

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

**Кафедра теорії і методики дошкільної освіти**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**Тема: ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО**  
**ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ**

**Виконала:** Дяченко. І. О.  
магістранта спеціальності  
012 Дошкільна освіта  
ОПП Дошкільна освіта

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

Допущено до захисту  
«    » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**Завідувач кафедри**  
\_\_\_\_\_ І. В. Корякіна  
Дата захисту: «    » \_\_\_\_\_ 2022 р.  
Оцінка \_\_\_\_\_  
Підписи членів ДЕК:

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

Глухів 2022 р.

## ЗМІСТ

	стор.
<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ</b> .....	8
1.1. Поняття «рухова активність» дітей дошкільного віку	8
1.2. Особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку.....	18
1.3. Дитячий туризм як засіб підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку.....	27
<i>Висновки до першого розділу</i> .....	39
<b>РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ</b> .....	41
2.1. Визначення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.....	41
2.2. Обґрунтування системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.....	51
2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.....	59
<i>Висновки до другого розділу</i>	70
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	72
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b> .....	74
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	78
<b>ДОДАТКИ</b> .....	84

## ВСТУП

За даними статистики Міністерство охорони здоров'я України за останні 10-15 років спостерігається тенденція подальшого погіршення основних показників стану здоров'я населення, починаючи з дошкільного віку. Дошкільний вік обґрунтовано вважається найважливішим періодом у процесі формування особистості. У цьому віці інтенсивно розвивається і дозріває ряд морфологічних, психологічних, рухливих функцій, відбуваються збереження та розвиток потреб у активній діяльності, «пуск» механізмів розвитку всіх здібностей дитини. Саме в цьому віковому періоді закладається та зміцнюється фундамент здоров'я та розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що створює умови для організованого фізичного виховання дітей, забезпечуючи реалізацію права кожної дитини на повноцінний розвиток оскільки воно зумовлює майбутнє біологічне та психологічне здоров'я людини (Е. Степаненкова, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Коробков, Т. Круцевич, Л. Пензулаєва, О. Сухарев, Г. Голубєва та ін.).

На думку фахівців як М. А. Рунова, С. П. Громова, Л. В. Карманова однією з причин прогресуючого погіршення здоров'я дошкільнят слід вважати недостатню рухову активність дітей старшого дошкільного віку. Науковець В. М. Волков зазначає, що стійкість організму людини до виникнення захворювань багато в чому залежить від обсягу та інтенсивності її індивідуальної рухової активності, починаючи з перших днів після народження, та підтримується протягом усього подальшого життя. Від рівня задоволеності дитини руховою активністю багато в чому залежить поліпшення діяльності її серцево-судинної та дихальної систем, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток моторики, рухових здібностей, фізична працездатність, успішне освоєння матеріалу пізнавальної діяльності та, нарешті, настроїв [1, 4].

«Рух – це життя» – ці слова відомі практично кожній людині. Той факт, що рухова активність є корисною для організму людини, безперечний. Але

далеко не всі розуміють, наскільки важлива вона для формування фізичного та психічного здоров'я людини і наскільки необхідно вже змалку привчати дітей вести активний спосіб життя. В умовах сьогодення значно зросла кількість дітей з низьким рівнем здоров'ям, з'являється дедалі більша кількість дітей з частими простудними захворюваннями, зайвою вагою, порушеннями постави [22, 24]. Причин даної проблеми безліч, але одна з основних – це дистанційна освіта та малорухливий спосіб життя.

Незважаючи на зростання інтересу до рухової активності, що виражається у відкритті спортивних центрів, обладнаних дитячих майданчиків і т.д., діти, як правило, позбавлені можливості вести активний спосіб життя. Батьки прагнуть упорядкувати дітей у заклад дошкільної освіти, де найкраще вчать і готують до школи, а це означає, що діти повинні сидіти за столами і багато «займатися». Крім того, дітей намагаються завантажити додатковими послугами: відвідування гуртків іноземної мови, навчання читання та письма, малювання. В даний час освітній процес у ЗДО характеризується зростанням обсягу та інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності дітей, що, на думку Е. Вільчовського призводить до значного зниження і без того недостатнього рівня рухової активності дошкільнят [16].

Т. Круцевич з метою організації раціонального рухового режиму рекомендує збільшення часу заняття з фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку до 40 хвилин, ускладнення певних фізичних вправ та програмного матеріалу, різноманітність фізкультурного обладнання та інвентарю [41]. Період дошкільного дитинства вважається найважливішим для фізичного, психічного та розумового розвитку дитини. Основне завдання фізкультурно-оздоровчої роботи у тому, щоб сприяти зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичного розвитку дошкільника [2, 3]. На сучасному етапі зазначається, що діти здебільшого відчують «руховий дефіцит», а інтенсивність фізичного розвитку, здоров'я залежить від рухової активності [10, 42]. Проблема відставання фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку приховується у низькій руховій активності, про це

зазначають провідні науковці О. Курок та Е. Вільчковский у своїх науково-методичних роботах [17]. Аналіз стану педагогічної практики показує, що проблему рухової активності ЗДО приділяється не повною мірою, цим і обумовлений вибір теми магістерської роботи.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати систему роботи з оптимізації рухової активності в дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму та експериментально перевірити ефективність.

**Об’єкт дослідження** – процес оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.

**Предмет дослідження** – система роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.

**Гіпотеза дослідження:** процес оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму буде ефективнішим за таких умов:

- розробки системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму;
- комплексного використання форм та методів дитячого туризму;
- розробки серії конспектів занять з дитячого туризму.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні наукові розробки та матеріали з проблеми оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму;

2. Дослідити рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку;

3. Розробити та перевірити ефективність системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму;

4. Розробити практичні рекомендації з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічний експеримент та спостереження, крокометрія; методи математичної статистики та узагальнення даних.

**Теоретична значимість** магістерської роботи полягає в розробці системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму. Отримані теоретичні дані та практичні результати розширюють фахову дисципліну «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку», а саме лекційний матеріал «Рухова активність дітей дошкільного віку».

**Практична значимість** магістерської роботи полягає в тому, що використання розробленої системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму, дозволить оптимізувати рівень рухової активності, підвищити рівень фізичної підготовленості дитини та покращити знання з дитячого туризму. Розроблена система роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму доступна для вихователів, інструкторів з фізичної культури та батьків та може бути використана:

- у роботі з дітьми дошкільного віку у освітньому процесі закладів дошкільної освіти за різними освітніми програмами з розділу «Фізична культура»;
- на курсах підвищення кваліфікації працівників дошкільної освіти;
- під час освітнього процесу закладу вищої освіти за спеціальністю 012 «Дошкільна освіта», спеціалізацією «Фізична культура»;
- у родині для оптимізації рухової активності дитини.

**Апробація результатів магістерського дослідження.** Основні результати магістерської роботи були апробовані на щорічній звітній науково-практичній конференції здобувачів фахової передвищої, вищої освіти та молодих учених (м. Глухів, 14 квітня 2022 року); IV Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до європейського освітнього простору»

(м. Глухів, 17 травня 2022 року); XVI Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (м. Вінниця, 9 червня 2022 року).

Результати магістерського дослідження оприлюднені 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 та списку використаних наукових джерел. Магістерська робота викладена на 113 сторінці, ілюстрована 12 малюнками, та 15 таблицями. Список використаних наукових джерел містить 63 найменування.

**РОЗДІЛ 1.**  
**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**  
**ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**  
**ЗАСОБОМ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ**

**1.1. Поняття «рухова активність» дітей дошкільного віку**

Одним із найважливіших напрямів фізичного виховання дітей дошкільного віку є рухова активність. Розкриємо визначення поняття «активність», «рухова активність». Активна істота містить у собі джерело активності, і це джерело відтворюється під час руху. Активність виявляє себе у активації різних рефлексів, пошукової активності, довільних актах, волі, актах вільного самовизначення [23, 31].

Рух супроводжує нас протягом усього нашого життя. Вчені за всіх часів намагалися довести причини рухів людини, описати значення, сформулювати поняття, що лежать в основі рухів. З філософської точки зору «рух» підкреслює діалектичну єдність живої та неживої природи. «Рух» розглядався рядом наук, такими як: фізика, біологія, фізіологія, психологія та ін. У наукових працях А. І. Бикової, А. В. Кенеман, І. В. Муратова, Е. А. Тимофєєвої показано, що рухова активність дітей дошкільного віку – природна потреба, задоволення якої є найважливішою умовою для формування основних структур та функцій організму, одним із способів пізнання світу та орієнтування в ньому, а також умовою всебічного розвитку та виховання дітей.

На думку вчених Е. С. Вільчковського, О. І. Курок регулярна рухова активність призводить до підвищеного постачання кисню життєво важливих органів, попереджає ризик серцево-судинних захворювань та м'язової слабкості, стимулює здоровий спосіб життя [12]. У дітей старшого дошкільного віку розвивається здатність до аналізу рухів однолітків, самоаналізу, самоконтролю, прагнення не тільки задовольняти свою біологічну потреба в активних рухах, а й бути сильним, спритним, сміливим. Все це є безперечним свідченням значних можливостей дошкільника у



освоєнні різних видів рухів [17]. Особливе місце посідає рух людини у дослідженнях вчених з фізичної культури та спорту, спортивних кардіологів, а також у працях спеціалістів у галузі спорту Г. Б. Дяченко, А. Д. Новікова та інших.

На етапі розвитку науки однаковою мірою зустрічаються поняття, «рухова активність» і «фізична активність». Аналіз досліджень проблеми формування рухової активності показує, що однозначного погляду поняття «рухової активності» немає [32, 37].

Науковець Т. Ю. Круцевич пропонує наступне визначення «рухової активності» – невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними та культурними факторами і при цьому залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей дитячого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд та місць відпочинку дітей та підлітків [41].

Науковець М. М. Кузнецова вважає, що інтенсивніша рухова активність сприяє кращому фізичному розвитку, а кращий фізичний розвиток, своєю чергою, стимулює рухову активність і нервово-психічний розвиток. Найбільш інформативним є визначення, яке запропонувала М. О. Рунова, рухова активність – це сума рухів, що виконуються у процесі життєдіяльності організму. У дослідженнях М. О. Рунова зазначає, що оптимальний рівень рухової активності дитини повинен повністю задовольняти її біологічну потребу у русі, відповідати функціональним можливостям організму, сприяти покращенню стану «здоров’я та гармонійному фізичному розвитку» [55, 56].

Рухова активність належить до основних факторів, які визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м’язової та серцево-судинної системи. Вона тісно пов’язана з деякими аспектами здоров’я: фізичним, психічним та соціальним та протягом життя людини грає різну роль [58].

Рухи – це комплекс морфологічних і психофізіологічних властивостей людини, які відповідають вимогам будь-якого виду рухової діяльності і забезпечують ефективність її виконання [62]. Рухова (фізична) якість – це деяка якісна міра прояву фізичних можливостей людини у різних рухових ситуаціях. Біомеханічні параметри (сила, швидкість, час), що зіставляються з цією мірою, є кількісною оцінкою інтенсивності прояву тих чи інших якостей [49].

Рух – це природна потреба організму людини. Він формує структуру і функції людського організму, стимулює обмін речовин і енергії в організмі, покращує діяльність серця і дихання, а також функції деяких інших органів, які відіграють важливу роль у пристосуванні людини до умов зовнішнього середовища, що постійно змінюються. Науковець М. О. Рунова, вважає що «рух – найважливіша умова та засіб всебічного розвитку, зокрема і мовного» [56]. На її думку, «рухова активність» – це природна потреба дітей у русі, задоволення якої є найважливішою умовою гармонійного розвитку дитини, стан її здоров'я. Підвищення рухової активності протягом дня сприяє її потребам у русі [58].

Науковці Т. І. Осокіна та Є. А. Тимофєєва зазначають у своїх дослідженнях, що в процесі м'язової діяльності вдосконалюється робота серця: воно стає сильнішим, збільшується його обсяг. Навіть хворе серце, зазначають вони, під впливом фізичних вправ значно зміцнюється [49]. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою та спортом – обов'язкова умова здорового способу життя [48].

«Активність» – це загальна характеристика живих істот, їх власна динаміка як джерело перетворення або підтримки ними життєво значущих зв'язків із навколишнім світом [61]. О. В. Головін вважає, що рухова активність – природно біологічна, соціально зумовлена потреба організму дитини в русі, від ступеня задоволення якої залежить стан її фізичного та психічного здоров'я. Як природна біологічна потреба живого організму, рухова активність відноситься до основного специфічного засобу фізичного

виховання дітей дошкільного віку, від ступеня задоволення якої залежить здоров'я дітей, їх фізичний і загальний розвиток. Рухова активність впливає на дитину різнобічно, сприяючи здійсненню завдань розумового, морального, художньо-естетичного та трудового виховання, а також розвитку її психічних функцій [38, 43, 52]. Вона повинна відповідати за змістом та формою стану здоров'я, фізичної підготовленості та віковими можливостями організму дитини. У режимі роботи закладу дошкільної освіти рухова активність реалізується через основні організаційні форми, серед яких : ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури; фізкультурні паузи під час занять пізнавального циклу; прогулянки на свіжому повітрі; рухливі ігри та ігри спортивного характеру, фізкультурно-оздоровчі заходи та спортивно-масові розваги та інші [19, 21].

Поряд з самостійною руховою активністю дитини виділяють ще й організовану педагогом або нормовану рухову активність. Рівень такої рухової активності є генетично обумовленою величиною. Дослідження показують, що для людини і тварини існує певна норма рухової активності, яка повинна бути такою ж певною, як інтенсивність обміну речовин або кількість їжі, що споживається. При цьому вища рухова активність істотно покращує фізичний розвиток організму, а хороший фізичний розвиток організму, у свою чергу, стимулює рухову активність. Це відбиває взаємну залежність між руховою активністю та фізичним розвитком [29, 30]. Наприклад, у дітей дошкільного віку при продовженні пообіднього відпочинку значно збільшується рухова активність у вечірній час. Така рухова активність, особливо у дошкільному віці виступає чинником оточуючого впливу і опосередкована переважно навчанням і тренуванням (тобто багаторазовим повторенням вивченого матеріалу), які мають здійснюватися вихователем як дні за допомогою різних засобів, методів і форм організації фізичного виховання дітей [30].

