощо. За складом учасників в організації змагань можуть брати участь батьки, бабусі, дідусі, брати та сестри (наприклад, «Мама, тато, я – дружня родина», «Разом із татом» тощо). До цих змагань слід включати загальні та окремі ігрові завдання та масові жартівливі естафети, в яких можуть брати участь діти (завдання – проповзти між ніг своїх братів і сестер) та бабусі (завдання – якнайшвидше одягнути свого онука). За характером використовуваного інвентарю та обладнання можна провести завдання із застосуванням спортивного, фізкультурного обладнання (наприклад, «Спорт – це здоров’я» та інші; з використанням саморобного чи пристосованого інвентарю – «На пошуки скарбу» та ін). Для цього можна використовувати автопокришки різного розміру, з яких сконструйовані різні снаряди, сходи, мотузка для білизни, предмети побуту, дитячі меблі (стільці, табурети), навіть пластикові пляшки, наповнені піском тощо. Така робота з дітьми старшого дошкільного віку цінна і тим, що створює умови для емоційно-психологічного благополуччя, оскільки дуже впливає на розвиток розуму, виховання характеру, волі, моральності, створює певний духовний настрій, пробуджує інтерес до самовираження, сприяє не тільки кращому засвоєнню знань та закріпленню навичок, але й благотворно впливає на дитячу психіку.

11. З метою залучення батьків до формування інтересу дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою засобом ігор спортивного характеру слід розробити консультації на такі теми: «Залучення дитини до спорту та організація спортивних занять в родині», «Формуємо інтерес до

фізичної культури», «Цікава фізкультура», «Як зацікавити дитину заняттями фізичної культури» і т.д.

Таким чином, практичні рекомендації для педагогів, розроблені з урахуванням педагогічних умов (створення проблемних ситуацій; використання ігрових та змагальних прийомів при організації вивченні ігор спортивного характеру; залучення батьків до формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор спортивного характеру).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П. Школа розумного руху : програма фізичного виховання в системі «ДНЗ – ПОЧАТКОВА ШКОЛА». Запоріжжя : ЗАППО, 2010. 62 с.

2. Аксенова З.°Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошк. учреждений. Москва : Сфера, 2003. 64 с.

3. Антонік І.П., Андріанов В.Є. Антонік І.П. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник Київ: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.

4. Бабюк С. Удосконалення форм і методів роботи дошкільного навчального закладу із сім'єю з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації :* зб. наук. пр. ВДПІ ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2006. С. 53–57.

5. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Відтрьох до шести (семи) років. Наук. керівник О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 452 с.

6. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: Т. О. Піроженко. Електронна версія, 12.01.2021. 37 с.

7. Бєлєнька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини. Київ, 2006. 469 с.

8. Білик-Тертус Л. Сюжетна ранкова гімнастика (для середньої групи). *Дошкільне виховання*. 2005. № 12 С. 20.

9. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Київ: Вища школа, 2007. 198 с.

10. Богініч О., Бабачук Ю. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Суми, 2014. 224 с.

11. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. Київ, 2001. 125 с.

12. Богініч О. Л. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання.* Київ, 2006. №. С. 7–9.

13. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

14. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей в дошкільному закладі. Суми, 2018. 428с.

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

16. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. Київ, 1989. 174°с.

17. Вольчинський А. Я., Смаль Я. А. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 77–81.

18. Ворончук О. Ігрове фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2003. № 9. С. 16–19.

19. Гаращенко Л. В. Цінність здоров'я дітей дошкільного віку як чинник гуманістичного виховання. *Педагогічний процес: теорія і практика.* Київ, 2013. Вип. 2. С. 29–37.

20. Глазирина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дош. учрежд. Москва, 2001. 569 с.

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

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

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

24. Дитина : Освітня програма для дітейвід 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев’юк; авт. кол. Г. В. Бєлєнька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білоскаленко та ін. Київ: Київ. університетім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

25. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* Київ, 2015. № 2. С. 44–52.

26. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.

27. Єфименко М. М. Казкова гімнастика. Харків : Ранок, 2007. 64 с.

28. Єфименко М. М. Фізкультура в дитсадку : час змін. *Дошкільне виховання.* Київ, 2013. № 8. С. 18–19.

29. Єфименко М. М. Кумедні фізкультурники. *Дошкільне виховання.* Київ, 2014. № 2. С. 17–19.

30. Єфименко М. М. Денна гімнастика пробудження. *Дошкільне виховання.* Київ, 2014. № 4. С. 8–11.

31. Єфименко М. Рух – це життя. *Дошкільне виховання*. Київ, 2014. № 7. С. 26–30.

32. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2011. 272с.

33. Костецька Т. Г. Розкажу малятам, як здоровими їм стати. *Дошкільне виховання.* Київ, 2007. № 6. С. 13.

34. Коцур Н.°І. Основи педіатрії і дитячої гігієни: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький. Чернівці : Книги ХХІ, 2008. 632 с.

35. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей. Киев : НУФВСУ, 2005 195 с.

36. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2009. С. 12−14.

37. Лесгафт П. Ф. Избанные педагогические сочинения. Москва: Педагогика, 1988. 400 с.

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

39. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурно-оздоровча робота. Київ, Ранок. 2007. С. 35−43.

40. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : Видавнича група «Основа», 2008. 110 с.

41. Лущик І.°В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). Харків: Вид. група «Основа», 2012. 126 с.

42. Майданюк А. Зимові ігри на свіжому повітрі. Дошкільне виховання. 2015. № 12. С. 20-21.

43. Матвієнко С. І., Заплішний І. І. Українські народні рухливі ігри в дошкільному навчальному закладі : навч. посібник. Ніжин : Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. 134 с.

44. Михайличенко Т. Модель фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. Київ, 2009. №5. С. 14−20.

45. Ніжина Н. В. Охорона здоров'я дітей дошкільного віку. *Дошкільне виховання.* Київ, 2004. № 4. С. 14–17.

46. Ніколаєнко В. Ранкова гімнастика з віршованим супроводом. *Дошкільне виховання*. 2004. № 12. С. 24.

47. Олійник М. М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки.* 2017. № 2 (14). С. 90−94.

48. Пономаренко М. Основи здоров'я. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. С. 56-89.

49. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів: Троян, 2001. 104 с.

50. Прищепа Т. І. Охорона життя та здоров'я дітей дошкільного віку. *Дошкільне виховання*. Київ, 2003. № 1. С. 2.

51. Провазюк Г. Г. Гра і здоров'я. Тернопіль: Мальва, 2005. 262 с.

52. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.

53. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури. За ред. О. П. Аксьонової, Н. Ф. Денисенко, О. І. Миронюк, С. О. Циба. Запоріжжя, 2009. 130 с.

54. Рунова М. Особенности организации занятий по физической культуре. *Дошкольное воспитание.* 2003. № 9. С. 42–52., № 10. С. 56–63.

55. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : пер. з російської мови. Харків, 2007. 267 с.

56. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва "Академия", 2001. 458 с.

57. Степаненкова Э.°Я. Физическое воспитание в детском саду: программа и метод. рекомендации. Москва : Мозаика-Синтез, 2006. 96 с.

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

59. Шкуратова М.°С. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі. Старша група. Харків: Вид-во "Ранок", 2010. 160 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Модифікована бесіда «Вивчення сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку» (за Є. Г. Єдєльовою)

Мета: вивчення сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку. Бесіда складається з трьох блоків:

1 блок. Вивчення бажаних видів діяльності за освітньою програмою закладу дошкільного освіти. Дітям старшого дошкільного віку пропонувалося відповісти на запитання: «Назви по порядку заняття, що проходять у вашому дитячому садку. Тільки спочатку назви заняття, які тобі найбільше подобаються» (першим ставиться той вид діяльності, який подобається більше, другим – менше тощо). Обчислювалося значення місця занять фізичною культурою та відсоток дітей, які віддають перевагу заняттям фізичної культурою.

2. блок. Вивчення мотивів відвідування старшими дошкільнятами занять із фізичної культури. Дошкільникам пропонується відповісти одне питання: «Чому ви відвідуєте заняття фізичної культурою ?». Дошкільнята називали варіанти відповідей, які фіксувалися.

3. блок. Вивчення значущості занять фізичною культурою для дітей старшого дошкільного віку. Дітям старшого дошкільного віку пропонується відповісти на запитання:

1. Чи любите фізичну культуру ?
2. Заняття фізичною культурою допомагають вам у зміцненні здоров’я ?
3. Твої батьки займаються спортом ?

Додаток Б

Анкета для батьків

«Яке місце займає фізична культура у Вашій родині»

1. Кількість дітей у родині_____

2. Хто з батьків займається чи займався спортом Яким ?_____

3. Чи є у будинку спортивний інвентар та обладнання ? Які ?_____

4. Чи відвідує Ваша дитина спортивну секцію ? Яку ?_____

5. У які рухливі ігри любить грати ваша дитина ? _____

6. Чи встановлено для Вашої дитини режим дня ? (так, ні)_____

7. Чи дотримується дитина цей режим? (так, ні)_____

8. Чи робите ви вдома ранкову гігієнічну гімнастику? (підкреслити) Мама (так, ні). Тато(так, ні). Діти (так, ні). Дорослий разом із дитиною (так, ні). Регулярно не регулярно.

9. Чи дотримується Ваша дитина вдома правила особистої гігієни ? (миє руки перед їжею, після туалету, вмивається, чистить зуби)._____

10. Чи дивитеся ви разом із дитиною спортивні передачі ?_____

11. Чи звертаєте ви увагу на поставу дитини ?_____

12. Чи проводите Ви вдома з дітьми заходи, що загартовують ? _____

13. Чи гуляєте Ви з дитиною після дитячого садка? (так, ні, іноді)

14. Хто з членів родини найчастіше гуляє з дитиною?_____

15. Види діяльності дитини після приходу з дитячого садка та у вихідні дні:

- читання книг
- перегляд телепередач,
- комп’ютерні ігри
- малювання, конструювання
- рухливі ігри, спортивні ігри
- настільні ігри
- інше:_____

Дякуємо за співпрацю !

Додаток В

РОБОТА З БАТЬКАМИ
Орієнтовний план роботи з батьками

№	Заходи	Термін	Відповідальний
1	• Поради батькам: «Виконання режиму дня − запорука успіху». • Засідання клубу молодої сім'ї. Перші дні дитини в закладі дошкільної освіти.	Вересень	Завідуюча, вихователь-методист
	• Екскурсія-подорож до осіннього лісу (за участю батьків). • Усний журнал «Здоров'я дітей − в наших руках».	Жовтень	Вихователь-методист, вихователі
	• Зустріч з лікарем-педіатром «Все про загартування дітей». • День відчинених дверей «Школа сприяння здоров'ю».	Листопад	Лікар, вихователі
	• Консультація «Алкоголь-батьки-діти» • Виставка малюнків дітей та батьків «Тато, мама, я − здорова родина»	Грудень	Лікар, вихователі
	• Секрети здоров'я. Поради інструктора ЛФК. • Спортивне свято за участі батьків «Малятка-здоров'ятка».	Січень	Інструктор ЛФК, вихователі
	• Засідання клубу молодої родини «Всі ми неві'ємні частинки природи». • Виставка творчих родинних робіт «Природа − наш друг».	Лютий	Завідуюча, вихователі
	• Вечір відповідей та запитань. Зустріч з лікарями-спеціалістами дитячої поліклініки • Родинне свято «Збережемо землю нашу».	Березень	Лікар, медсестра, муз. керівник
	• Консультація «Не паліть-поруч діти». • Спортивне свято «Мама, тато, я − здорова родина».	Квітень	Медсестра,вихователі
	• Культура здорового способу життя. Анкетування батьків. • День здоров'я за участі батьків «Мандрівка до Країни Здоров'я».	Травень	Вихователь-методист, муз. керівник, вихователі

Додаток Е

Цікаві факти про спортивні ігри для педагогів та батьків

Футбол

У давнину для гри у футбол використовували м'ячі виготовлені зі сечових міхурів свійських тварин, але такий «м'яч» дуже швидко псувався. Перший гумовий м'яч з'явився 1855 року завдяки Чарлзу Гудьєру. Сьогодні класичний футбольний м'яч складається з 32 п'ятикутників − дванадцять чорних та двадцять білих. Футбольних вболівальників в Італії називають «Tifosi», що перекладається як «тифозні» або «носії тифу», тому що їх фанатизм схожий на лихоманку. Історія футболу в Україні сягає вісімнадцятого століття і бере свій початок в місті Одеса, куди його привезли англійські моряки. Саме в Одесі в 1884 році було збудовано перше в Україні футбольне поле. Згодом футбол з'явився і в західній частині України. Офіційно першим матчем з футболу в Україні вважають гру у Львові між командою міста Львова та Кракова, який відбувся 14 липня 1894 року. До речі перемогла тоді львівська команда.

Волейбол

Винахідником волейболу вважається Вільям Джон Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн в місті Холіоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру «мінтонет». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву – «волейбол». Швидкість польоту м'яча при подачі у кращих гравців може досягати 130 км/г. Рекорд відвідуваності волейбольного матчу був встановлено 19 липня 1983 року. За товариській грою збірних Бразилії і СРСР на знаменитому футбольному стадіоні «Маракана» спостерігали 96500 глядачів.

1987−88 року найнижчий та найбільш високий гравці НБА грали за одну команду. Це були суданець Мануте Бол (Manute Bol) ростом 231 см та американець Магзі Богз (Muggsy Bogues) ростом всього 160 см.

Баскетбол

21 грудня 1881 року відбувся найперший матч з баскетболу. Його провели у приміщенні залу. Вже наступного року виходять друком правила гри у баскетбол під назвою «Книга правил». Перші відомості про нову спортивну гру у Російській імперії, до складу якої входила і Україна, були опубліковані тільки в 1901 році А. Скотаком. Найвищий баскетболіст в світі − центровий Мінмін Сун (Китай). Його зріст – 236 см., а вага – 152 кг.

У 1913 році в Києві було проведено першу олімпіаду, яка була присвячена 300-річчю царювання родини Романових. До програми олімпіади входили: легка атлетика, марафонський біг, футбол, боротьба, підняття гир, фехтування, плавання, гімнастика. 1987−88 року найнижчий та найбільш високий гравці НБА грали за одну команду. Це були суданець Мануте Бол (Manute Bol) ростом 231 см та американець Магзі Богз (Muggsy Bogues) ростом всього 160 см.