У теорії та методиці фізичного виховання дошкільнят виділяють різні параметри, що характеризують нормування рухової активності. Однак до

оптимальних і більш інформативних параметрів ми все ж таки відносимо нормування обсягу рухової активності дитини за часом, що відводиться на виконання фізичних вправ і фізіологічну можливість фізичного навантаження, що визначається частотою серцевих скорочень [34, 36]. Обсяг загальної рухової активності повинен становити не менше 50–60% періоду неспання дитини від загального 12-ти годинного часу перебування її в закладі дошкільної освіти, припускаючи:

- перше, переведення хаотичної рухової активності дитини до нормованого (тобто організованого педагогом) режиму;
- друге, нормування рухової активності дітей у режимі дня в межах 25–30% від загального її обсягу;
- третє, розширення обсягу рухової активності без порушень загальної структури режимних моментів;
- четверте, скорочення організаційної частини всіх режимних моментів;
- п'яте, перерозподіл вмісту матеріалу з рухової активності у режимі дня.

Крім того, вихователям при плануванні режиму рухової активності дітей необхідно враховувати ту обставину, що найбільш сприятливим та прийнятним для організму дитини дошкільного віку є фізичне навантаження переважно циклічного характеру (це різні види ходьби, бігу, пересування на лижах, їзда на велосипеді та інші), яка має займати до 45–50% часу заняття з фізичної культури. Важко переоцінити позитивний вплив рухової активності в розвитку зростаючого організму дитини та її функцій [6, 11]. Відомо, що в перші тижні після народження стимуляція м'язів немовляти пов'язана з неспецифічними впливами (як правило, це зниження температури довкілля), а потім вже специфічними, – у вигляді безпосередньої рухової активності. При кожному скороченні м'язів дитини виникають нервові імпульси, що стимулюють діяльність центральної нервової системи та внутрішніх органів [44]. Реалізація цих стимулів у процесі рухової активності служить тим пусковим механізмом, який забезпечує дозрівання структур та функцій у

розвитку дитини, підтримуючи фізіологічно нормальну життєдіяльність її організму. Проте і саму потребу в руховій активності, як базову умову нормального розвитку організму дитини, не можна розглядати лише як вікову функцію, зумовлену відповідними змінами організму. Вона помітно змінюється залежно від особливостей фізичного виховання, рівня рухової підготовленості дитини та умов її життя [13, 21].

Позитивний вплив рухової активності на організм людини можна спостерігати і за відповідністю обсягу та інтенсивності фізичних навантажень його можливостям [59]. Якщо ж фізичне навантаження перевищує ці можливості, вона грає роль патологічного стресу і викликає негативні зміни у організмі дорослого, а в дитини перестає бути чинником розвитку.

Рухова активність сприяє нормальному розвитку центральної нервової системи, поліпшення пам'яті, процесів навчання, нормалізації емоційно-мотиваційної сфери, поліпшення сну, зростання можливостей у фізичної, а також й у розумової діяльності [51].

Таким чином, під руховою активністю ми розуміємо біологічну потребу організму в русі, від ступеня, задоволення якого залежить рівень здоров'я дітей, їх фізичний та загальний розвиток.

Величезне значення для організму дітей дошкільного віку, має повне задоволення рухових потреб дитини. При цьому виявлено значне відставання або навіть повна зупинка зростання та розвитку дитини у разі зниження її рухової активності, навіть за достатнього надходження поживних речовин [54, 60].

Виконання рухливих процесів – це не просто трансляція або копіювання того чи іншого руху, а досить складна система психофізіологічних процесів в організмі людини [7, 25]. Тому, як фізіологічні основи підвищення рухової активності розкрити вважаємо важливим розкрити вікові анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку. Старший дошкільний вік часто називають «періодом першого витягу», коли за рік

дитина може зрости на 7–10 см. За середніми даними, зріст дитини п'яти років становить близько 106–107 см, а маса тіла – 17–18 кг. Протягом шостого року життя середнє збільшення ваги тіла за місяць – 200 г, а зріст – 0,5 см [28, 57].

Кожен віковий етап характеризується, крім того, різною інтенсивністю зросту окремих частин тіла. Протягом шостого року, наприклад, швидко збільшуються довжина кінцівок, ширина таза та плечей у дітей обох статей. Розвиток опорно-рухової системи (скелет, суглобово-зв'язувальний апарат, м'язи) дитини до п'яти-шести років ще не завершено. Кожна з 206 кісток продовжує змінюватися за розміром, формою, будовою, причому у різних кісток фази розвитку неоднакові. Скелетна мускулатура характеризується слабким розвитком сухожиль та зв'язок [15, 17].

У розвитку м'язів виділяють кілька «ключових» етапів. Один із них – це вік шість років. До шести років у дитини добре розвинені великі м'язи тулуба та кінцівок, але, як і раніше, слабкі дрібні м'язи, особливо кистей рук. Тому діти відносно легко засвоюють завдання на ходьбу, біг, стрибки, але не можуть виконувати фізичні вправи, які потребують роботи дрібних м'язів.

Основою рухової діяльності є розвиток сталої рівноваги. З віком дитини показники збереження сталої рівноваги покращуються. Розміри та будова дихальних шляхів дитини дошкільного віку відрізняються від дорослих. Так, вони значно вузькі, тому порушення температурного режиму та вологості повітря у приміщенні призводять до захворювань органів дихання [9, 35].

Важливою є і правильна організація рухової активності дітей. При її недостатності кількість захворювань органів дихання також зростає (приблизно на 20%). Життєва ємність легень у дитини п'яти-шести років у середньому 1100–1200 см<sup>3</sup>, але залежить від багатьох чинників (довжини тіла, типу дихання та ін.) [17]. До семи років у дітей яскраво виражений грудний тип дихання. Число подихів за хвилину в середньому 25 разів. Максимальна вентиляція легень до шести років приблизно 420 см<sup>3</sup> повітря за хвилину. При гімнастичних вправ вона збільшується в 2–7 разів, а при бігу –

ще більше. У багатьох потреба у руховій активності настільки велика, що лікарі та фізіологи називають період від п'яти до семи років «віком рухового марнотратства» [11, 12].

До п'яти років у дитини розміри серця збільшуються вчетверо. У перші роки життя дитини пульс її нестійкий і не завжди ритмічний. Середня частота його до шести-семи років становить 92–95 ударів за хвилину. Розвиток вищої нервової діяльності характеризується прискореним формуванням низки морфофізіологічних ознак. Властивості нервових процесів (збудження та гальмування) – сила, врівноваженість та рухливість – також удосконалюються. Діти швидше змінюють дії, рухи, що дозволяє збільшувати щільність занять, включати в рухові вправи елементи, що формують силу, швидкість, витривалість. Проте властивості нервових процесів, особливо рухливість, розвинені недостатньо. Діти п'яти-шести років динамічні стереотипи, складають біологічну основу навичок і звичок, формуються досить швидко, але перебудова їх утруднена, що свідчить про недостатню рухливість нервових процесів [17, 47].

При формуванні потреби дитини в рухах дуже важливий взаємозв'язок її рухової активності та функціонального стану основних фізіологічних систем, оскільки рівень сформованості цієї потреби може виявитися недостатнім для підтримки здоров'я та повноцінної адаптації організму дитини до соціальних умов життя. Тому вкрай необхідне створення оптимальних психолого-педагогічних умов виховання потреби дитини у руховій активності, що й підтримуватиме біологічно доцільні адаптивні реакції організму.

Рухова активність саме у дошкільному віці є найважливішим фактором функціональної активізації обмінних процесів в організмі дитини, яка переводить їх на якісно інший (підвищений) рівень енергетичних можливостей, а не лише повертає цей ресурс на вихідний рівень. Іншими словами, за кожним черговим фізичним навантаженням відбувається не просто відновлення всього витраченого організмом енергетичного ресурсу у зв'язку з його руховою діяльністю, а надмірне відновлення, тобто фаза

суперкомпенсації. Наявність фази суперкомпенсації в період відновлення створює найкращі передумови для зростання функціональних можливостей організму дитини, оскільки при повторних фізичних навантаженнях кожна наступна фізична дія припадає вже на фазу підвищеної працездатності організму [26, 40].

Однією з обов'язкових умов формування умовного рефлексу (за І. П. Павловим), а разом з ним і успішного навчання дітей рухам є підкріплення. Якщо при навчанні рухам таке підкріплення відсутнє або воно недостатнє (вихователь навчає дитину новому руху без урахування її рухового досвіду), то рухове вміння руйнується (проте не зникає зовсім) і тим більше не стає навичкою. Процес руйнування відбувається поступово: спочатку діти починають відчувати невпевненість у своїх силах, потім у них втрачається здатність до точного диференціювання рухів, втрачається індивідуальність у техніці виконання, що зрештою погіршує якість дії в цілому. Рухове вміння і потім навичка погіршуються і тоді, коли знижується рівень рухових якостей та функціональних можливостей організму дитини. Як правило, у дітей, що часто хворіють, спостерігається досить низький рівень рухових якостей, – звідси і низькі показники основних видів рухів.

Для забезпечення нормальної життєдіяльності організму дитини потрібна достатня рухова активність. Зниження фізичних навантажень, неправильна організація дітей на занятті з фізичної культури призводять до зниження рухової активності, погіршення різних функцій та появи негативних станів організму дошкільника, зниження кінезофілії. Під кінезофілією (кінезо – рух; філія – потреба). Кінезофілія є нейрофізіологічним механізмом, який забезпечує активність моторики, як системної основи [21]. Відомо, що понад 80 % ваги тіла людини становлять кістяк та м'язи, тобто апарат руху, а тому саме рух з біологічної точки зору є основною функцією тіла людини, що забезпечує його нормальну життєдіяльність. Будь-яке обмеження рухової функції призводить до розладів обміну речовин, дихання, кровообігу та інших органів та систем, що



зумовлює зниження розумової працездатності. На думку О. В. Головіна, гіпокінезія знижує здатність м'язів до динамічної та статичної роботи [ ]. Показано, що через 20 діб перебування у ліжку обсяг роботи людини знижується на 26 %, а після двох місяців – вже на 43 %, при цьому станова сила зменшується на 73–88 %, сила кистей – на 87–90 %, витривалість до короткочасних статичних напруг – на 76–88 % від вихідного стану. З усіх систем організму найбільший несприятливий вплив має серцево-судинна система [39]. Викликане гіпокінезією, протиприродне для живого організму, обмеження збудження аналізаторів кори великих півкуль головного мозку, рецепторів кровообігу і нейром'язового апарату, серцево-судинної та дихальних систем у зростаючому організмі веде до цілого ряду функціональних порушень діяльності внутрішнього середовища[4]:

- на одиницю роботи;
- розбалансування інтенсивності метаболізму в обміні речовин і, як наслідок, – появі надлишкової маси тіла дитини;
- зниженню функціональних можливостей серця адекватно реагувати на фізичне навантаження за рахунок суттєвого зменшення сили міокарда і, як наслідок, вимушеної компенсації набагато меншої за потужністю фізичного навантаження непомірно високою частотою серцевих скорочень, що викликає зменшення загальної кількості крові, еритроцитів та гемоглобіну, що міститься в них, – основного постачальника кисню;
- зменшення життєвої ємності легень, що знижує резерви вдиху та видиху, не забезпечуючи належного надходження кисню до тканин організму дитини;
- зниження резервів серцево-судинної та дихальної систем та порушення діяльності центральної нервової системи, внаслідок чого у дитини з'являється зайва дратівливість та нервозність, спостерігаються підвищена стомлюваність та поганий сон, знижується фізична, а за нею розумова працездатність, погіршуються пам'ять, увага та як наслідок, поведінка;

- зниження еластичності сухожиль і зв'язок, що суттєво обмежує обсяг рухів дитини у суглобах;
- зниження обсягу м'язової маси, що негативно впливає на тонус м'язів, погіршуючи координацію рухів;
- слабого розвитку мускулатури і, як наслідок, – порушення постави та деформації опорно-рухового апарату тощо.

Таким чином, в організмі немає жодної системи, яка не реагувала б на гіпокінезію негативними наслідками. Без необхідного, біологічно достатнього обсягу рухової активності дитини неспроможна успішно пройти жодна з фаз її онтогенетичного розвитку, починаючи з дошкільного віку [4].

Таким чином, проаналізувавши поняття «рухова активність», представлене вітчизняними та закордонними дослідниками та його значення для розвитку та життєдіяльності особистості, нам вдалося визначити, що рухова активність – це сукупність довільно регульованих рухів, що мають умовно-рефлекторну основу, і може розвиватися внаслідок навчання. Рухова активність знаходить своє відображення у руховій діяльності і є генетично обумовленою, може використовуватися в діагностиці індивідуальних особливостей дитини та розвитку її психічних функцій. На ранніх етапах індивідуального розвитку людини та особистості рухова активність має яскраво виражене адаптивне значення, у міру зростання інтенсивність і характер рухової активності залежить від потреб і життєвих цінностей.

## **1.2. Особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку**

До старшого дошкільного віку діти мають високу потребу у руховій активності, але не завжди можуть її реалізувати на належному рівні. Самостійна рухова активність дітей старшого дошкільного віку більше обмежується створеними умовами в закладі дошкільної освіти та родині, а також зростаючими пізнавальними інтересами дітей (комп'ютерні ігри, конструювання, перегляд телепередач тощо). У зв'язку з цим саме у дітей

цього віку можуть сформуватися шкідливі звички малорухливого життя. На думку науковців у забезпеченні оптимального режиму рухової активності дітей старшого дошкільного віку велике значення має підвищення інтересу до рухової діяльності. Г. П. Юрко зазначав, що у процесі виконання цікавої справи значно підвищується емоційний тонус, що призводить до пізнішого наступу втоми навіть за важкої роботи. Враховуючи особливості дошкільного віку, в якому провідним видом діяльності є гра, багато авторів (О. І. Кокарева, Е. Я. Степаненкова та ін.) постійно рекомендують використовувати її для розвитку рухової активності дітей [61]. Важко переоцінити роль дорослих (педагогів, батьків) у розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку [5, 48]. Вони визначають умови організації рухової діяльності, її характер, зміст; цілеспрямовано керують руховою діяльністю дітей; своїм прикладом впливають на формування інтересу до рухів та звички до здорового способу життя.

Старший дошкільний вік є періодом найбільш інтенсивного формування всіх органів і систем організму і саме в цьому віці розвиваються особистісні властивості, рухові якості, навички та вміння дитини, які є основою її нормального фізичного та психічного розвитку, функціональної готовності до навчання у школі, формування здоров'я. Проблемою формування та розвитку рухової активності дітей займалися у різний час вітчизняні та зарубіжні вчені. Внесок у вивчення цього феномена та пояснення його механізмів внесли психологи Л. С. Виготський, О. В. Запорожець, фізіологи Н. А. Бернштейн, І. М. Сеченов.