Хокей

Дуже схожа на хокей гра існувала і у Середньовічній Європі. Гра з кривими палицями «hockie» у 1527 році була навіть заборонена в статуті міста Голвей на заході Ірландії. У п’ятдесятих за команди США та Канади грало так багато українців, що як говорив хокеїст Метро Пристай (Metro Prystai): «в ті роки в НХЛ у роздягальнях тільки й було чути жваву балаканину українською мовою». Першим воротарем в історії НХЛ який одягнув маску був канадець Жак Плант, а останнім хто вийшов захищати ворота на лід без маски був 7 квітня 1974 року Енді Браун, який за гру без маски отримав прізвисько «Безстрашний».

Перша шайба, яка використовувалася для гри в хокей, мала квадратну форму, – цікавий факт. Цікавий факт: в сучасному хокеї була зафіксована рекордна швидкість, з якою летіла шайба – 190 кілометрів на годину. Цей

кидок здійснив Боббі Халл. 68 % професійних хокеїстів (за підрахунками Detroit Free Press) під час гри втрачали хоча б один зуб, – цікавий факт.

Настільний теніс

Після того, як на світ з'явився цей настільний вид спорту, у світі звичайний теніс стали називати великим − щоб уникнути плутанини. Назва «пінг-понг» народилося тоді, коли граючи, прислухаючись до звуків кульки, що підстрибує, вирішили, що вона видає саме такий звук.

Пінг! − так звучить м'яч, відскакуючи від ракетки, і понг! − відскакуючи від столу. За спостереженнями фахівців, настільний теніс активізує розумову діяльність. Було відмічено, що пильне спостереження за кулькою і прагнення домогтися гарних результатів − вірний спосіб досягти успіхів у інтелектуальних видах діяльності.

Бадмінтон

За популярністю бадмінтон після футболу посідає друге місце. За одну гру гравець пробігає близько 10 км., стрибає близько 1000 м., а воланчик відбивається близько 400 разів. Цікаво, що професіонали встигають обмінятися 7 помахами протягом 10 секунд.

Городки

Такі відомі люди, як Федір Шаляпін, академік Павлов, з великим задоволення грали в цю гру, тому є немало документальних підтверджень. У 1982 році гра городки була включена в програму першої Всесоюзної Олімпіади.

Додаток Є

Консультація для батьків

«Фізичне виховання дітей в родині»

Кожна дитина відчуває природну потребу в активному русі. Фізкультура в ранньому і дошкільному віці повинна асоціюватися з веселою грою. Тому потрібно визначити, які саме фізичні вправи дитина виконує із найбільшим задоволенням, і зробити виконання цих вправ основними на перших етапах занять. Потім доцільно вводити нові фізкультурні рухи, але в жодному разі не можна змушувати дитину їх виконувати. У фізичному вихованні дітей в родині можуть бути використані різні форми роботи – від простих (ранкова гігієнічна гімнастика) до складних (тренування в окремому виді спорту).

Можна рекомендувати такі форми роботи з фізичної культури:

− ранкова гігієнічна гімнастика;

− ранкова спеціалізована гімнастика;

− фізкультхвилинки;

− заняття із загальної фізичної підготовки;

− самостійні тренувальні заняття;

− участь у змаганнях;

− прогулянки (лижні, велосипедні, піші);

− процедури для загартування;

− туризм;

− рухливі і спортивні ігри.

Дуже важливо займатися фізичною культурою з дітьми від 2 до 6-7 років, хоча і після цього не слід припиняти заняття. Систематичні вправи в домашньому спортивному куточку, ранкова гігієнічна гімнастика, вечірня пробіжка з татом – все це допоможе досягти значних успіхів у фізичній культурі. Щоденно приділяючи дитині хоча б декілька хвилин для занять, перш за все, потрібно дотримуватися принципу систематичності, щоб дитина

поступово звикала до занять, які стануть для неї необхідними. Тривалість домашнього заняття може бути різною – залежно від віку дитини, від вільного часу батьків, від пори року, від частини доби, а також від того, чим займається дитина до і після заняття (якщо дитина втомилася після тривалої прогулянки, то тривалість заняття доречно зменшити).

Під час ранкової гімнастики найкраще використовувати легкі і знайомі вправи. Тривалість ранкових занять – не більше 10 хв. Протягом дня дитина повинна до і після сну побувати на свіжому повітрі, де можна провести 20-ти хвилинне заняття з фізичної культури, виконавши вправи для великих м'язових груп. Вправи перед вечерею – найбільш розповсюджена форма занять. У цей період є час для опанування акробатичними вправами, проведення ігор і вдосконалення досягнутих результатів. Тривалість занять із дітьми до 6 років – 20-30 хвилин, а з 6-7-річними – до 40 хвилин. Після вечері займатися з дітьми фізичними вправами не рекомендується. Після їжі інтенсивна рухова діяльність є шкідливою (в будь-який час доби). І окрім того, після фізичних вправ діти важко засинають.

Як зацікавити дитину заняттями фізичною культурою ?

Добре, якщо дитина сама потребує рухів та із задоволення виконує нові завдання. Рідні повинні підбадьорити дитину, продемонструвати, яка вона міцна, спритна і сильна. Збудити інтерес у дитини до занять допоможе також і демонстрація її вмінь перед іншими членами родинами або однолітками. Так поступово у дитини розвинеться впевненість у своїх силах та бажання вчитися далі, засвоювати нові, більш складні ігри і рухи. Якщо у дитини немає бажання займатися, проаналізуйте причини негативного ставлення до занять, щоб у подальшому створювати більш сприятливі умови. Чим і як займатись? Кожна вправа, кожна рухлива гра має своє завдання, мету, значення, у зв'язку з цим вони поділяються на п'ять основних груп.

До першої групи входять вправи, що спрямовані на відпрацювання правильної постави, правильного положення голови, плечей, інших частин тіла. Саме ці рухи сприяють правильному фізичному розвитку.

До другої групи входять вправи, які будуть містити елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкості реакції і виконуються зі страхуванням. Батьки повинні бути дуже уважними й обережними, щоб забезпечити повну безпеку під час виконання цих рухів (перекидання, розгойдування дитини, висіння головою вниз тощо).

Третя група вимагає рухливих ігор, в яких використовується ходьба, біг, стрибки тощо. Для проведення ігор необхідний колектив: дитина грається з батьками, або зі старшими братами і сестрами, або з однолітками.

До четвертої групи входять вправи з використанням різних предметів на свіжому повітрі або в приміщенні. Тут дуже важливою є винахідливість батьків, яка допоможе у звичайних умовах підготувати для дітей різні цікаві перешкоди для перелітання, перестрибування і розгойдування (пролізти під стільцями, перестрибнути через кубики, перелізти через ліжко). У цих вправах важливою є не точність виконання, а швидкість пристосування до незвичних умов.

П'яту групу складають музично-ритмічні вправи, які виховують у дітей граціозність, пластичність, усвідомлене виконання рухів із ритмом віршів, пісень і музики.

Правила безпеки, яких потрібно дотримуватися, виховуючи у дитини сміливість:

1. Піднімаючи дитину, ніколи не тримайте її за зап'ястя – тільки за передпліччя. Найбільш безпечно підтримувати дитину за стегна. Під час виконання акробатичних вправ дорослий повинен оберігати хребет малюка від надмірного згинання, а голову – від невдалого повороту або удару. Усі захвати повинні ґрунтуватися на досконалішому знанні можливостей Вашої дитини.

2. Нову вправу малюк повинен засвоювати в повільному темпі за постійної допомоги дорослого. Тоді з'явиться відчуття впевненості в руках. Темп виконання вправи прискорюють поступово, так само поступово дитину

привчають до самостійного виконання. Проте постійно підстраховуйте дитину, будьте готові, за потреби, швидко підхопити її.