Наукові знання, пов'язані з поняттям рухова активність дітей, розширено, поглиблено, систематизовано в дослідженнях Л. Д. Глазіріна, М. М. Єфименко, М. О. Рунової, Т. І. Осокіної, В. І. Усакова [32, 49, 58].

У старшому дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток емоційної, морально-вольової та інтелектуальної стану особистості. Розвиток діяльності та особистості характеризується появою нових потреб та якостей: збільшуються знання про явища та предмети, які дитина бачила

безпосередньо. Діти цікавляться зв'язками, які існують між предметами та явищами. У цьому віці відзначається бурхливий розвиток та перебудова у роботі всіх фізіологічних систем організму дитини: нервової, серцево-судинної, ендокринної, опорно-рухової. Організм дошкільника розвивається дуже інтенсивно. Дитина швидко додає у зростанні та вазі, змінюються пропорції тіла [17, 27].

Протягом перших шести років у дитини не лише збільшуються всі внутрішні органи, а й удосконалюються їхні функції. Відбуваються суттєві зміни вищої нервової діяльності. За своїми характеристиками головний мозок шестирічної дитини більшою мірою наближається до показників мозку дорослої людини. Організм дитини в цей період свідчить про готовність до переходу на більш високий рівень вікового розвитку, що передбачає більш інтенсивні розумові та фізичні навантаження [17]. Перехід у старшу групу пов'язаний із зміною психологічної позиції дітей: вони починають почуватися найстаршими серед інших дітей у закладі дошкільної освіти. Вихователь підтримує у дітей відчуття «дорослості» і викликає у них прагнення вирішення нових, складніших завдань пізнання, спілкування, діяльності.

До старшого дошкільного віку у дітей виникає висока потреба у руховій активності, але вони не завжди можуть її реалізувати на належному рівні. Діти 6 років дедалі менше активно рухаються, це пов'язано з обмежувачими умовами в родині та закладі дошкільної освіти, оскільки збільшується тривалість освітніх ситуацій, у яких діти здебільшого, сидять [21].

Задля збільшення оптимального режиму рухової активності дітей старшого дошкільного віку велику роль грає підвищення інтересу до фізичної активності. У процесі виконання цікавої справи підвищується емоційний тонус, що призводить до пізнішого настання втоми навіть за важкого фізичного навантаження. У дітей дошкільного віку провідним видом діяльності є гра, тому рекомендується використовувати її у розвиток рухової активності дітей [8].

Особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку зумовлені значним збільшенням розмірів та зміною пропорцій тіла, за рік довжина тіла збільшується в середньому на 4 – 6 см, вага тіла – на 2 – 2,5 кг, окружність грудної клітки – на 2 – 3 см. При цьому до 6 років довжина ніг збільшується більш ніж в 3 рази, рук – в 2,5 рази, а тулуба – в 2 рази, порівняно з величиною цих показників у новонародженої дитини [17].

Діти старшого дошкільного віку відрізняються високою руховою активністю, мають достатній запас рухових умінь і навичок; їм краще вдаються руху, що вимагають швидкості та гнучкості, а їх сила та витривалість поки що невеликі [63].

У дітей 5-ти років спостерігається суттєва різниця у показниках рухової активності між хлопчиками та дівчатками під час самостійної діяльності, це обумовлено різним змістом їх ігрової діяльності. У хлопчиків переважають ігри рухливого характеру (спортивні ігри: футбол, баскетбол тощо) [45]. Дівчатка грають в ігри спокійного характеру, де переважають статичні пози (сюжетно-рольові ігри: «Родина», «Магазин», «Ательє», «Лікарня» і т.д.).

Середній обсяг рухової активності у хлопчиків 5 років у самостійній діяльності становить 2300 рухів, а у дівчаток цей же показник дорівнює 1370 рухів. У дітей 6 років рухова активність стає більш усвідомленою та різноманітною. У міру оволодіння руховими навичками та вміннями у дітей проявляється значний інтерес до ігор та вправ спортивного характеру. Оволодіваючи новими навичками та закріплюючи старі, діти починають активно застосовувати їх у своїй самостійній руховій діяльності. Хлопчики та дівчатка беруть на себе різні ролі та відповідно до сюжетів використовують свій досить багатий руховий досвід. Між хлопчиками та дівчатками в 6 років стирається значна грань у змісті самостійної рухової діяльності, що яскраво виражена у дітей 5-ти років. Діти самостійно об'єднуються невеликими групами та разом виконують ті чи інші вправи, такі як кидання м'яча в кільце, ходьба по колоді, стрибки через мотузку та інші. У цих фізичних вправах беруть участь як хлопчики, так і дівчатка [45]. У зимовий період

великим успіхом користуються такі вправи спортивного характеру, як катання на санчатах, ходьба на лижах. У теплу пору року діти старшого дошкільного віку люблять ігри з м'ячем, обручем та скакалкою. У цьому віці у дітей з'являється самоконтроль та самооцінка своїх рухів при виконанні тих чи інших фізичних вправ. Діти 6 років часто самостійно вправляються в рухах, багаторазово повторюючи вправи, прагнуть досягти хорошого результату. Можна спостерігати, як дівчатка вчать хлопчиків стрибати через скакалку у різний спосіб, а хлопчики навчають дівчаток їзди на велосипеді.

Середній обсяг рухової активності хлопчиків 6 років у самостійній руховій діяльності становить 2500 рухів, у дівчаток – 2210 рухів. Таким чином, на думку Є. С. Вільчовського, хлопчики, порівняно з дівчатками, більш рухливі в самостійній діяльності. В організованій діяльності ці відмінності менш помітні [16].

Рухова активність є основним засобом повноцінного розвитку та підготовки дітей старшого дошкільного віку. Рухові функції нерозривно пов'язані з такими життєво важливими системами, як кровообіг та дихання, починаючи із зовнішнього дихання та закінчуючи диханням на клітинному рівні. Отже, вдосконалення рухів розвиває як рухові функції дитини, а й одночасно розширює резервні можливості серцево-судинної і дихальної системи, удосконалює їх регуляторні апарати. Спостереження вчених показують, що добовий обсяг рухової активності дітей із віком збільшується. Зміни рухової активності залежать від пори року, наприклад, рухова активність дітей у літній період часу досягає своїх найбільших величин, а найменших величин – у зимовий час, приблизно в 1,5 рази. Спостерігається наступна динаміка: навесні вона підвищується найчастіше у травні і може досягати максимальних величин влітку, далі восени, поступово знижується, досягаючи мінімальних величин у зимовий час. Якщо рівень рухової активності влітку прийняти за 100 %, то в зимовий період вона знижується до 55 – 60 % [21, 45].

Таким чином, старший дошкільний вік є сензитивним періодом для розвитку низки фізичних якостей: спритності, швидкості, координаційних здібностей, що дозволяє при раціональній методиці навчання легко опанувати різноманітні рухові навички. Діти старшого дошкільного віку відрізняються високою руховою активністю, мають достатній запас рухових умінь і навичок; вони краще виконують рухи, що вимагають швидкості та гнучкості, а їх сила та витривалість поки що невеликі.

### **Фактори, що визначають рухову активність дітей старшого дошкільного віку**

В умовах військового стану та дистанційної освіти діти у повсякденній та трудовій діяльності використовують все менш свої рухові можливості та здібності. До впливу гіпокінезії схильні і діти дошкільного віку. Крім комфортних умов цивілізації, на них впливає ще й вплив освітнього процесу в закладі дошкільної освіти, спосіб життя в родині та інші фактори.

Вирішення проблем раціонального рухового режиму в закладах дошкільної освіти стає важливим гігієнічно-медичним та водночас соціально-економічним питанням. Особливого значення дане питання набуває у вихованні дітей старшого дошкільного віку у зв'язку зі збільшенням розумового навантаження у режимі дня старшої груп ЗДО. Необхідною умовою рекреації дітей після напруженого розумового навантаження є раціонально організована рухова діяльність. Амплітуда коливань рухової активності у кожному віковому періоді обумовлюється численними соціальними, природними, клімато-метеорологічними та біологічними факторами. З іншого боку, рухливість дітей різна та індивідуальна [19]. Великий вплив на дітей дошкільного віку надають умови життя та виховання.

Несприятливий вплив нестачі рухової активності може особливо гостро проявитися в період зросту та дозрівання дитячого організму. Наслідки дефіциту рухової активності у дітей дошкільного віку можуть мати тривалий латентний період і проявитися тільки в зрілому віці, негативно впливає на

фізичну працездатність і стан здоров'я дорослого. Це може бути непомітно для батьків, педагогів та самої дитини. Недолік рухової активності може поступово викликати серйозні відхилення в життєдіяльності організму.

Рухова активність дітей старшого дошкільного віку характеризують показники її тривалості. А. М. Нерсесян констатує, що у дітей, які проводять у закладі дошкільної освіти 8 годин, рухова активність падає і складає лише 27,5 % часу, тоді як стан спокою триває 72,5 %, або відповідно 2 год 15 хв проти 5 год 45 хв. Значну роль оцінці рухової активності дітей грає показник її інтенсивності. За даними В. Г. Фролова, діти 5 років під час заняття з фізичної культури виконують 67 рухів за хвилину, 6 років – 70,4. На свіжому повітрі інтенсивність рухів зростає. Г. П. Юрко встановила, що інтенсивність рухів самостійної діяльності 6-річних дітей під час прогулянки дорівнює 40 рухам за хвилину.

Останніми роками проведено значну кількість досліджень, у яких вивчалася добова рухова активність дітей дошкільного віку, велися пошуки раціональних рухових режимів. Нині є дані, що характеризують вікові, статеві та індивідуальні особливості рухової активності дітей дошкільного віку. Багато науковців, які вивчали рухову активність дітей старшого дошкільного віку, констатують, що показник рухової активності у хлопчиків вище, ніж у дівчаток [21, 31]. За даними Д. М. Шептицького, середньодобовий кілометраж (ходьби та бігу) у дітей 5-6 років становить у дівчаток 6,8 км, у хлопчиків – 7,6 км, у дітей 6-річного віку відповідно 8,1 та 10,1 км. Значні коливання рухової активності дітей встановлені по днях тижня та пори року.

Рухова активність дітей значною мірою залежить від режиму закладу дошкільної освіти, навчання та виховання дітей. Широке використання комплексу фізичних вправ сприяє задоволенню потреб дітей у русі, зміцненню їх здоров'я та підвищенню фізичної працездатності. Одним із засобів підвищення рухової активності є дитячий туризм, зокрема, туристичні прогулянки [33].



Науковець Е. Я. Степаненкова вважає, що забезпечення високої рухової активності дітей, дотримання науково обґрунтованих фізичних навантажень на всі органи та системи організму дитини дозволяють забезпечити ефект у її фізичному розвитку та зміцненні здоров'я [61]. Особливі знання та вміння необхідні педагогу для керівництва руховою активністю дітей. Однозначно думка вчених про те, що дошкільник «активний діяч, і діяльність його виражається насамперед у рухах». Але за своєю активністю діти дуже різні. Відмінність в обсязі, тривалості, інтенсивності та змісті рухової активності настільки великі, що чітко виділяються навіть при звичайному спостереженні середньої, великої та малої рухливості [21, 30].

Діти середньої рухливості відрізняються найбільш рівною і спокійною поведінкою, рівномірною рухливістю протягом усього дня. Рухи цих дітей зазвичай впевнені, чіткі, цілеспрямовані. За керівництва їх руховою активністю досить створити необхідні умови (місце для рухів, час, фізкультурне обладнання та інвентар). Фізіологи кажуть, що цілком можливо покластися на «саморегуляцію», що у цих дітей проявляється досить ярко. Найбільш уразливий організм малорухливих дітей. Низька рухова активність дитини – погана ознака. Малорухомих дітей характеризує загальна млявість, пасивність, вони швидше за інших втомлюються. У малорухливих дітей треба виховувати інтерес до рухів, потребу у рухливих видах діяльності. Особлива увага приділяється розвитку всіх основних рухів, але особливо інтенсивних. Перевагу слід віддати простим, активним рухам, які не потребують точності [12, 37].

Діти великої рухливості відрізняються неврівноваженою поведінкою. Їхні рухи швидкі, часто безцільні. У таких дітей підвищена потреба у русі, і вона має бути задоволена. Керівництво руховою активністю таких дітей має йти не в напрямку обмеження рухливості, а зосередження їхньої уваги на рухах, що потребують стриманості, обережності, осмисленого керування. Багато прийомів керівництва руховою активністю дітей однакові для дітей різної рухливості. Так необхідно надати для руху достатнього простору. Для

малорухливих дітей простір збільшуються, для дітей великої рухливості дещо обмежується. У ігри дітей слід вносити певні сюжети, які потребують рухів, що сприяють активації малорухливих дітей, вносити певну усвідомлену спрямованість [12]. Для того, щоб забезпечити дитину достатньою руховою активністю необхідно забезпечити наявність необхідного інвентарю та ефективне використання фізкультурного обладнання під час проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО. Обладнання та інвентар необхідно розмістити так, щоб не загроможувати корисну площу спортивної зали, щоб діти могли вільно підійти та самостійно взяти чи поставити будь-який предмет на місце.

Про необхідність міцного зв'язку між фізичним та розумовим вихованням, свідомості оволодіння рухами писав видатний педагог П. Ф. Лесгафт [46]. Він виступав проти наслідувальних, механічних методів навчання рухам і вважав важливим завданням фізичного виховання навчити дітей аналізувати свої рухи та свідомо ними керувати, лише в цьому випадку підвищується рухова активність дітей. Для усвідомлення руху важливий зв'язок між м'язовим відчуттям, руховими уявленнями та словом. Слово допомагає виділити такі якості руху, як напрямок, амплітуду, силу, швидкість, темп, ритм, а головне – точніше їх відчувати, що дозволяє дітям краще керувати рухами, тим самим підвищуючи рухову активність [34].

Таким чином, у старшому дошкільному віці покращується рухливість, врівноваженість, стійкість нервових процесів, накопичується резерв здоров'я: знижується частота захворювань, вони протікають порівняно легко, найчастіше без ускладнень. Однак діти все ще швидко втомлюються, виснажуються і при перевантаженнях виникає гальмування процесів організму. Тому однією з основних умов ефективності фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (5-6 років) є врахування їх вікових особливостей.

### 1.3. Дитячий туризм як засіб оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку

На сьогоднішній день існує безліч класифікацій туризму в залежності від обраного критерію диференціації [33].

1. Класифікація туризму за територіальним аспектом (критерій – перетин державних кордонів). Всесвітня туристична організація виділяє три види туризму:

- внутрішній туризм – подорож, що здійснюються жителями будь-якої країни по своїй країні;

- виїзний туризм-подорож мешканців будь-якої країни іншою країною;

- в'їзний туризм-подорож якоюсь країною осіб, які є її жителями.

2. Класифікація туризму в залежності від цілей здійснення поїздок:

- пізнавальний туризм – відвідування історичних, культурних чи географічних пам'яток з метою вивчення культури та історії, природи, релігії тощо (відвідування музеїв, виставкових комплексів, картинних галерей);

- релігійний туризм – найдавніший вид туризму, що має глибоке історичне коріння, пов'язаний не тільки з відвідуванням релігійних святинь, але і духовним удосконаленням;

- екотуризм (екологічний туризм) – це туризм, який може сприяти збереженню позитивних енергетичних зв'язків між туризмом, біорізноманіттям і місцевими жителями, з відповідним управлінням.

- спортивний туризм;

- лікувальний (оздоровчий) туризм;

- діловий туризм (бізнес-туризм);

- освітній туризм (туризм із метою навчання);

- туризм з метою відвідування родичів та друзів.

3. Класифікація туризму залежно від віку туристів:

- дитячий туризм;

- молодіжний туризм;

- туризм осіб середньої вікової групи;

– туризм осіб похилого віку.

Дитячий туризм є однією із форм організованої діяльності дітей старшого дошкільного віку.

Дані навчально-методичної літератури дають підстави стверджувати, що в даний час дитячий туризм у системі дошкільного фізичного виховання застосовується в таких формах організації, як фізкультурно-оздоровча робота та активний відпочинок [18].

У фізкультурно-оздоровчій роботі дитячий туризм представлений у вигляді ранкових та вечірніх прогулянок на території закладу дошкільної освіти та за її межами. У складі активного відпочинку дитячий туризм представлений як далекі пішохідні (лижні) прогулянки під час днів здоров'я; туристичних естафет, туристичних смуг перешкод у фізкультурних дозвіллях та святах [18, 41].

З урахуванням існуючих визначень, точок зору, віку дітей та конкретних завдань, які вирішуються під час екскурсій, прогулянок, прогулянок-походів, можемо сформулювати поняття, що визначає сутність терміну «дитячим туризм» [33]. Під «дитячим туризмом» розуміється організована рухова діяльність дітей з метою зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення, спрямована на пізнання навколишнього світу та здійснювана в ігровій діяльності.

Пішохідні прогулянки та екскурсії за межами закладу дошкільної освіти є найпростішим видом дитячого туризму. Вони сприяють зміцненню здоров'я, фізичному розвитку дітей, вихованню естетичних почуттів, удосконаленню рухових навичок та фізичних якостей. Добре виконуючи різні фізичні вправи у знайомому приміщенні чи на ділянці ЗДО, діти губляться у новій обстановці. Тому прогулянки та екскурсії за межі закладу дошкільної освіти сприяють вихованню необхідного орієнтування на місцевості, застосування сформованих умінь та навичок у незвичних умовах [18].

Головна відмінність звичайних прогулянок від прогулянок-походів та туристичних прогулянок полягає у цілеспрямованому розвитку фізичних якостей, у насиченій руховій активності дітей: близько 80 % часу можуть становити циклічні рухи: ходьба, біг, ходьба на лижах [50, 53].

Головною метою всіх доступних для дітей дошкільного віку форм дитячого туризму є оздоровлення дітей. Дитячий туризм як засіб оздоровлення характеризується загальнодоступністю і рекомендований практично кожній дитині за відсутності у неї серйозних патологій. Універсальність дитячого туризму ще й у тому, що він доступний у будь-яку пору року [33]. Отже, можна досягти стійкої динаміки зниження захворюваності органів дихання у дітей та підвищення рівня їх фізичної та рухової підготовленості.

Застосування засобів дитячого туризму у фізичному вихованні дітей дозволяє вирішити наступні завдання:

- розширити адаптаційні та функціональні можливості дітей шляхом розвитку основних органів та систем організму в процесі виконання фізичних вправ;
- удосконалювати природні види рухів та збагачувати руховий досвід (орієнтуватися у просторі);
- розвивати координаційні здібності та витривалість як основу фізичної підготовки дитини;
- сприяти розвитку психічних процесів та розширювати обсяг знань з галузі фізичної культури, туризму та краєзнавства.
- формувати міжособистісні, дружні відносини дошкільнят, зміцнювати волю, розвивати сміливість, самостійність.

Дитячий туризм як засіб оздоровлення характеризується загальнодоступністю і рекомендований практично кожній дитині за відсутності у неї серйозних патологій. Універсальність дитячого туризму ще й у тому, що він доступний у будь-яку пору року. Дитячий туризм представлений у вигляді ранкових та вечірніх прогулянок на території

закладу дошкільної освіти та за її межами. У складі активного відпочинку дитячий туризм представлений як далекі пішохідні (лижні) прогулянки під час днів здоров'я; туристичних естафет, туристичних смуг перешкод у фізкультурних дозвіллях та святах [18, 33].

Дитячий туризм нерозривно пов'язаний із краєзнавством, має на меті розширення знань з галузі природничих наук, зміцнення здоров'я, загартовування, є ефективною формою активного відпочинку; розвиває життєво потрібні якості [50].

*Оздоровча цінність туристичної діяльності.* Активні рухи на свіжому повітрі сприяють загартовуванню організму та покращують здоров'я. Ходьба з дозованим фізичним навантаженням зміцнює серцево-судинну систему. Удосконалюються всі фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, сила, орієнтування у просторі; основні види рухів – ходьба, біг, повзання, лазіння, стрибки, метання, вправа у рівновазі.

*Освітня (пізнавальна) цінність туристичної діяльності.* Діти одержують знання про рідний край, у них формуються узагальнені уявлення про пори року, про зміни у природі, про залежність змін живої природи від змін у неживій природі. Розширюються знання дітей про правила поведінки у природі, про охорону її.

*Розвивається розумова діяльність.* Завдяки постійному переміщенню місцевістю, вмінню користуватися картою та компасом, активній участі в іграх та туристичних змаганнях розвивається просторова орієнтація кожної дитини, вміння діяти за запропонованим планом, самостійно виконувати поставлене розумове завдання, правильно оцінювати результати своєї діяльності. Діти аналізують і роблять висновки про деякі закономірності та взаємозв'язки.

*Виховна цінність туристичної діяльності.* Туристична діяльність проводиться здебільшого в колективі, коли один залежить від іншого, діти вчаться помічати труднощі своїх друзів, з'являється прагнення допомогти їм. У дітей формується уявлення про правдивість та справедливість. Діти

вчаться бути чуйними до однолітків, проявляється увага до оточуючих, їх переживань, радіти успіхам своїх товаришів, співпереживати у разі невдачі, правильно оцінити вчинки свої та однолітків.

*Вирішуються завдання трудового виховання:* у дітей формуються навички самообслуговування, уміння працювати в колективі та планувати свою діяльність, здійснювати самоконтроль, навчаються економним прийомам роботи. Виховуються такі якості, як самостійність, акуратність, відповідальність, ініціативність, дбайливе ставлення до спорядження та спортивного інвентарю. Також туризм сприяє вихованню допитливості, морально-вольових якостей (витримки, наполегливості у досягненні позитивних результатів, організованості, самостійності).

*Туристичне життя розвиває спостережливість.* У різноманітті чинників, що впливають на стан здоров'я та фізичний розвиток організму, організація рухової діяльності дітей дошкільного віку має особливе значення. Рухова активність дітей, на думку багатьох вчених, реалізується лише на 40–50%. Знаючи, що туризм є одним із ефективних засобів задоволення рухових та пізнавальних потреб людини, в освітньому процесі використовується технологія дитячого туризму.

Туристична діяльність – це інтегрований спосіб навчання та виховання дітей, вона сприяє вирішенню виховних, оздоровчих, навчальних завдань, багатогранно розвиваючи дитину: інтелектуально, морально, фізично, духовно. Екскурсії та прогулянки за межі ЗДО, що передбачають в основному реалізацію пізнавальних та виховних завдань та включають тією чи іншою мірою фізичні вправи, можна проводити вже з дітьми трьох-чотирьох років. Як показує досвід, діти старшого дошкільного віку відрізняються досить високим ступенем самостійності та організованості, що є неодмінною умовою організації більш тривалої та складної за змістом та методикою проведення рухової діяльності в природі. Дитячий туризм також сприяє освоєнню дітьми туристичних умінь і навичок. Туризм, як знаємо, передбачає різні організаційні форми, деякі з них цілком доступні дітям

дошкільного віку. У життєвих уявленнях поняття «туристичний похід» та «туристична прогулянка» часто ототожнюються.

Туристичний похід – форма організації туристичної діяльності, що передбачає виконання досить високих фізичних навантажень, пов'язаних з тривалим пересуванням маршрутом.

Туристична прогулянка – форма організації туристичної діяльності, що передбачає короткочасне перебування у природних умовах та оволодіння деякими елементами туристичних навичок. Туристична прогулянка є цілком прийнятною формою організації діяльності дітей у ЗДО. Туристичні прогулянки мають оздоровчий ефект. Їх ефективність підвищується як завдяки різноманітній руховій активності, а й у результаті комплексного впливу на організм дитини природних чинників: сонця, повітря та води. Тривалість виконання помірною фізичного навантаження у вигляді ходьби на далекі відстані сприяє вдосконаленню такої фізичної якості, як витривалість. Саме така якість, як витривалість, у поєднанні із загартуванням, забезпечує формування механізмів ефективного захисту від серцево-судинних та респіраторних захворювань у дітей дошкільного віку.

Дитячий туризм включає різноманітні за формою та змістом рухові дії щодо раціонального подолання значних дистанцій у малонаселеній місцевості, що виконуються в природних умовах колективними зусиллями. Паралельно з цим вирішуються виховні, освітні та оздоровчі завдання [33].

*Виховні* завдання дитячого туризму – це насамперед набуття дітьми дошкільного віку навичок культурної поведінки в колективі, вміння підпорядковувати особисті бажання необхідності колективних дій.

Рішення *освітніх* завдань під час походу пов'язані з пізнанням довкілля: природи (флори, фауни), пам'яток історії, культури, основ краєзнавства [41]. Знання, які набувають діти, емоційно забарвлені радістю зустрічі з природою, почуттям причетності, єднання із нею, любов'ю до рідної землі. У цьому напрямі є великі потенційні можливості реалізації національно-патріотичного виховання в умовах закладу дошкільної освіти.



*Оздоровчі* завдання вирішуються за допомогою:

- впливи мінливих метеорологічних факторів, що сприяють підвищенню адаптаційних можливостей дитячого організму;
- можливістю вибору екологічно сприятливих умов проведення занять з фізичної культури та активного відпочинку;
- забезпечення тренувального ефекту занять та рекомендованого рівня рухової активності [18].

При доборі фізичних вправ для кожного виду підготовки повинні враховуватися вікові запити дошкільника, а також можливості їх сприяння у вирішенні програмних завдань ЗДО.

Відомо, що дитячий туризм, як засіб фізичного виховання включає різноманітні за формою та змістом рухові дії. Характеризуючи дитячий туризм слід підкреслити, що завдання фізичного вдосконалення можуть вирішуватися лише у сукупності з іншими засобами фізичного виховання – іграми спортивного характеру, спортивними вправами, гімнастикою [33].

Виходячи із змісту всіх видів туристичної підготовки до основних засобів дитячого туризму в роботі з дітьми дошкільного віку належать:

- фізичні вправи з максимальним використанням природного та соціального середовища, спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод та оволодіння технікою руху під час пішохідних та лижних прогулянок;
- спеціальні рухові завдання з розвитку просторових орієнтувань;
- рухливі ігри з пошуковими ситуаціями в приміщенні та на місцевості;
- доступні для дітей дошкільного віку туристські вправи прикладного багатоборства (в'язка вузлів, укладання рюкзака тощо);
- до засобів дитячого туризму відноситься і сама туристська діяльність, через яку формуються моральні якості дитини і пізнається навколишній світ, а туристичні місця, що змінюються, у цій діяльності є засобом пізнання самих себе [41].

Раціональний руховий режим, на думку науковця Ю. Ф. Змановського, повинен включати фізичні та розумові навантаження на сприятливому фоні, які створює насамперед природне середовище.

Дитячий туризм є одним з ефективних засобів задоволення рухових та пізнавальних потреб дитини. Метою впровадження дитячого туризму є формування культури здоров'я дітей дошкільного віку, розвиток їх фізичних, інтелектуальних та особистісних якостей, формування передумов спортивної та тренувальної діяльності.

На початковому етапі здійснюється теоретична підготовка туриста-дошкільника, а також формування особистісних якостей та дружніх стосунків. При теоретичній підготовці особлива увага приділяється формуванню знань з галузі туризму, фізичної культури, краєзнавчої, географічної, екологічної підготовки та орієнтування на місцевості. Фізична підготовка спрямована на вдосконалення природних видів рухів, розвиток основних фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили, гнучкості та спритності) [50]. З метою виховання інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку необхідно формувати найпростіші туристичні уміння і навички, спеціальні знання:

- орієнтування на місцевості, читання туристичної карти та вміння скласти легенду до неї;
- мати уявлення про компас та знання про його устрій та використання для орієнтування на місцевості;
- вміння в'язати туристичні вузли та користуватися туристичною мотузкою.

Можливості використання туристичної діяльності у закладах дошкільної освіти важко переоцінити.

Дитячий туризм – найважливіший засіб виховання, який завдяки своєму різноманіттю та універсальності відкриває широкі можливості для практичної підготовки маленького громадянина до великого життя.

Дитячий туризм – засіб активного відпочинку, цікаве заняття, сповнене романтикою незвичайного життя. А для педагогів він – засіб краще, глибше зрозуміти своїх вихованців та активніше вплинути на їх розвиток [33].

Підготовка до туристичної діяльності починається у стінах ЗДО з бесід та оповідань вихователя на теми:

- «Хто такі туристи?»
- «Яким буває туризм?»
- «Як треба поводитись у поході?»
- «Як підготуватися до походу?»
- «Без чого не можна обійтися в поході?»
- «Які труднощі та перешкоди можуть зустрітися у поході?».

Можна провести з дітьми КВК «Ми збираємось у похід», організувати перегляд слайдів на туристичну тематику, практичні заняття з використанням здобутих знань. Необхідно ознайомити дітей із туристичним спорядженням та атрибутами (намет, компас, рюкзак, бінокль, казанок, медична аптечка, картки «Типи туристських вогнищ» тощо).