3. Вчіть малюка бути уважним на заняттях, щоб він самостійно піклувався про власну безпеку. Складні вправи і стрибки доцільно виконувати тільки на м'якій підстилці (килимку, траві).

4. У ранньому віці не можна довго утримувати складні пози (нахил, тримання рук вгорі, групування), через 1-2 с дитина має повернутися у вихідне положення. Краще кілька раз повторити вправу.

5. Тривалий вис на руках у дошкільному віці є небезпечним, тому що надмірно навантажує суглоби й увесь плечовий пояс. Краще виконувати неповне висіння – дитина легко спирається на ступні чи коліна. Із тих же міркувань не потрібно спонукати дитину розгойдуватися у висінні (наприклад, на кільцях).

6. Не дозволяйте дитині вилазити по драбині вище того рівня, на якому Ви зможете її дістати. Лише після засвоєння лазіння (наприклад, по похилій драбині), можна дозволити дитині старше 3-х років самостійно вилазити вище.

7. Ніколи не використовуйте для змагань вправи, які можуть спричинити травми. Такі рухи дитина повинна виконувати повільно й зосереджено, не послаблюючи уваги.

8. Уникайте вправ, під час виконання яких дитина дуже вигинається в попереку, адже більшість дітей потребує виправлення цієї частини хребта.

Шановні батьки ! Якщо Ви систематично будете займатися з своєю дитиною фізичною культурою, то це буде доброю запорукою того, що дитина зростатимуть здоровою, спритною, матиме правильну поставу, красиво ходитимуть.

Консультація для батьків

«Нетрадиційне фізкультурне обладнання своїми руками»

Здоров’я і щастя наших дітей в багато чому залежить від змісту фізичної культури в закладі дошкільної освіти і в родині. І в закладі дошкільної освіти маємо велику кількість спортивного обладнання – м’ячів, скакалок, обручів, але дітям таке фізкультурне обладнання трішки набридло. Ось для батьків одне з основних завдань − придумати різноманітний інвентар та обладнання, щоб зацікавити дітей і викликати бажання займатися фізкультурою. Всі вони направлені на реалізацію задач фізичного виховання:

1. охорона і зміцнення здоров’я дитини;

2. загартування організму дитини;

3. формування правильної постави;

4. профілактики плоскостопості;

5. розвитку рухових навичок дитини;

6. вихованню фізичних якостей – сили, витривалості, спритності, гнучкість, швидкості.

Вдома у деяких батьків замало спортивного обладнання. Сьогодні ми пропонуємо Вашій увазі обладнання, зроблене своїми руками. Сумісне виготовлення обладнання активізує батьків, налаштовує на творчість на бажання провести з дитиною більше часу та позайматися фізичними вправами. Виготовлення такого обладнання не потребує великих заощаджень. В основному використовується різноманітний непотрібний матеріал: все те, що напевне знайдеться в любому домі із непотрібних речей. Мінімум заощаджень і часу ! А в результаті виходить дуже яскраве і привабливе обладнання. Воно допомагає розвивати м’язи рук, ніг, координацію рухів, прицільність, спритність, увагу. Нетрадиційне обладнання повинно бути: безпечним; максимально ефективним; зручним у використанні; компактним; універсальним; технологічним і простим у використанні; естетичним.

«Гантелі»

Матеріал: пластикові пляшки, дерев'яні палички для з'єднання пляшок між собою, кольоровий скотч, горох (або інший матеріал для їх наповнення).

«Кільцекид»

Матеріал: пластикові пляшки, обклеєні кольоровим скочем. Розвивати мілку моторику, окомір, координацію рухів.

«Масажери»

Матеріал: кіндери, ручки від 5 літрових пляшок, мотузок, шило; рукавички або перчатки, намистинки і гудзики. Зміцнення м'язів спини, грудей ніг.

«Масажні доріжки»

Матеріал: виготовлено із цупкої тканини, кольорові кришки із пляшок. Профілактика плоскостопості; зміцнення імунітету; розвивати увагу, мислення.

«Класики»

Матеріал: тканина і намальовані цифри. Для розвитку координації рухів і ознайомлення з цифрами.

«М'які м'ячики»

Матеріал: старі шкарпетки або колготи. Розвивати окомір дітей, спритність, увагу, швидку реакцію.

«Незвичайні рукавички»

Матеріал: тканина, липка стрічка, кіндери. Розвивати окомір, влучність, окомір.

«Каталочки»

Матеріали: кіндери, мотузок, кісточки з рахівниці. Профілактика плоскостопості.

Консультація для батьків

«Роль фізичних вправ у розвитку дітей дошкільного віку»

Важливим чинником здоров’я є фізичні вправи. Фізичні вправи − основний специфічний засіб фізичного виховання надає різнобічний вплив на людину. Вони використовуються для вирішення завдань фізичного виховання, сприяють здійсненню розумового, трудового виховання, а також є засобом лікування при багатьох захворюваннях. Також використовуються для вирішення комплексу оздоровчих і виховних завдань, всебічного розвитку особистості дитини

Заняття фізичними вправами справляють великий вплив на всебічний розвиток дитини. Формується і розвивається внутрішній світ дитини − її думки, почуття, моральні якості, поведінку. Про це писав ще П.°Ф.°Лесгафт, який розглядав рухову діяльність як чинник розвитку людини.

Фізичні вправи активізують роботу серцево-судинної, дихальної, нервової систем. Вони вимагають вольових зусиль, розвивають емоції, сенсомоторні функції.

Заняття фізичними вправами створюють необхідний фундамент міцного здоров’я, яке дозволяє дітям повноцінно виконувати розумову діяльність. Крім того, під впливом занять фізичними вправами поліпшується розумова працездатність дитини. Це відбувається в результаті позитивного впливу чергування характеру діяльності, зміни розумової і фізичної роботи, а також застосування короткочасних фізичних навантажень, які надають позитивний вплив на протікання фізичних процесів.

Також фізичні вправи сприяють збагаченню морального досвіду, формують моральну поведінку дитини. Відомо, що основою всіх моральних взаємин є дружні стосунки. В руховій діяльності вони формуються шляхом підбору вправ, виконання яких ставить дитину перед необхідністю вступити в контакт з однолітками, досягти спільної мети.

В процесі занять фізичними вправами формуються вольові риси характеру. Особливо цінними в цьому відношенні є рухливі ігри, засновані

на тривалому і багаторазовому повторенні одноманітних рухових дій. При їх виконанні виникає необхідність виявляти вольові зусилля для подолання поступово зростаючого фізичного та емоційного напруження.

Фізичні вправи формують естетику рухів, виховують естетичні почуття. Завдання вихователя-навчити дітей бачити красу рухів, переводити переживання, пов'язані з рухами, на мову естетичних оцінок.

Дітям пояснюють, що рухи людини гарні, коли вони виразні й доцільні. У дітей формуються естетичні уявлення про красиве і фізичному розвитку людини, так як заняття фізичними вправами сприяють досягненню естетичного ефекту в зовнішньому вигляді людини. Вони розвивають форми тіла, збільшують м'язову масу, покращують поставу, оздоровлюють шкіру.

Не можна обійти і музично-рухові вправи. Ці вправи розглядаються як один із засобів розвитку рухів і як найважливіший засіб впливу на емоційну та нервово-психічну сферу дитини. Музику і рухи об'єднує ритм, темп .