Велику роль попередньої підготовки до проведення прогулянок – походів покликане зіграти навчання дітей спортивного орієнтування, в дітей формуються навички орієнтування у просторі. Це можуть бути ігри-завдання з пошуку заданого предмета, цілеспрямований рух по стрілкам-орієнтирам із зазначенням напрямів: праворуч, ліворуч, вперед, назад і т.д., розробка карти-схеми або плану певної ділянки, дії за словесними командами [50]. В результаті проведення такої попередньої роботи у дітей розвивається рухова координація, швидкісно-силові якості, наполегливість у подоланні перешкод та труднощів, воля та цілеспрямованість.

Великі можливості закріплення отриманих навичок дає проведення рухливих ігор з елементами орієнтування в групі, на дільниці ЗДО, ігри можуть мати змагальний характер, проводитися як естафети, завдання можуть бути як групові, так і індивідуальні [18]. Дітей цікавлять також ігри – подорожі, ігри-досліди, в яких діти знайомляться з фізичними властивостями

природних об'єктів, предметів, вчать застосовувати отримані знання в практичній діяльності.

Найголовнішу роль у підготовці до туристичного походу покликані зіграти рухливі ігри для розвитку всіх фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, витривалості тощо; гімнастика, загартовуючі процедури.

Підготовка кожного походу починається з вибору маршруту, постановки завдань, визначення мети та планування змісту. Вибір місця походу багато в чому визначається кліматичними умовами місцевості, порою року, інтересами, теоретичними та практичними навичками учасників. Також необхідно перевірити спортивне спорядження, укомплектованість аптечки, одяг та взуття дітей, продумати раціон.

Найнеобхіднішою умовою успішного здійснення походу є обов'язкове забезпечення безпеки дітей шляхом прямування. Необхідно ретельно перевірити місця проходження на наявність небезпечних факторів та усунути їх заздалегідь, якщо вони є. Основні завдання кожної подорожі: загартовування дитячого організму, тренування та закріплення фізичних якостей, здоровий активний відпочинок, і, звичайно – пізнання рідного краю, виховання патріотичних почуттів, дбайливого ставлення до природи, уміння бачити, цінувати та примножувати її багатства. Кожній подорожі можна дати назву, яка відобразить її зміст [18]. Необхідно відзначити найцікавіші об'єкти, що зустрічаються на маршруті групи, можна заздалегідь обговорити, яку суспільно корисну роботу необхідно виконати на маршруті, де робити привали, відпочивати для відновлення сил для підтримки бадьорості.

На кінцевому пункті проходження туристичного походу організуються заходи спортивно-розважального характеру з елементами естафети, змагань із застосуванням навичок [41, 50].

Для дітей дуже важливий емоційний настрій та емоційний стан при проведенні подібних заходів, інакше мети подорожі не буде досягнуто, тому бажано продумати та приготувати різні цікаві атрибути для ігор та змагань,

як по дорозі, так і кінцевому пункті дітей можуть зустрічати казкові персонажі та герої літературних творів.

Для дітей дошкільного віку туристичний похід – це гра, де вони беруть активну участь і вчаться діяти відповідно до ситуації, вони дуже енергійні, і завдання педагогів – направити цю енергію в потрібне русло. Якщо з самого початку зацікавити дітей, створити веселий, грайливий настрій, діти дошкільного віку з довірою та ентузіазмом прийматимуть пропозиції педагогів [41].

Однією та найцікавіших форм з організації туристичної діяльності в ЗДО є підготовка та проведення «Фестивалю туризму» або туристичного зльоту. Особливістю проведення цих заходів є те, що в ньому задіяна велика кількість дорослих (співробітники ЗДО, батьки вихованців, соціальні партнери та ін.), під час проведення різноманітних конкурсів, естафет, вікторин, практичних занять закріплюються знання, вміння та навички дітей, отримані раніше. Свої враження від виконаної роботи діти відображають у продуктивній діяльності: малюнках, аплікації, конструюванні, ліпленні, вчаться складати оповідання з цієї тематики, тобто набуті знання успішно інтегруються в усі освітні галузі через різні форми та заходи [18].

Під час організації роботи з дітьми використовується весь простір закладу дошкільної освіти: сходи, зали, групові приміщення. Крім території ЗДО треба постійно організовувати вихід на стадіон, тренувальні міні-походи до найближчого парку; походи на територію місцевих туристичних баз [33].

Не варто забувати і про екскурсії мікрорайоном і містом. Насамперед, туристські прогулянки надають оздоровчий ефект, що отримується внаслідок різноманітної рухової активності, і навіть комплексного впливу на організм природних чинників. Заняття дитячим туризмом (за умови їхньої систематичності) компенсують так званий руховий голод доцільною руховою активністю [10]. Регулярні проведення туристичних прогулянок дозволяють активізувати руховий режим у тих ЗДО, які не мають для цього багатой

матеріальної бази: басейну, добре оснащеного гімнастичними, спортивними та тренажерними залами та майданчиками

Досвід похідного життя формує у дітей старшого дошкільного віку початкові навички виживання в природному середовищі (уміння орієнтуватися на місцевості, розбивати табір, гасити багаття, надавати першу допомогу потерпілому та ін.) [33]. Вивчення основ спортивного орієнтування (знання топографічних знаків, робота з компасом, рух картою та ін.) розвиває все без винятку психічні процеси, особливо увагу, мислення, пам'ять.

Досвід показує, що діти, які пройшли фізичну та психологічну підготовку до можливих екстремальних ситуацій, опинившись одні в лісі, поведуться максимально зібрано, без паніки і розгубленості і намагаються знайти вихід із створеної ситуації. Проте цінність дитячого туризму не обмежується питаннями оздоровлення та фізичного розвитку. Колективні прогулянки сприяють формуванню дитячого колективу, в якому всі пов'язані однією метою, де дитина відчуває свою причетність до спільної справи, бачить, яку користь вона приносить [18, 20]. Прогулянки виховують у дітей найважливіші моральні якості, вчать налагоджувати взаємовідносини між членами групи, розвивають у кожній дитині організованість, чуйність, доброзичливість. Таким чином, дитячий туризм є чудовим засобом всебічного розвитку дитини.

### ***Висновки до першого розділу***

Рухова активність – це природна потреба у русі, задоволення якої є найважливішою умовою всебічного розвитку та виховання дитини. Рухова активність – це вид діяльності дитини, сумарна величина різноманітних рухів за певний проміжок часу. На параметри рухової активності дитини впливає велика кількість факторів, важливими тут є фізичне виховання та оптимальний режим дня в ЗДО, раціональне чергування праці та відпочинку, заповнення вільного часу дитини фізично активним дозвіллям. Проблема оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку дуже актуальна і потребує подальшого вдосконалення та підборі різноманітних засобів фізичного виховання.

В першому розділі нашої магістерської роботи (теоретичному) було розкрито актуальні питання: поняття «активність» та «рухова активність» дітей дошкільного віку, особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку, дитячий туризм як засіб підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Нами було опрацьовано велику кількість літературних джерел, проаналізовано вітчизняні та зарубіжні практики покращення рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Аналіз науково-методичної літератури та досліджень питання оптимізації рухової активності позначає, що однозначної точки зору поняття «рухової активності» немає. У нашому магістерському дослідженні за основу ми взяли визначення поняття таких науковців як Т. Ю. Круцевич та Є. С. Вільчковський, О. І. Курок. Т. Ю. Круцевич зазначає, що рухова активність – невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними та культурними факторами і при цьому залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей дитячого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд та місць відпочинку дітей та підлітків [17, 41].

Є.°С. Вільчковський, О. І. Курок позначають, що рухова активність – це сума рухів, що виконуються у процесі життєдіяльності організму дитини.

До основних особливостей рухової активності дітей старшого дошкільного віку та збільшення оптимального режиму рухової активності велику роль грає підвищення інтересу до фізичної активності. Діти старшого дошкільного віку відрізняються високою руховою активністю, мають достатній запас рухових умінь і навичок; вони краще виконують рухи, що вимагають швидкості та гнучкості, а їх сила та витривалість поки що невеликі.

Діти старшого дошкільного віку відрізняються досить високим ступенем самостійності та організованості, що є неодмінною умовою організації більш тривалої та складної за змістом та методикою проведення рухової діяльності в природі. В закладах дошкільної освіти це представлено дитячим туризмом.

Таким чином, для покращення рухової активності дітей старшого дошкільного віку в своєму магістерському дослідженні ми використали засіб дитячого туризму та в другому розділі (практичному) розробили систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.



## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ

#### 2.1. Визначення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму

Для вирішення завдань нашої магістерської роботи використовували наступні методи дослідження : теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, хронометраж, крокометрія, методи математичної статистики.

Дослідно-експериментальне дослідження проводилися на базі Кременчуцького закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 21 Кременчуцького району Полтавської області від вересня 2021 р. до листопада 2022 р.

В педагогічному експерименті взяли участь 32 дитини старшого дошкільного віку (дві старші групи ЗДО). Одна група – контрольна (n=16), яка займалися за освітньою програмою «Дитина». Друга – експериментальна група (n=16), яка займалася також за освітньою програмою «Дитина» та розробленою системою роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.

Дослідження проходило в чотири етапи:

*Перший етап (вересень – грудень 2021 р)* – теоретичний аналіз науково-методичної літератури та систематизація матеріалів з даної проблеми; розроблення основних положень магістерської роботи, було визначено мету, предмет, об'єкт, завдання дослідження, сформована наукова гіпотеза (розроблено науковий апарат) та підібрані методи дослідження.

*На другому етапі (грудень 2021 р. – лютий 2022 р)* проходив констатувальний етап експерименту, де було досліджено рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку та розроблена система роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом

дитячого туризму (пробний констатувальний експеримент).

*Третій етап (вересень – жовтень 2022 р)* був повторно проведений констатувальний етап експерименту та формувальний етап, спрямований на перевірку системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.

*Четвертий етап (листопад 2022 р)* проведено контрольний етап експерименту (повторно проведено дослідження рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку). На четвертому етапі було зроблено аналіз, узагальнення та систематизація результатів магістерського дослідження, математична обробка отриманих даних, формулювання висновків та оформлення магістерської роботи.

Для визначення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку було проведено педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився за трьома етапами:

- констатувальний;
- формувальний;
- контрольний.

Мета констатувального етапу експерименту – визначити рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Під час діагностики рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку використовували наступні методики:

1. *Визначення об'єму рухової активності здійснювалося за допомогою електронного крокоміра.* Для вимірювання природної денної рухової активності крокомір одягався всім дітям і знімався у певний часовий діапазон з 8.00 до 17.00. За допомогою приладу визначалася кількість кроків, зроблених дитиною протягом дня. Рухова активність розглядалася за трьома параметрами: за кількістю рухів (локомоцій), за тривалістю (хвилини), за інтенсивністю рухів за хвилину. Вимірювання тривалості рухової активності дітей підраховувалося за допомогою секундоміра. Інтенсивність рухової активності визначалася шляхом розподілу кількості рухів на її тривалість у

хвилинах. Показники фіксувалися у щоденник. Поведінка кожної дитини аналізувалася порівняно з показниками рухової активності.

Нормативні показники рухової активності дітей різного віку у ЗДО представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Нормативні показники рухової активності дітей в ЗДО  
(при 9-годинному перебуванні за методикою за Т. С. Грядкіною)**

Вікові періоди	Тривалість РА		Об'єм				
			Протягом дня, тис. кроків			В організованій діяльності	
	%	годин	Середня.	Висока.	Низька	Заняття з фізичної культури в приміщенні, на свіжому повітрі, кількість кроків	Ранкова гімнастика, кількість кроків
2	60	4	4-6	6-8	нижче 4	800-1000	250-500
3	60	4	6-8	8-9	нижче 6	900-1200	250-500
4	55	4	7-9	9-10	нижче 7	1100-1500	350-600
5-6	50	3,5	9-10	10-11	нижче 9	1300-1350	700-1200

Дані критерії дозволили нам визначити рівні прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку, на підставі яких були виділені загальні рівні рухової активності, які представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

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

Рівні рухової активності	Кількість кроків за час перебування в ЗДО	Показники
<b>Високий рівень</b>	11-10 тис. кроків	Діти виявляють зацікавленість до освоєння нових рухів. Мають хороший рівень розвитку фізичних якостей. Для них характерна різноманітна самостійна рухова діяльність, насичена іграми і вправами різного ступеня інтенсивності. При виконанні нелегких завдань не звертаються за допомогою до

		вихователя, а намагаються самостійно подолати перешкоду. Вони правильно і якісно виконують завдання, у них відзначається не достатнє володіння технікою рухів.
<b>Середній рівень</b>	10-9 тис. кроків	Діти із задоволенням включалися у всі вправи, але не завжди виявляли належних зусиль і не завжди доходили до кінця гри. Виконуючи всі рухові функції, не порушували правил, але особливих інтересів не виявляли, часто відволікалися. Протягом дня діти були активні. Невелика загальмованість спостерігалася лише у II половині дня.
<b>Низький рівень</b>	9-8 тис. кроків	Діти часто переключаються на інші види діяльності. Діти не впевнено виконували складні вправи, не завжди були уважні. У ЗДО (за цілий день) виявлялася пасивність, млявість і небажання включатися у рухливі ігрові ситуації.

Важливим напрямом фізичного виховання дітей дошкільного віку є формування достатнього рівня рухової активності. Гіподинамію, або нестачу рухової активності, слід розглядати як фактор ризику, що негативно позначається на здоров'ї, фізичному та загальному розвитку дитини. Потреба в русі у дітей різна: є діти великої, середньої та малої рухливості. Слід пам'ятати, що мала рухливість – негативний показник, вона пояснюється нездоров'ям дитини, відсутністю умов для рухів, негативним психологічним кліматом, слабкими руховими вміннями або тим, що дитина вже привчена до малорухливого способу життя, що особливо тривожно. Об'єктивно оцінити рівень рухової активності можна за її обсягом, тривалістю, змістом (Додаток А).

*2. Оцінка індивідуального рівня рухової активності дитини можлива на основі даних, отриманих методом спостереження: необхідно спостерігати за дитиною протягом декількох днів у години самостійної діяльності та на заняттях, у тому числі не пов'язаних із фізичною культурою. Спостереження і оцінювання різноманітності рухів в самостійній руховій діяльності дітей*

здійснювалося за методикою В. А. Шишкіної, М. М. Дедулевич (Додаток Б). Результати спостережень порівнюються з характеристиками рухової поведінки дітей різного рівня рухової активності.

*3. Для вивчення рівня рухової активності дітей дошкільного віку використовується метод контрольного спостереження за допомогою ігор-тестів:*

Метод контрольного спостереження включає чотири завдання. Дані заносяться до протоколу. Зіставивши отримані результати та порівнявши їх з характеристиками рівня рухливості дітей, можна, можливо з високою достовірністю визначити тип рухової поведінки дитини.

1. «Іграшка». У груповій кімнаті на ділянці вихователь пропонує дитині взяти будь-яку із запропонованих іграшок: м'ячик, скакалку, коляску, ляльку, ведмедика. Яку іграшку візьме дитина? Які рухи вона виконує протягом 5 хвилин? Гіперрухлива дитина зазвичай вибирає іграшки для активних рухів, малорухлива – для спокійних.

2. «Рух». За тих самих умов пропонується м'ячик. Фіксуються всі рухи протягом 5 хвилин.

3. «Коло». Дитині пропонується пограти з м'ячем у колі (діаметром 2 м), не виходячи за його межі. Зазначається, які рухи виконує дитина? Чи вдається виконати рухи, не виходячи за межі кола?

4. «Простір». Під час самостійної діяльності ведеться спостереження за діяльністю дитини у груповій кімнаті. На аркуші паперу зі схемою розміщення основних об'єктів (столи, шафи тощо) фіксується кожне переміщення дитини із зазначенням способу переміщення (ходьба, біг, повзання тощо) та види діяльності (малює, розглядає книги, виконує фізичні вправи і т.д.). Малорухлива дитина зазвичай використовує невеликий простір групи, рухова активність її обмежена. Гіперрухлива дитина рухається, майже не зупиняючись, без певного виду діяльності.

Оцінюючи рухові уміння дітей увага фіксується на кількісні та якісні показники. Якісні показники дають уявлення про рівень володіння технікою

рухів. Кожен елемент техніки оцінюється одним із знаків та може бути оцінений в балах: «+» – правильне виконання (1 бал); «-» – «неправильне виконання або його відсутність (0 балів); «+ -» – проміжне становище між попередніми знаками (0,5 балів). Загальна оцінка якості виконання визначається сумою балів.

Під час діагностики рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку важливо враховувати:

1. Індивідуальні можливості дитини.

2. Особливості проведення діагностичних тестів, які мають виявляти навіть незначні відхилення у руховому розвитку дитини.

3. Перед виконанням контрольних рухових завдань слід провести невелику розминку з дітьми, яка включає спокійну ходьбу та поступово переходить у біг, легкий безперервний біг протягом 1–1,5 хв., дихальні вправи.

4. Діагностичні завдання краще проводити в ігровій формі, щоб дітям подобалися заняття та вони могли відчути радість від вправ.

5. У процесі оптимізації рухової активності дітей у ЗДО діагностика фізичної підготовленості повинна проводитися не менше двох разів протягом навчального року (перше обстеження – у вересні, друге – у травні) інструктором з фізичного виховання та вихователями груп за участю методиста та медичної сестри (під час проведення тесту на витривалість).

6. Первинне та повторне обстеження має проводитись в однакових умовах (на спортивному майданчику, ділянці ЗДО або у спортивній залі) протягом місяця. Бажано проводити діагностику фізичної підготовленості дітей під час ранкової прогулянки. До початку обстеження необхідно подбати про наявність обладнання (секундомір, рулетка, тенісні набивні м'ячі, сантиметр, планка з сантиметровою розміткою та ін.) та місця проведення занять (бігова доріжка, яма для стрибків, доріжка з розмітками для кидання та метання м'ячів).

На етапі проведення констатувального експерименту при дослідженні методу крокометрії отримали результати та порівняли з нормативними показниками за Т. С. Грядкіною (Додаток В).

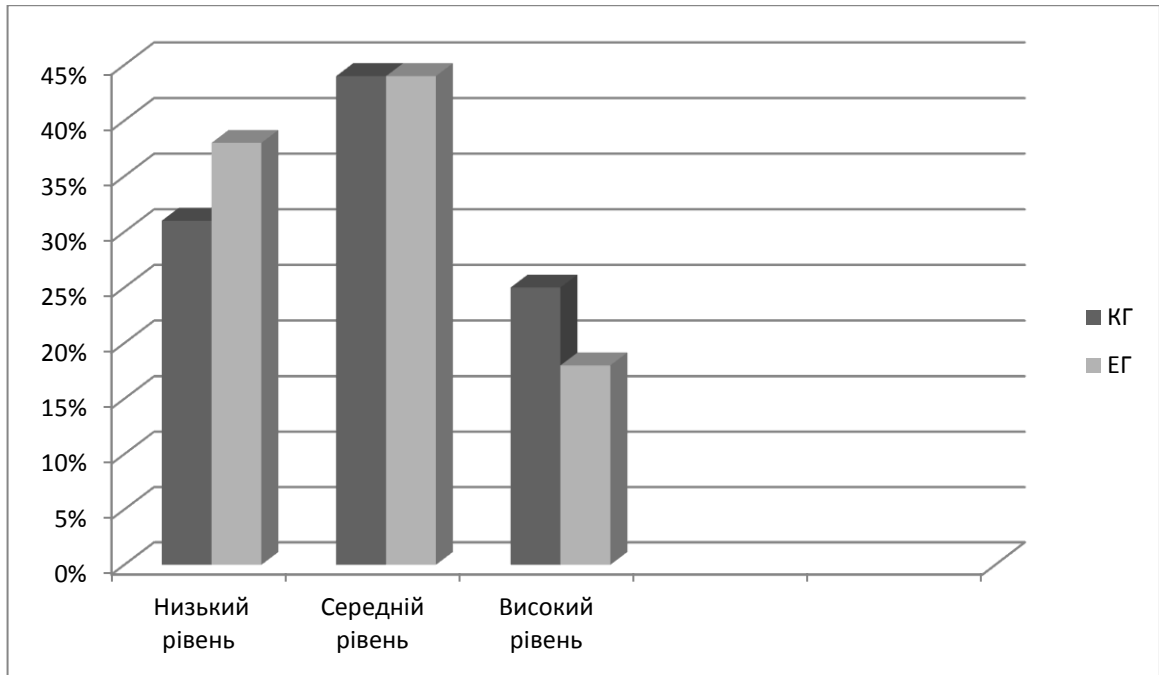
Загальну кількість кроків за період перебування дітей в ЗДО ми визначили методом крокометрії (визначалася кількість рухів). За період перебування дитини в ЗДО рухова активність за нормативними показниками науковця Т. С. Грядкіної середній показник якої повинен бути в межах 110000 кроків. Результати, які були отримані під час дослідження методом крокометрія, представлено в таблиці 2.3 та на малюнку 2.1.

*Таблиця 2.3.*

**Результати дослідження рухової активності дітей методом крокометрії на констатувальному етапі експерименту**

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=16)	4	25	7	44	5	31
ЕГ (n=16)	3	18	7	44	6	38

На констатувальному етапі експерименту під час дослідження рухової активності дітей старшого дошкільного віку методом крокометрії встановили: в КГ високий рівень мають 4 дітей (25 %), середній рівень – 7 дітей (44 %) та низький рівень 5 дітей (31 %). Що стосується ЕГ, то показники майже однакові з КГ: високий рівень у 3 дітей (18 %), середній рівень у 7 дітей (44 %), низький рівень у 6 дітей (38 %).



**Мал. 2.1. Показники рухової активності дітей методом крокометрії на констатувальному етапі експерименту**

Одночасно під час проведення констатувального етапу експерименту для отримання показників рухової активності дітей старшого дошкільного віку відбувалося спостереження та оцінювання індивідуального рівня рухової активності дитини. Спостереження відбувалося під час самостійної діяльності та на заняттях, у тому числі не пов'язаних із фізичною культурою за методикою В. А. Шишкіної, М. М. Дедулевич (Додаток Б). Отримані показники порівнювалися з нормативними показниками. Результати дослідження методом спостереження показано в таблиці 2.4. та на малюнку 2.2.

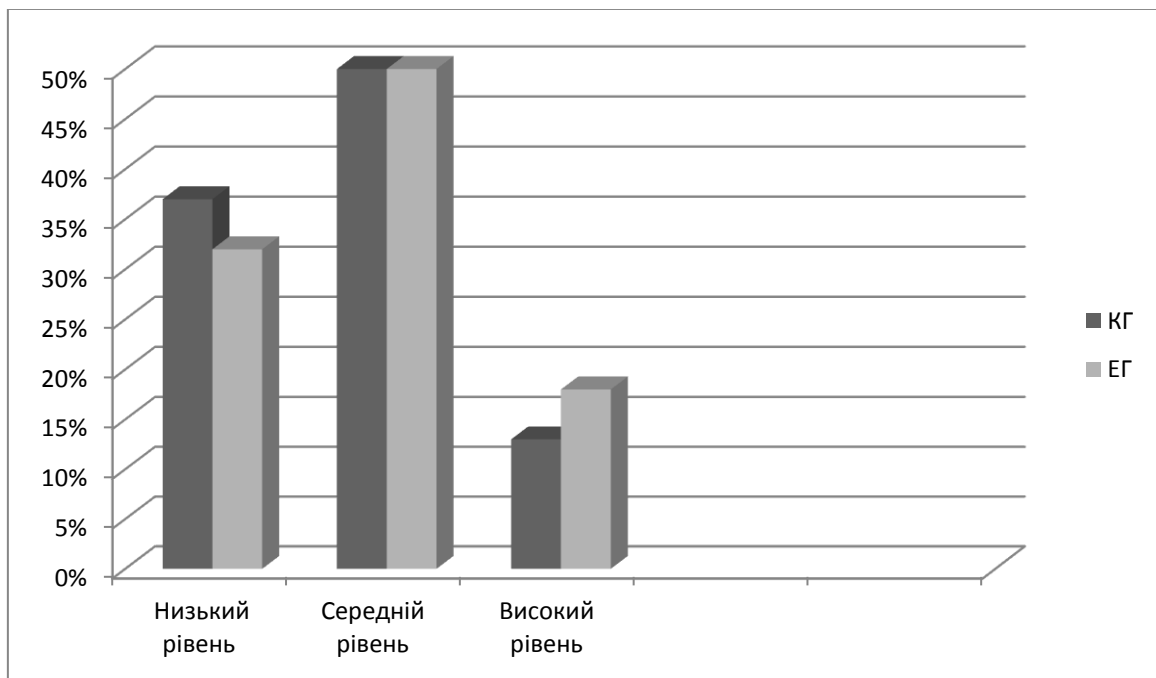
*Таблиця 2.4.*

**Результати дослідження рухової активності дітей методом спостереження на констатувальному етапі експерименту**

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=16)	2	13	8	50	6	37
ЕГ (n=16)	3	18	8	50	5	32



Під час дослідження рухової активності дітей старшого дошкільного віку методом спостереження на констатувальному етапі експерименту отримали такі показники: високий рівень в КГ мають 2 дітей (13 %), в ЕГ – 3 дітей (18 %), середній рівень в КГ та ЕГ однаковий в 8 дітей (50 %), низький рівень в КГ – 6 дітей (37 %), в ЕГ – 5 дітей (32 %). Отримані показники свідчать про однакові рівні рухової активності дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ.



**Мал. 2.2. Показники рухової активності дітей методом спостереження на констатувальному етапі експерименту**

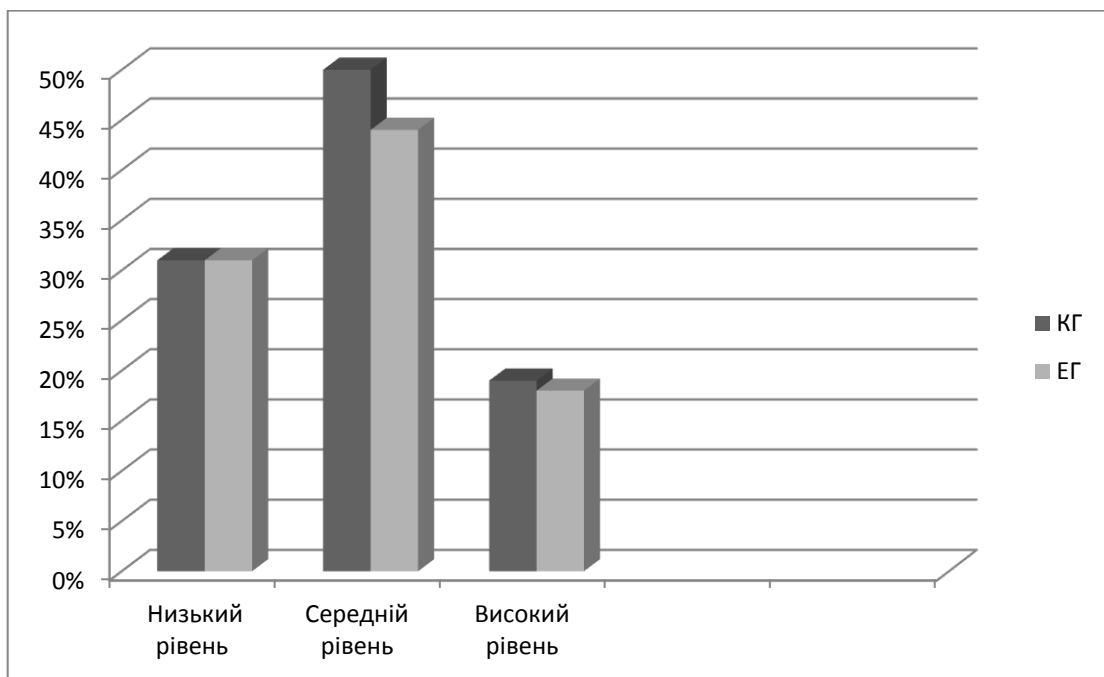
Для дослідження рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку використовували метод контрольного спостереження за допомогою ігор-тестів. Метод спостереження включав чотири завдання-тести: «Іграшка», «Рух», «Коло», «Простір». Зіставивши отримані результати та порівнявши їх з характеристиками рівня рухливості дітей отримали такі показники, що відображені в таблиці 2.5. та на малюнку 2.3.

Таблиця 2.5.

**Показники дослідження рухової активності дітей методом  
спостереження за допомогою тестів на констатувальному етапі  
експерименту**

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=16)	3	19	8	50	5	31
ЕГ (n=16)	4	25	7	44	5	31

Після проведення спостереження за допомогою тестів для дослідження рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту отримали такі результати: в КГ високий рівень мають 3 дитини (19 %), в ЕГ – 4 дитини (25 %), в КГ середній рівень – 8 дітей (50 %), в ЕГ – 7 дітей (44 %), в КГ низький рівень – 5 дітей (31 %), в ЕГ – 5 дітей (31 %).