Зміст фізичної вправи утворюють вхідні в нього рухові дії і процеси, які відбуваються у функціональних системах організму по ходу вправи, визначаючи його вплив. Ці процеси різноманітні і можуть розглядатися в психологічному, фізіологічному, біомеханічному та інших аспектах.

Вони є надзвичайно ефективним засобом профілактики та корекції психофізичного стану організму. Виконання фізичних вправ передбачає свідому установку на досягнення результату дії. Він відповідає конкретним завданням фізичного виховання, при цьому значно активізуються розумові процеси, рухові уявлення, пам'ять, увагу, уяву і т.д. Також діти вчаться розуміти деякі явища, що відбуваються в навколишньому середовищі та організмі людини. Насамперед, це відноситься до уявлень про час, простір, тривалості рухів і т.д. просте рішення рухової задачі, як виконати вправу швидше, що потрібно зробити, щоб виправити помилку, − являє собою ланцюг розумових операцій, які включають спостереження, узагальнення, порівняння. Виконуючи завдання різного ступеня складності, діти набувають досвід творчої діяльності.

Результативність фізичних вправ залежить від передбачення результатів, вибору способів виконання рухів. Рухові дії, вчинювані дитиною, різноманітні: це праця, ліплення, малювання, гра на музичних інструментах, ігрова діяльність і т.д. Сукупність його рухів, об’єднаних у цілісні дії, що виявляється в активному ставленні до життя.

Таким чином, фізичні вправи істотно впливають на зростаючий організм дитини. Різноманітна активна рухова діяльність благотворно позначається на розвитку кістково-м’язової системи, удосконалення функцій організму дітей, допомагає пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища. У дітей розвиваються розумові здібності, моральні та естетичні якості, формується свідоме ставлення до своєї діяльності.

Додаток Ж

Конспект спортивного дозвілля для дітей та батьків

«Тато, мама, я – спортивна родина»

Мета: пропаганда здорового способу життя, формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Завдання: закріплювати навички у ходьбі, бігу, стрибках, рівновазі, повзанні; розвивати вестибулярний апарат, силу, спритність, сміливість, координацію рухів; вчити батьків контролювати поведінку дитини.

Обладнання: емблеми для дітей, обручі, тунелі, кеглі, скакалки, м'ячі, мішки, іграшки-дитячі коляски. Зал прикрашений різнокольоровими прапорцями, кульками. На центральній стіні плакати: «Сильним, спритним виростай !», «Олімпійці серед нас », «Швидше, вище, сильніше !», силуети дітей – спортсменів.

Під спортивний марш команди по черзі входять до спортивного залу та вишиковуються один проти одного. Команда «М'ячики», команда «Сонечко» – діти за участю батьків.

Ведучий: Дорогі учасники! Сьогодні ми зібралися в цьому спортивному залі, щоб ще раз переконатися, якими ви виросли міцними, здоровими, сильними, вправними. Сьогодні у нас незвичайні змагання, тому що разом з нами змагатимуться ваші мами та тати!

Дитина: Батьки − такий народ, на зайнятість поспішають послатися! Всім треба займатися спортом! А ось щоб ставити всім рекорди, і про лікарні забувати, над дорослими у питаннях спорту, вирішили діти шефство взяти!

Ведучий: Святу спортивному раді дітлахи! Юним фізкультурникам

Всі: Ура! Ура! Ура!

Ведучий: Сьогодні у нас все як на справжніх змаганнях. Оцінюватиме наші результати журі (представляє).

Журі: Конкурси, естафети, змагання будуть оцінюватися за двома бальними системами, тобто, якщо команда виграє – отримує 2 очки, програє – 1 очко. Бажаємо успіхів!

Ведучий: Командам приготуватися до вітання! Капітани – прошу вас! Капітан ком. «М’ячики»: 1. Ми раді сонцю! Ми раді вітру! Ми країни своєї весни! Нам, дітям − життя щасливе потрібне! Готуючись до спортивних боїв зараз Сильніше і відважніше ми стали! Змагання комусь із нас, Можливо, подарують медалі! Треба займатися і звичку завести: вмиватися не боятися, фізкультурою займатися і здоровими зростати ! Це всім зрозуміти час, в добрий час! Фізкульт – ура!

Всі: Ура! Капітан ком. «Сонечко»: ще не рекордсмени ми, ще ми дошкільнята, ростемо ми всі спортсменами! Ми дружні дошкільнята!

Ми гуляємо та граємо, гріє сонечко всіх нас! Фізкультурниками стали, що покажемо вам зараз! Стати чемпіоном – всі ми знаємо, завдання складне для всіх! Змагатися починаємо! І твердо віримо у свій успіх!

Ведучий: Ось і зустрілися наші команди. Побажаємо їм успіхів !

Діти: На майданчик по порядку становись, швидше в шеренгу ! На зарядку, на зарядку запрошуємо всіх дошкільнят !

Ведучий: А зараз ми проведемо розминку! (Проводиться ритмічна гімнастика).

Журі підбиває підсумки (після кожного виду змагань).

Ведучий: «Команди, на старт!»

1. Змагання «Гонка обручів». Беруть участь усі діти та один тато. Команди вишиковуються в дві шеренги один проти одного. Кожен учасник повинен просмикнути обруч через себе і передати іншому, останніми стоїть тата, всі обручі скидають через себе на підлогу. Виграє та команда, яка швидше передасть обруч.

2. Змагання «Хто швидше принесе прапорець». Беруть участь усі діти та дорослі. 1. Проповзти у тунелі. 2. Перестрибнути через м’ячі. 3. Взяти в обруч стрічку і повернутися в колону, передати естафету.

Оголошується музичний номер.

3. Естафета – конкурс «Хто більше збере кеглі із зав’язаними очима». Беруть участь по одній родині кожної команди.

4. Змагання «Посадка картоплі». Беруть участь лише діти. Діти стають у дві колони, з відривом 5 −6 кроків. Перед колонами проводиться лінія старту, у дітей, що стоять першими, в руках кошики з 5 – 6 картоплинами. Навпроти колон, за 10 м від старту малюється 5 − 6 ліній у ряд. За сигналом ведучого перші гравці біжать до своїх гуртків, розкладають картоплини по одному в гурток, передають порожні кошики наступним гравцям, ті біжать до гуртків, збирають картоплини в кошики і передають наступним, виграє та команда, яка раніше виконає завдання.

5. Змагання «Пінгвін із м'ячем». Беруть участь лише мами та тати. Перші номери в командах отримують по м'ячу, стиснувши його колінами, стрибками прямують до піраміди, огинають і повертаються, передаючи м'яч наступному гравцю. А тата отримують ще й у руки м'яч. Виграє команда, що завершила завдання першою.

6. Змагання «Біг у мішках» – сімейна естафета. Беруть участь команди з 10 людей. Перші гравці по старту влазять у мішок, біжать (стрибають) до піраміди, оббігають її, повертаються до колон, передають мішок наступному. Виграє та команда, яка раніше виконає завдання.

Оголошується музичний номер.

7. Змагання «Повзання». Беруть участь лише діти. Діти стоять у колонах широко розставивши ноги, діти, що стоять останніми, пролазять у тунелі між ногами дітей, як тільки проповз один, тут же починає повзти інший, безперервно слідуючи один за одним. Завершальний повинен взяти іграшку в обручі і підняти її вгору. Виграє та команда, яка першою виконає завдання.