**Мал. 2.3. Показники рухової активності дітей методом  
спостереження за допомогою тестів на констатувальному етапі  
експерименту**

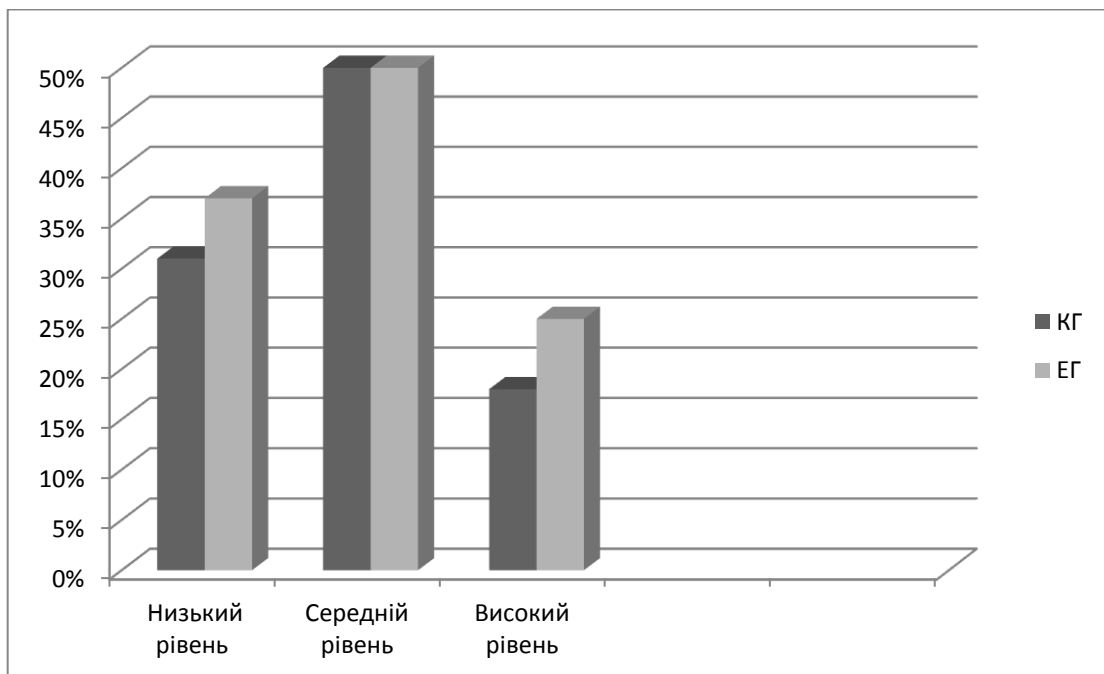
Провівши на констатувальному етапі експерименту всі методики дослідження, можна зробити висновок щодо загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ. Показники представлено в таблиці 2.6. та на малюнку 2.4.

Таблиця 2.6.

**Загальні рівні рухової активності дітей КГ та ЕГ  
на констатувальному етапі експерименту**

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=16)	3	18	8	50	5	31
ЕГ (n=16)	2	12	8	50	6	37

Отримані результати загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ: високий рівень в КГ мають 3 дітей (18 %), в ЕГ – 2 дітей (12 %), середній рівень в КГ та ЕГ однакова кількість по 8 дітей (50 %), низький рівень в КГ – 5 дітей (31 %), в ЕГ – 6 дітей (37 %).



**Мал. 2.4. Загальні рівні рухової активності дітей КГ та ЕГ  
на констатувальному етапі експерименту**

За підсумками констатувального етапу педагогічного експерименту було зроблено такі висновки:

– діагностика рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку, експериментальної та контрольної груп, показала, що групи знаходяться на однаковому рівні рухової активності, тобто групи ідентичні за показниками високого, середнього та низького рівнів.

– у значній кількості дітей КГ та ЕГ виникли складності у виконанні тестових завдань;

– результати констатувального етапу довели, що необхідна система робота з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму. Використання дитячого туризму, на нашу думку, має сприяти покращенню рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

## **2.2. Обґрунтування системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму**

На формувальному етапі нашого магістерського експерименту в експериментальній групі було впроваджено систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму. Нами була розроблена система роботи під назвою «Юні туристи» включала роботу з педагогами, дітьми і батьками (Додаток Д).

Мета нашої системи роботи «Юні туристи» – реалізація комплексного підходу до розвитку дітей, здійснення інтелектуального, морального, фізичного розвитку дошкільнят засобами краєзнавчо-туристської діяльності та підвищення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Досягнення мети передбачало вирішення наступних завдань:

– розширювати адаптаційні та функціональні можливості дітей шляхом розвитку основних органів та систем організму в процесі виконання фізичних вправ;

– удосконалювати природні види руху та збагачувати руховий досвід дітей;

– розвивати координаційні здібності та витривалість як основу фізичної підготовки дитини – майбутнього туриста;

– сприяти розвитку психічних процесів та розширювати обсяг знань з галузі фізичної культури та туризму, краєзнавства;

– формувати міжособистісні, зокрема, дружні відносини дошкільнят у процесі ігрової туристичної діяльності, адаптованої до їх можливостей. Програмний матеріал нашої системи роботи реалізовувався у трьох організаційних формах:

- навчальної,
- фізкультурно-оздоровчої;
- активний відпочинок.

**Навчальна робота** включає пізнавальні (бесіди, дидактичні ігри, конкурсні завдання) та фізкультурні заняття (Додаток Е).

До теоретичної підготовки дітей включили пізнавальні бесіди на теми:

1. «Туризм та туристи»: Хто такі туристи? На чому та як вони подорожують? Користь від екскурсій, прогулянок, походів (зміцнення здоров'я, нові знання та враження, набуття цінних життєвих умінь). Народні прикмети (передбачення погоди).

2. «Туристичне спорядження, туристські знання, вміння та навички». Правильно та швидко одягнутися, взутися (за погодою, порою року). Правила безпечної поведінки на природі. Відомості про спорядження туриста. Правила укладання рюкзака. Набір для пішої прогулянки-походу. Похідні посади.

3. Знайомство з картою, призначення карт, види карт: загальногеографічна та топографічна. Найпростіші топографічні знаки. Складання плану дитячого садка.

Робота з дітьми з ознайомлення з туризмом велася у книжковому куточку, де було виставлено книжки пізнавального характеру, ілюстративно-

дидактичний матеріал, а також через читання художньої літератури: С. Нурдквіст «Петсон у поході», Стівенсон «Робінзон Крузо» (окремі глави) та ін. Також було проведено заняття з екології на тему «Природа – наш спільний дім», під час якого закріплювалися знання про дбайливе ставлення до природи. Знання про те, що відпочинок та туризм повинні організовуватися так, щоб не завдати шкоди природі.

Важливе місце на підготовчому етапі приділяється організації сюжетно-рольової гри, в якій дитину ненав'язливо вчать укладанню рюкзака, поведінці в лісі, способам орієнтування на місцевості. З цією метою інструктором з фізичної культури було проведено ігрове заняття для дітей старшого дошкільного віку та батьків на тему «Якщо ти загубився у лісі».

Щоб активізувати і закріпити отримані знання під час занять, а також з метою підвищення інтересу до цієї теми на музичних заняттях діти розучували похідну пісню «Ми – туристи».

Фізична підготовка майбутніх туристів проходила інструктором з фізичної культури під час занять «Юні туристи крокують з рюкзаком», до яких включалися ігри-естафети, рухливі ігри туристичної спрямованості. Велика увага приділялася розвитку таких важливих якостей, як витривалість, сила, спритність.

**Фізкультурно-оздоровча робота:** руховий та пізнавальний матеріал закріплювався та вдосконалювався під час ранкових та вечірніх прогулянок за допомогою рухливих ігор пошукового характеру, фізичних вправ з туристичною спрямованістю.

У фізкультурно-оздоровчій роботі ЗДО основи дитячого туризму були включені під час ранкової та вечірньої прогулянки не менше двох разів на тиждень та представлені рухливими іграми з включенням пошукових ситуацій «Шукачі», «Розвідники», «Сховай предмет та опиши дорогу до нього», ігор-естафет з туристичною спрямованістю «Збери рюкзак», «Пора в похід», «Важка перешкода», «Болото» і т.д., було проведено ігрове заняття

під час прогулянки з елементами орієнтування «Шукаємо скарб» та спортивне дозвілля «Туристи».

**Активний відпочинок** включав туристичний похід за участю батьків. Добре налагоджений контакт з батьками, їхня зацікавленість та активна участь – запорука успіху всієї нашої роботи. Тому значну увагу було приділено роботі з батьками. Для них були розроблені методичні рекомендації щодо організації сімейних туристичних походів (Додаток Є, Ж).

З великим інтересом поставилися батьки до проведення спільного ігрового заняття «Якщо ти загубився у лісі». Батьки взяли участь у спільному поході «Мама, тато, я – туристська родина». Спілкування з природою та ігрова діяльність у природних умовах завжди викликає у дітей позитивні почуття та емоції, а також прагнення та бажання дитини намалювати те, про що вона почула і побачила. Тому ця робота тривала під час занять з образотворчої діяльності. З дитячих робіт було організовано виставку «Як ми ходили в туристичний похід».

З метою підвищення професійної компетентності педагогів у питаннях ознайомлення з природою рідного краю було проведено консультацію «Дитячий туризм у закладі дошкільної освіти».

Для активного відпочинку дітей поза заняттями складався перспективний план роботи на рік (Додаток З).

З дітьми експериментальної групи щотижня проводилася робота гуртка «Юні туристи» у дистанційному форматі. Планування змісту та методики педагогічної роботи з дітьми передбачав кілька напрямків: фізичний, психологічний та пізнавальний розвиток.

Метою підготовчого етапу є створення психологічного настрою дітей на новий вид діяльності. Спочатку проводиться з дітьми тест «Сходінки» для з'ясування їхнього інтересу та ставлення до занять. Далі велася тривала робота протягом року щодо підведення їх до такого поняття, як туристична прогулянка. Перед дітьми ставилися завдання – якнайкраще підготуватися до майбутніх туристичних прогулянок: більше знати, вміти та бути готовим до

труднощів та випробувань. У зв'язку з цим діти включалися до різноманітної та захоплюючої діяльності: рухової, пізнавальної, ігрової, художньо-творчої.

Щоб процес підготовки приносив дітям задоволення, велися бесіди про те, як збиратися на туристичну прогулянку, що одягати, взувати, як поводитись під час прогулянки та які дії виконувати. У цих розмовах діти обмінювалися наявним досвідом родинних походів, ділилися отриманими враженнями. Незвичайність та новизна фактів супроводжується розглядом ілюстрацій, предметів туристичного спорядження, читанням художньої літератури («Колобок», «Червона шапочка», «Жаба – мандрівниця») та читанням віршів про туризм. Усе це викликало у дітей яскраві емоційні реакції, сприяло бажанню опанувати туристичні вміння та навички.

Під час туристичної гурткової роботи особлива увага приділялася фізичній підготовці дітей до туристичних прогулянок (загальної та спеціальної). Дітям ЕГ пропонувалися завдання на розвиток фізичних якостей в домашніх умовах.

Загальна фізична підготовка здійснюється у процесі ранкової гімнастики, рухливих ігор та вправ під час прогулянки прогулянці, тематичних фізкультурних дозвіллях. Особлива увага приділялася вправам на зміцнення склепінь стопи, тим більше ці вправи батьки проводили з дітьми вдома. В умовах сьогодення та дистанційної освіти дані фізичні вправи можна проводити навіть і в незначних за об'ємом. Ми постійно звертали увагу батьків та дітей на правильність виконання вправ та як ходять діти. Батьки були ознайомлені з правильністю виконання вправи: стопа при ходьбі повинна перекичуватися з п'яти на носок, а ступня повинна бути паралельною напрямку руху, а спосіб ходьби з помітним розведенням носків в сторони («Ялинка»). Дозована ходьба під час прогулянок на свіжому повітрі розвиває таку фізичну якість як витривалість і готує дітей до тривалих фізичних навантажень. Під час роботи туристичного гуртка проводилися заняття з розглядом ілюстрацій, предметів туристичного спорядження, читанням художньої енциклопедичної літератури. Ці заняття викликали у



дітей яскраві, емоційні реакції, сприяли бажанню опанувати туристичні вміння та навички.

Під час роботи туристичного гуртка з дітьми ЕГ розучувалися правила маленьких туристів та похідних пісень про туризм, спорт та дружбу, що допомагало організувати художньо-творчу діяльність дітей. Діти з задоволенням виготовляли емблеми для учасників майбутнього туристичного походу з батьками за межі ЗДО.

З дітьми старшого дошкільного віку проводилися ігрові заняття з укладання рюкзака, щоб виявити знання та вміння дітей зі збирання та комплектування рюкзака. З метою навчання початковим основам орієнтування на місцевості, проводилися ігрові заняття, орієнтування за план-схемою. Спочатку дітей вчили малювати дерева, річку, дорогу, зображуючи все це схематично. Діти старшого віку легко опановували знання про найпростіші топографічні знаки, складніше йшло навчання орієнтуванню за компасом.

Вагомий освітній вплив мають спеціально підібрані дидактичні ігри, розвиваючі вправи, кросворди, загадки, спрямовані на засвоєння правил безпечної поведінки у природі та під час руху вулицею, способів орієнтування. З дітьми проводилися тематичні рухливі ігри з елементами туристичної техніки: «Переправа через болото», «Спритний турист», які переконують дітей у необхідності правильно та швидко виконувати рухові завдання, удосконалювати техніку подолання перешкод.

Дитячий туризм як засіб фізичного виховання включає різноманітні за змістом та формою рухові дії: фізичні вправи на розвиток фізичних якостей з використанням спеціального обладнання спортивного залу та спортмайданчика (скеледром, колоди, тренажери з горизонтальними та вертикальними канатами, рукоходи, турники, драбинки, дуги), а також природні перешкоди природного оточення (струми, повалені дерева, пагорби, спуски); рухові вправи для розвитку просторового орієнтування, координаційних здібностей; рухливі ігри з включенням екологічних ігор,

проблемних ситуацій, пошукових завдань; оволодіння технікою пішого туризму з елементами гірського туризму (прикладне багатоборство – встановлення наметів, розведення багаття, укладання рюкзака, в'язка вузлів, вправи на скеледромі, подолання «водної перешкоди» по канатах різними способами з використанням обв'язки та карабінів інструктора).

На формувальному етапі експерименту нами було розроблено план занять з використанням туризму для дітей старшого дошкільного віку (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7.