8. Конкурс – змагання «Кому дістанеться скакалка». Беруть участь лише дорослі по 6 осіб у команді. Учасники сідають на стільці, спиною один до одного, під стільці кладеться скакалка. По старту, як тільки заграє музика, учасники схоплюються, біжать до пірамід, огинають їх, повертаються, сідають на стілець, смикають скакалку на себе, випереджаючи суперника. Виграє той, кому це вдасться зробити.

9. «Комбінована естафета». 1. «Переправа» пронести свою дитину до піраміди та назад у кошику. 2. Діти вдвох, в обручі парами. 3. Діти везуть ляльок у візках і переносять їх на ношах. 4. Мами проносять м’яч між головами (затиснувши його), відбивають м’яч однією рукою з веденням уперед. 5. Тата – стрибки на фітболах.

Наприкінці проводиться загальна гра «Струмок». Журі у цей час підбивають підсумки змагань. Звучить спортивний марш, команди шикуються для нагородження. Діти нагороджуються медалями та сувенірами, дорослі – медалями. Родини – грамотами.

Ведучий: Бажаємо, щоб міцними, сміливими стали, і в космос далекий безстрашно літали! Щоб вітчизна могла б пишатися! Сміливості з дитинства треба вчитися! Мамам та татам бажаємо подальших спортивних успіхів, сподіваємось побачити вас на наших стадіонах!

Конспект

спортивного свята «Зимові веселі старти»

(елементи ігор спортивного характеру)

Завдання: виховувати в дітях прагнення до взаємодопомогу, вміння радіти успіхам інших; створити позитивний емоційний настрій у дітей, веселий, бадьорий настрій; розвивати рухові навички: силу, швидкість, координацію, витривалість.

Учасники: діти 5-6 років.

Обладнання: смуга перешкод: гірка, м'ячі, куби, місток; шишки, 2 ключки, шайби; лижі з палицями; ковпаки для сніговиків.

Хід проведення свята

Діти шикуються біля спортивного майданчика. У кожної дитини на грудях емблема своєї команди.

Ведучий: Прийшла зима, одяглися в біле будинки.

Стоять дерева в білих шапках.

Зима для сильних, спритних, сміливих.

У наших веселих стартах беруть участь команди «Сніжинка» та «Крижинка».

1. Розминка.

Перш ніж почати змагання, проведемо розминку (інсценування під пісню «Що нам подобається взимку»).

2. Естафета «Чия команда швидше ?»

В естафеті беруть участь всі діти. За сигналом гравці з першими номерами бігом долають смугу перешкод (гірка, м'ячі, куби, місток), добігають до пірамідки і бігом повертаються до своєї команди; торканням руки передають естафету гравцеві з другим номером.

Ведучий. Молодці ! (перемогла команда сніжинка, нагороджується сніговиками, нагороди вивішуються на ялинки, що стоять напроти кожної команди).

Звучить музика, з'являється Дід Мороз.

Дід Мороз: Здрастуйте, діти! Зібрався я вже відпочити в своєму зимовому царстві, але тут я почув веселощі і шум. Бачу − свято у вас. Діти, скажіть, чи вмієте ви кататися на санках, лижах, ковзанах ? В які зимові ігри любите грати ?

Ведучий: Залишайся дідусь у нас. Діти тобі покажуть, які вони сильні і спритні.

3. Естафета «Нагодуй білочку». Учасник команди бере з кошика шишку, біжить з нею змійкою між ялинками і кладе шишку білочці в дупло.

Дід Мороз: Ай, да діти! Ай да, молодці! Бачу, як ви дбайливо ставитеся до лісових жителів. Підгодовуєте їх, адже їм зараз так важко знайти собі їжу, коли вся їжа під снігом (Дід Мороз нагороджує переможців.)

4. Естафета «Хокей». Грають по 5 осіб від кожної команди. За сигналом перші гравці кожної команди починають вести шайбу ключкою до воріт, забивають гол; біжать назад і передають ключку наступному гравцеві.

Дід Мороз: Молодці, діти ! Відразу видно, що тут ростуть справжні хокеїсти (нагородження команд).

Ведучий: Дід Мороз, а у нас є і лижники! Подивиться, які вони спритні. Отже, запрошую лижників на старт.

5. Естафета «На одній лижі». Діти стають на одну лижу, вільною ногою і лижними палицями відштовхуються і так йдуть до лінії фінішу (8−10м). Хто прийде швидше, той і переможе (Разом з дітьми в естафеті беруть участь Дід Мороз і ведучий).

Дід Мороз: (хвалить переможців). Хоч я й старий, і сивий, але теж швидкий і спритний. Пропоную вам пограти в гру «Мороз − червоний ніс» (гра повторюється 2−3 рази). На протилежних сторонах майданчика позначаються два будинки, в одному з них розташовуються та грають. Посередині площадки стає ведучий – Мороз − червоний ніс.

Він вимовляє:

Я Мороз − червоний ніс.

Хто з вас наважиться

В путь-доріженьку пуститися ?

Гравці хором відповідають:

Не боїмося ми загроз,

І не страшний нам мороз.

Після цього вони перебігають через майданчик в інший будинок, Мороз наздоганяє і намагається їх заморозити (торкнутися рукою). Заморожені зупиняються на тому місці, де їх наздогнав Мороз, і стоять так до закінчення перебіжки. Мороз підраховує, скільки дітлахів вдалося заморозити. При цьому враховується діти, що вибігли з дому до сигналу або залишилися в будинку після нього, теж вважаються замороженими. Після декількох перебіжок вибирають нового Морозу. В кінці гри підводиться підсумок, порівнюють, який Мороз заморозив більше гравців.

Варіант. Гра протікає так само, як і попередня, але в ній два Мороза (Мороз − червоний ніс і Мороз − синій ніс). Стоячи посередині майданчика обличчям до дітей, вони вимовляють:

Ми два брати молоді,

Два Морозу вдалі,

Я Мороз − червоний ніс,

Я Мороз − синій ніс.

Хто з вас наважиться

В путь-доріженьку пуститися ?

Після відповіді: Не боїмося ми загроз, і не страшний нам мороз, − всі гравці перебігають в інший будинок, а обидва Мороза намагаються їх заморозити. Вони підраховують, скільки дітлахів вдалося заморозити.

В кінці гри з’ясовується, яка пара Морозів заморозила більше гравців.

По доріжці йде Сніговик, в руках він несе мітлу і санки. Сніговик:

А мене, мене забули !

Я веселий сніговик.

До ігор з дитинства я звик,

Грати в сніжки вмію спритно

І тримаю свій ніс морквиною.

Давайте весело грати

І сніжками кидати в ціль.

6. Гра «Влучно в ціль». За встановленим сигналом ведучого гравці першої команди кидають сніжки в виліплених сніговиків, намагаючись з них збити ковпаки. Збиті ковпаки підраховуються і ставляться на місце. По команді ведучого гравці другої команди також кидають сніжки в сніговики. Знову підраховуються збиті ковпаки. Виграє команда, яка зуміла за кілька разів збити більшу кількість ковпаків.

Правила гри: 1. Кидати сніжки можна тільки за сигналом ведучого. 2. При кидку заходити за стартову лінію не можна. Якщо при кидку учасник зробив заступ, кидок не зараховується.

Ведучий: Гра з Дідом Морозом та Сніговиком «Не випустимо».

Діти: Ось попалися до нас в гурток, тут і залишайтеся.

Дід Мороз: Відпустіть мене, милі діти, адже люблю я танцювати більше всіх на світі. Ноги ходять ходором, не стоять на місці. Давайте, друзі, всі потанцюємо разом ! Танок Дід Мороза і Сніговика переходить в загальний танок дітей.

7. Нагородження переможців.

Дід Мороз: Залишаю вас на рік, слухайтеся маму з татом, Не хворійте, не бийтеся, гарненько їжте ! До побачення ! (йдуть Дід Мороз і Сніговик).

Ведучий: Нехай мороз тріщить,

Хуртовина у полі кружляє !

Малюки − здорові

Не бояться холоднечі !

Молодці у нас діти:

Сильні, вправні,

Дружні, веселі,

Швидкі та сміливі!

Додаток З

Рухливі ігри з елементами ігор спортивного характеру

Практика показує, що діти дошкільного віку з великим задоволенням займаються фізичною культурою і вправами спортивного характеру. Давайте з вами пригадаємо ці види спорту. Пропоную всім виконати вправу «Спортивний танграм».

Вправа «Спортивний танграм»

Мета: активізувати знання педагогів про вправи спортивного характеру, в яких яскраво виявлена роль рухів.

Обладнання: демонстраційний танграм (кольорові геометричні фігури, на зворотній стороні опис вправи спортивного характеру).

Результат: скласти з геометричних фігур людину в русі.

«Городки (червоний колір)»

Гра доступна дітям старшої групи. Вона розвиває окомір, кмітливість, точність рухів, зміцнює м’язи рук і тулуба, підвищує емоційний тонус, виховує витримку і наполегливість. Мета гри полягає в тому, щоб витратити найменшу кількість биток для вибивання певної кількості фігур. Кількість фігур у партії може бути від однієї до п’яти. Роль судді виконує вихователь або хтось з дітей.

«Бадмінтон (жовтий колір)»

Грати в цю гру можна на рівному майданчику або галявині, гра не потребує якогось спеціального обладнання. Вона розвиває у старших дошкільників швидкість, спритність, витривалість, силу м’язів рук, ніг і тулуба, координацію рухів, окомір. У цю гру грають один на один або двоє на двоє (кожному гравцеві креслять зону, за яку він не заходить, щоб не заважати партнерові).

«Настільний теніс (рожевий колір)»

Ця емоційна, жвава, цікава гра розвиває швидкість, спритність, витривалість, силу та швидкість реакції. Дошкільники грають за спрощеними правилами. Гра складається з трьох партій і триває доти, поки один з гравців

перший не набере 10 очок. Для гри потрібний відповідний інвентар: стіл, ракетки, сітка з металевими стояками, целулоїдний м'ячик.

«Баскетбол (фіолетовий колір)»

Ця гра доступна дітям старшої групи. Для гри треба засвоїти кидки м'яча в кошик обома руками від грудей, з-за голови та однією рукою від плеча. Виконання правил гри має велике виховне значення. Діти під час гри повинні бути уважними і доброзичливими один до одного.

«Футбол (зелений колір)»

Ця гра – одна з найпопулярніших у дітей старшого дошкільного віку. Грати можна на майданчику залежно від кількості гравців у командах. Гра складається з двох таймів по 10-15 хв кожний з п'ятихвилинною перервою. Перед початком другого тайму команди змінюють ворота. Виграє команда, яка заб'є більше голів у ворота суперника.

«Хокей (блакитний колір)»

Гра проводиться на рівному майданчику, який утрамбовують і по краях роблять невеличкі бортики зі снігу. Основні правила гри дуже подібні до гри у футбол. Влітку діти грають з м'ячем (діаметр 5-6 см) або м'ячем для великого тенісу.

Сезонні види спорту: катання на санчатах, лижах (взимку), катання на велосипеді, самокаті (влітку) (оранжевий колір).

Вправа «Методичний дартс»

Мета: актуалізувати в педагогів знання програмно – методичного забезпечення з фізичного виховання.

Обладнання: кругла мішень; кольорові дротики, на яких написані ігрові вправи та ігри з елементами спорту для молодшого і середнього дошкільного віку.

Діти молодшого дошкільного віку:

Ігрові вправи ходять зграйкою за вихователем, бігають від вихователя і до нього, наздоганяють предмети, що котяться невеликими групами і всією групою, підстрибують на місці на обох ногах, підстрибують і дістають

предмети, що знаходяться на рівні піднятої руки, стрибають у довжину з місця, котять м'яч двома руками з положення сидячи, прокочують м'яч по доріжці, покладеній на підлогу, перекидають маленький м'яч однією рукою через мотузку на рівні грудей, голови, кидають предмети правою і лівою рукою в горизонтальну ціль (кошик, ящик), переступати через перешкоди, кубики, лаву.

Рухливі ігри «Прокоти м'яч у ворота», «Підкинь м'яч вище», «Спіймай комара», «Дострибни до прапорця», «Біжіть до мене», «Проїдь у ворота», «По вузенькій доріжці».

Діти середнього дошкільного віку:

Ігрові вправи: ходять на носках, врозтіч, за сигналом знаходять своє місце, ходять по колу, зі зміною напряму, за сигналом чергують ходьбу з бігом, ходять широким і дрібним кроком, з різним положенням рук, бігають одне за одним у колоні, врозтіч, за сигналом знаходять своє місце в колоні, зупиняються під час бігу, зі зміною ведучого, бігають невеликими групами, парами, змійкою між предметами, широким кроком, бігають з прискоренням і уповільненням темпу, бігають з високим підніманням колін, врозтіч з вивертанням, бігають наввипередки, стрибають енергійно, відштовхуючись обома ногами, на місці та просуваючись уперед, стрибають в довжину з місця на відстань 55-60 см., стрибають через 2-3 мотузки, відстань між якими до 50 см., стрибають вгору, намагаючись дістати предмет, підвішений на 10-12 см. вище піднятих вгору рук дитини, стрибають вгору на двох ногах із 3-4 кроків розбігу виконують стрибки з короткою скакалкою, підкидають м'яч угору і ловлять його, ударяють м'яч об землю і ловлять його, відбивають м'яч об підлогу правою і лівою руками не менше 5 разів, кидають м'яч об стінку і ловлять його, кидають м'яч одне одному обома руками знизу, із-за голови, від грудей і ловлять його.

Рухливі ігри «Лови, кидай, падати не давай!», «М'яч через сітку» (мотузку), «Збий булаву», «Школа м'яча», «Кеглі», «Парне катання», «Пройди і не зачепи» (ходьба на лижах), «Хто далі пройде». Картки –

дротики з назвами закріплюються на мішені: на великому колі – вправи для молодшого дошкільного віку, на середньому – вправи для середнього дошкільного віку, у центрі мішені – вправи для старшого дошкільного віку.

Не сформувавши певних умінь у молодшому дошкільному віці (вказує на велике коло мішені), не закріпивши навичок у середньому дошкільному віці (вказує на середнє коло мішені), не можливо вимагати від дітей старшого дошкільного віку правильного виконання основних елементів спортивних ігор (вказує на центр мішені). Кожен спортсмен знає, що без попередньої підготовки, наполегливих тренувань і якісного відпрацювання кожного елементу спортивної гри неможливо отримати перемогу. Тому діти старшого дошкільного віку проходять підготовку, перш ніж оволодіти елементами спортивних ігор, необхідних для гри у футбол, баскетбол, бадмінтон, волейбол.

Додаток І

Вірші для дітей дошкільного віку про значення занять фізичною культурою

Рух — це життя.
Він зміцнює здоров'я.
Клітинку кожну
Він зігріває кров'ю.
Без руху швидко
Стане кволим тіло.
Тож, склавши руки,
Не сиди без діла!
О спорт! О спорт!
Це просто клас!
Дружіть із ним завжди.
Здоров'я, юність, силу дасть
І творчої снаги!

Робимо зарядку
Кожен день вранці
Робимо зарядку,
Дуже подобається нам
Робити по порядку.
Щоб нам не хворіти
І не застуджуватися,
Ми зарядкою завжди
Будемо займатися.
Хай не все добре
Може вийти,
- Не журися, друже,
Треба навчитися.
* * *

Зарядка
За порядком Стройся в ряд!
На зарядку Все підряд!
Ліва!Права!
Бігаючи, Плаваючи,
Ми ростемо Сміливими,
На сонці Засмаглими.
наші Ноги Швидкі,
Теги Наші постріли,
Міцні Наші м'язи
І очі Не тьмяні.
За порядком Стройся в ряд!
На зарядку Все підряд!
Ліва! Права!
Бігаючи, Плаваючи,
Ми ростемо Сміливими,
На сонці Засмаглими.
* * *

Лижі
Ах, мої лижі, лижі, —
Без вас я сам не свій.
Ну що на світі ближче
Мені снежною взимку?
На валянки начепиш
Хрусткі ремені
І гонять цілий день,
І всі дні безперервно.
Ну а потім ледь дихаєш,
Ледве на ногах стоїш…
Ах, мої лижі, лижі
Немає в світі краще лиж!
* * * * *

На ранковій зарядці
Ледарі – поросятки
Не робили зарядки
І стали незграбні,
Не вилізуть з калюжі.
Ніяк, ніяк, ніяк!
Тепер самим прикро,
Що бігають нескладно,
Що стали так неловки,
Що стрибати немає вправності.
Хрю – хрю, хрю – хрю, Хрю – хрю!
А наші хлопці На ранковій зарядці
Все роблять, як потрібно, Крокують у ногу дружно.
Ось так, Ось так, Ось так! Вміють всі хлопці
З шкарпеток стати на п’яти,
Зітхнути і підтягнутися,
Присісти і розігнутися.
Ось так, Ось так, Ось так!
* * * * *

Раз! Два!
Ми зарядкою займатись
Починаємо вранці.
Хай хвороби нас бояться,
Хай вони не ходять до нас.
Раз – два,
Ширше крок!
Роби з нами так!
Широко розкинув гілки
Біля будинку старий клен.
Вигнув спину кіт соседкин –
Фізкультуру любить він.
Раз – два,
Ширше крок!
Роби з нами так!
Птах розправляє крила,
Прокидаючись на зорі.

Мишко лапи розминає
У барлогу на килимі.
* * * * *

Спорт
Спорт – це не тільки увлеченье,
Але ще й довгий, тяжкий труд.
Тільки тих, хто знає про лінь,
Профі і спортсменами звуть.
Тренування, матчі, поразка
До межі, з останніх сил.
За перемогу бурхливі битви.
Спорт в пошані. Він всіх переміг!
* * * * *

Теніс
В теніс ми любимо грати:
Треба потрапити кулькою
Не в долоньки і не в сітку –
У центр маленької ракетки.
Як торкнувся – відбивай,
Одному кульку направляй…
Скаче дзвінко по столу,
Спритно ми ведемо гру!
* * * * *

Ранкова зарядка
Прокидайся, не лінуйся,
На зарядку ставай!
Сонце з-за хмаринки
Нам вже махає ручкою!
Починаємо попорядку
Ми веселу зарядку:
Руки вгору, до хмар,
Вниз – до маленьких квітів,
Сонцю, небу посміхайся,
Бути привітним намагайся!
Руки в бік, тепер нахили:
Зліва ялинки, праворуч – клени!
Всім хвилиночку уваги,
Починаємо приседанья:
Раз і два, раз і два:
Сонце в небі і трава!
А тепер ми політаємо,
Немов птахи в небі зграєю!
Полетіли, полетіли,
А тепер знову присіли!
Підтягнись на турніку,
Будуть м’язи в руці
Сильні і міцні,
чіпкі Руки будуть!
А зараз почнемо стрибки -

Як пружинки – раз, два, три!
Стрибаємо як зайчики -
Дівчатка і хлопчики,
Всі бігом біжимо по колу -
Наздоганяємо ми один одного!
Ось закінчилася зарядка!
Вам сподобалося, хлопці?
Проганяйте нудьгу, лінь -
Займайтеся кожен день:
Настрій і здоров'я
Разом до вас прийдуть з любов'ю!
* * * * *

Щоб бути завжди здоровим…
Щоб бути завжди здоровим,
Не ходити, тремтячи, до суворих,
Або навіть до дуже добрим,
Але серйозним лікарям,
Щоб носитися без оглядки,
Щоб грати з друзями в хованки,
Щоденну зарядку
Треба робити вранці.
Щоб ніжки тупцяли,
Щоб долоні плескали,
Щоб світилися радістю обличчя малюків,
Щоб, наче зайчики,
Дівчатка і хлопчики
Бігали і стрибали з посмішкою до вух!
Треба швидко прокидатися,
Під ковдрою не валятися,
Ну, а якщо тато з мамою
Люблять вранці довго спати,
Можна їх водою покропити,
По ліжку їх пострибати,
І ще за п'яти можна
Їх трохи полоскотати.
Щоб разом з папою,
Щоб разом з мамою,
Ви зробили зарядку, відкривши кватирку,
Щоб вам було разом
Дуже-дуже весело,
Як під час самої чудової гри.
А потім, зробивши зарядку,
Потрібно швидко і вміло —
Навіть якщо не хотілося,
Треба зробити все підряд —
Чистити зуби, вмиватися,
Витиратися, одягатися,
Сніданок з'їсти і збиратися
На роботу в Дитячий Сад.
Щоб там, як зайчики,
Дівчатка і хлопчики

Бігали і стрибали з посмішкою до вух,
Щоб ніжки тупцяли,
Щоб долоні плескали,
Щоб світилися радістю обличчя малюків.
* * * * *

Я прокинувся вранці рано…
Я прокинувся вранці рано
І вирішив: «Спортсменом стану!
Буду плавати, бігати, стрибати,
Як Брюс Лі — ногами дриґати,
Як Кличко на рингу битися,
Як Шумахер — в карті мчати,
Як Рональдо буду влучним,
Як Піт Сампрас — я з ракеткою
Буду перемагати на корті!
Я доб'юся успіхів у спорті!
Я доб'юся, адже я впертий.
мною пишатися мама…» -
Так мріяв я в півсні,
Але сказала мама мені:
«Ти спочатку для порядку
Зробив би з ранку на зарядку!»
* * * * *

До зустрічі, Футбол!
Як птах заплутався в мережах м'яч
Забутий лежить на траві до ранку
Порожні трибуни крізь сон невдач
Намагалися нагадати: «адже це гра»
Удар по воротах і луною в серцях
Відгукнулася біль від швидкого голу
Тріумф упереміш зі стогонами ах…
Як скоро забуде уболівальник футболу?..
Але стадіон чекає, чекає команда, газон
І знову збереться на матчі торсида
Хто відданий, забуде як ранковий сон
Вчорашній провал, і голи, і образу