### План занять гуртка «Юні туристи» (старша група)

н/п	Тема	Зміст	Всього	Теор.	Прак.
1.	Гігієна туриста. Перша медична допомога.	Одяг та взуття туристів. Допомога при дрібних подряпинах, різаних ранах, потертостях шкіри.	3	1	2
2.	Рідний край. Охорона природи.	Рослинний та тваринний світ рідного краю.	3	1	2
3.	Топографія. Орієнтування.	Умовні знаки топографії. Орієнтування за місцевими знаками.	3	1	2
4.	Техніка пересування та подолання природних перешкод. Техніка безпеки.	Рух дорогою, стежкою, болотом. Переправа через струмки та канали. Правила дорожнього руху. Взаємодопомога.	3	0	3
5.	Спорядження.	Особисте спорядження. Укладання рюкзака.	3	1	2
6.	Вогнища.	Види багаття, призначення, пристрій.	2	1	1
7.	Харчування туриста.	Режим харчування. Правильне харчування.	1	1	0
8.	Тренінги.		14	0	14
			32	6	26

*Мета:* формування туристичної, загальнофізичної та спеціальної підготовки у дітей старшого дошкільного віку.

*Завдання:*

- формувати знання про основи туризму;
- ознайомити з історією та культурою рідного краю;
- навчити основ топографії, техніки та тактики руху в поході;

– сприяти вихованню інтересу до туристичної діяльності.

*Організація освітнього середовища:*

- система занять;
- участь у спортивних заходах;
- організація походів та екскурсій.

*Основні форми та методи роботи:* словесна розповідь, розмова; наочна демонстрація обладнання; ігри, змагання; організація фотовиставок; виставки виробів із природного матеріалу; практична робота.

*Форма контролю:* підсумкові заняття; тестування; усне опитування; участь у спортивних змаганнях.

*Очікувані результати: повинні знати:* техніку безпеки у поході; гігієну туриста; рослинний та тваринний світ рідного краю; види вогнищ та їх призначення; топографічні знаки; туристичне спорядження;

*Можуть вміти:* надавати першу долікарську медичну допомогу; орієнтуватися за місцевими ознаками; подолати природні перешкоди; користуватися туристичним спорядженням.

*Загальні заходи:* ігри «Країни в картинках», «Добрий доктор Айболіт», складання оповідань, «Екологічна естафета», «Смуга перешкод», гра «Погоня за лисицею», родинний туристичний зліт «Ми туристи!».

Реалізація системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму передбачала формування стійкого пізнавального інтересу до туристично – краєзнавчої діяльності та покращення рухової активності дітей в ЗДО.

Найважливішим моментом навчання є формування практичних навичок та умінь, тому майже всі заняття необхідно будувати так, щоб практично закріплювати навички технічної підготовки, похідного досвіду та краєзнавчої роботи та покращувати рухову активність дітей.

### 2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму

На заключному етапі дослідження, контрольному етапі, з метою виявлення ефективності впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму. На контрольному етапі було повторно проведення діагностика рівнів рухової активності дітей експериментальних груп: методом крокометра за період перебування дитини в ЗДО, методом спостереження за самостійною діяльністю за методикою В. А. Шишкіної, М. М. Дедулевич, методом спостереження за допомогою тестів.

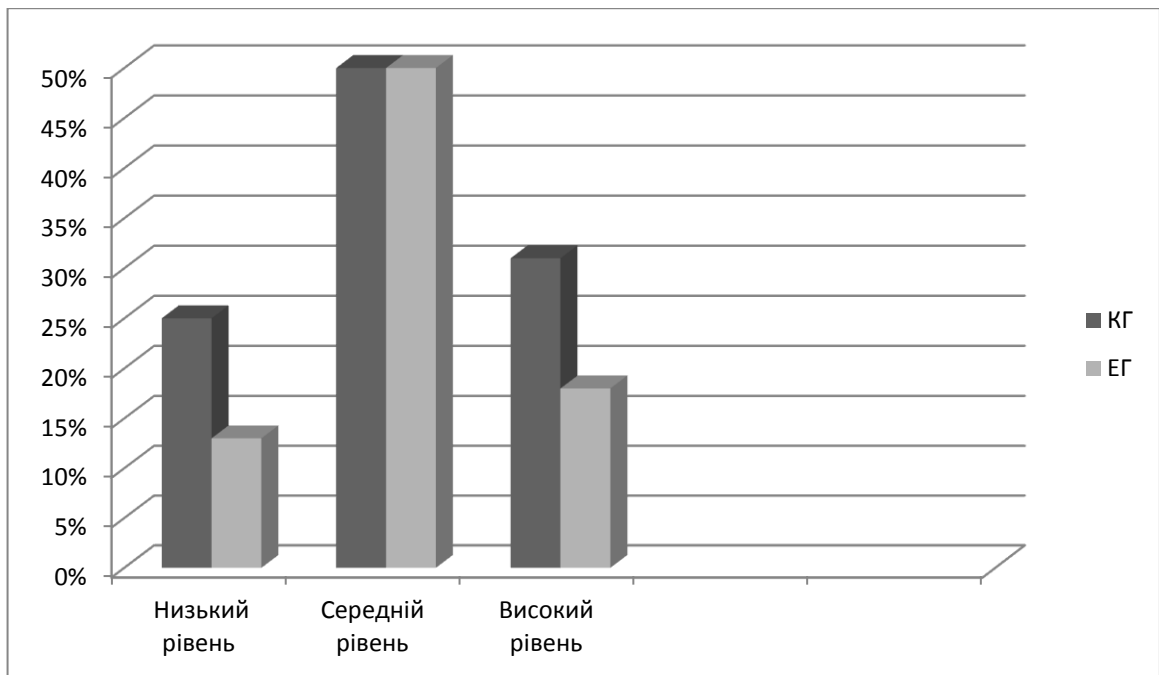
Після повторного проведення методу крокометра за період перебування дитини в ЗДО отримали такі результати, які представлені в таблиці 2.8. та на малюнку 2.5.

*Таблиця 2.8.*

#### Результати дослідження рухової активності дітей методом крокометрії на контрольному етапі експерименту

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=16)	5	31	8	50	4	25
ЕГ (n=16)	6	37	8	50	2	13

На контрольному етапі експерименту досліджуючи рухову активність дітей старшого дошкільного віку методом крокометрії зазначаємо: високий рівень в КГ мають 5 дітей (31 %), в ЕГ мають 6 дітей (37 %); середній рівень в КГ та ЕГ мають по 8 дітей (50 %); низький рівень в КГ – 4 дітей (25 %), в ЕГ – 2 дітей (13 %).



**Мал. 2.5. Показники рухової активності дітей методом крокометрії на контрольному етапі експерименту**

Порівнюючи показники рухової активності дітей старшого дошкільного віку, які отримали методом крокометрії на констатувальному та контрольному етапі експерименту, ми можемо зробити висновки: після впровадження системи роботи в ЕГ відбулися значні покращення, особливо це стосується дітей, які мали показники низького рівня рухової активності.

Порівняльні показники на констатувальному та контрольному етапі представлено в таблиці 2.9. та на малюнку 2.6.

*Таблиця 2.9*

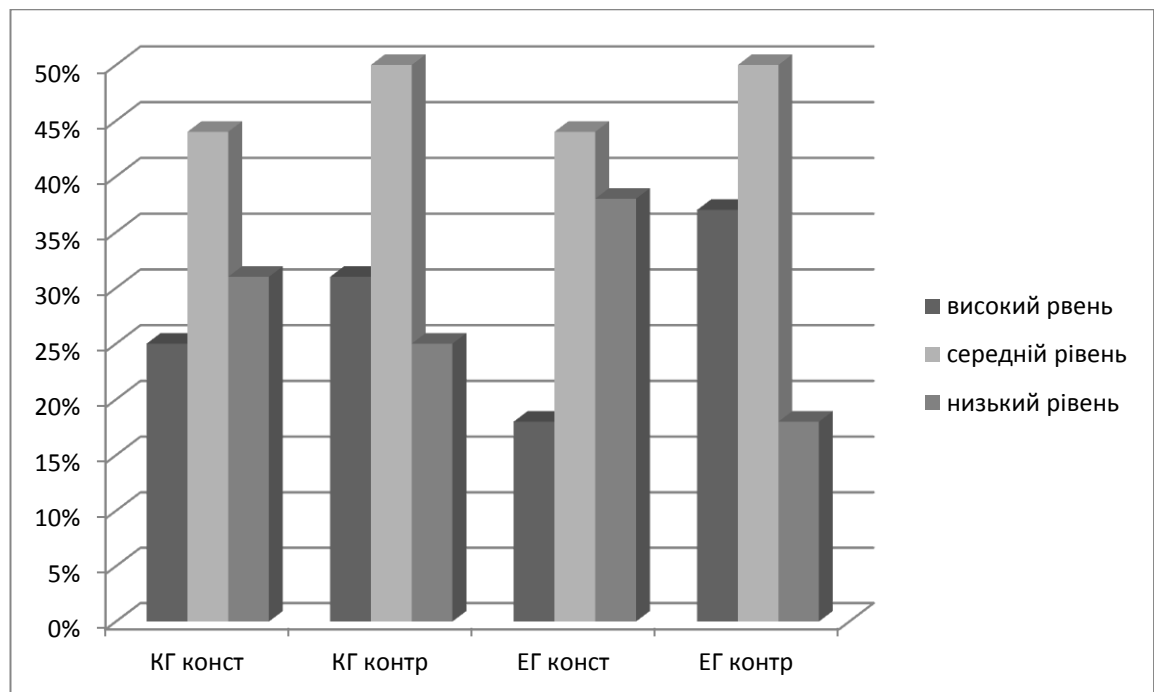
**Порівняльний аналіз рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку методом крокометрії на констатувальному та контрольному етапах експерименту**

Групи	Рівні рухової активності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=16)	25 %	44 %	31 %	31 %	50 %	25 %
ЕГ (n=16)	18 %	44 %	38 %	37 %	50 %	13 %

Порівнюючи показники рівнів рухової активності на констатувальному та контрольному етапі експерименту отримали: на констатувальному етапі в КГ високий рівень мали 25 % дітей, на контрольному етапі 31 % дітей; середній рівень мали 44 % дітей на контрольному – 50 %; низький рівень на констатувальному етапі – 31 % , на контрольному – 25 %. Ми спостерігаємо незначні відмінності (покращення) рівнів рухової активності в КГ.

Що стосується ЕГ, то на констатувальному етапі високий рівень мали – 18 % дітей, а на контрольному етапі відбулися значні покращення майже в 2 рази (37 %) дітей; середній рівень на початку експерименту мали 44 % дітей, на контрольному етапі – 50 %; низький рівень на констатувальному етапі було у 38 %, а на контрольному відбулося зменшення кількості дітей майже в 2,5 рази (від 38 % до 13 %).

Отримані показники в ЕГ свідчать про значний вплив запропонованої системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.



**Мал. 2.6. Порівняльний аналіз рівнів рухової активності методом крокометрії на констатувальному та контрольному етапах експерименту**

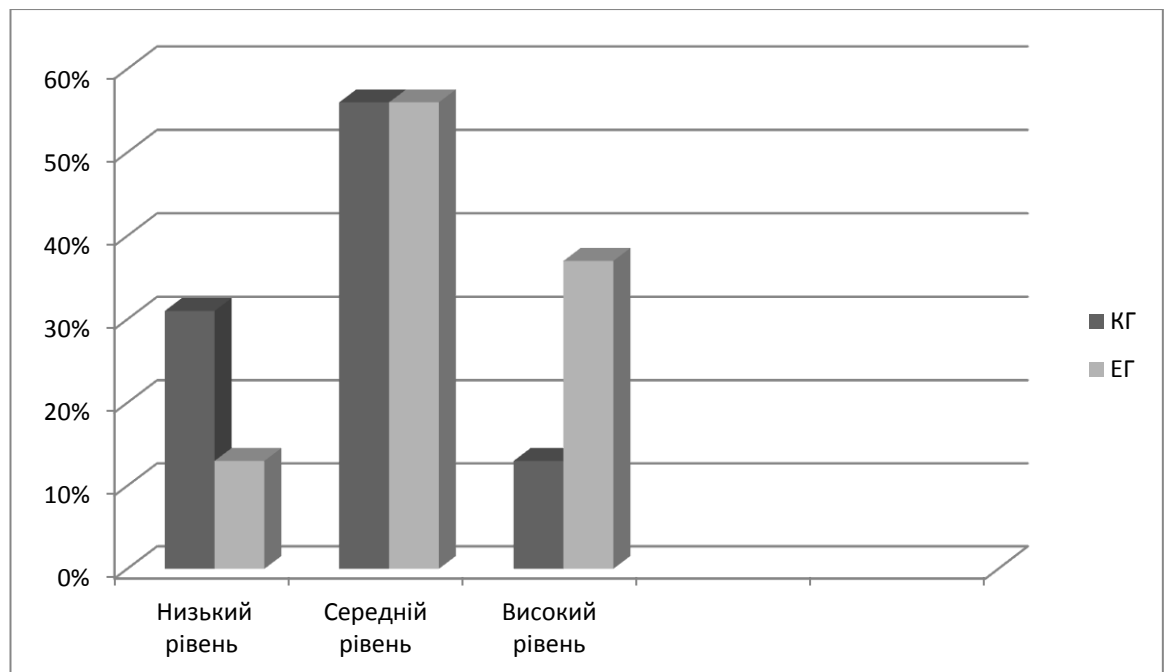
Під час проведення контрольного етапу експерименту для отримання показників рухової активності відбувалося повторне спостереження під час самостійної діяльності та оцінювання індивідуального рівня рухової активності дитини. Оцінювання повторного спостереження здійснювалося за методикою В. А. Шишкіної, М. М. Дедулевич. Отримані результати представлені в таблиці 2.10. та на малюнку 2.7.

Таблиця 2.10.

**Результати дослідження рухової активності дітей методом спостереження на контрольному етапі експерименту**

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=16)	2	13	9	56	5	31
ЕГ (n=16)	5	31	9	56	2	13

На контрольному етапі експерименту отримали такі показники: високий рівень в КГ мають 2 дітей (13 %), в ЕГ – 5 дітей (31 %), середній рівень в КГ та ЕГ однаковий по 9 дітей (по 56 %), низький рівень в КГ – 5 дітей (31 %), в ЕГ – 2 дітей (13 %).



**Мал. 2.7. Показники рухової активності дітей методом спостереження на контрольному етапі експерименту**

Порівняльні результати рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку після проведення спостереження на констатувальному та контрольному етапах експерименту представлено в таблиці 2.11 та на малюнку 2.8.

*Таблиця 2.11.*

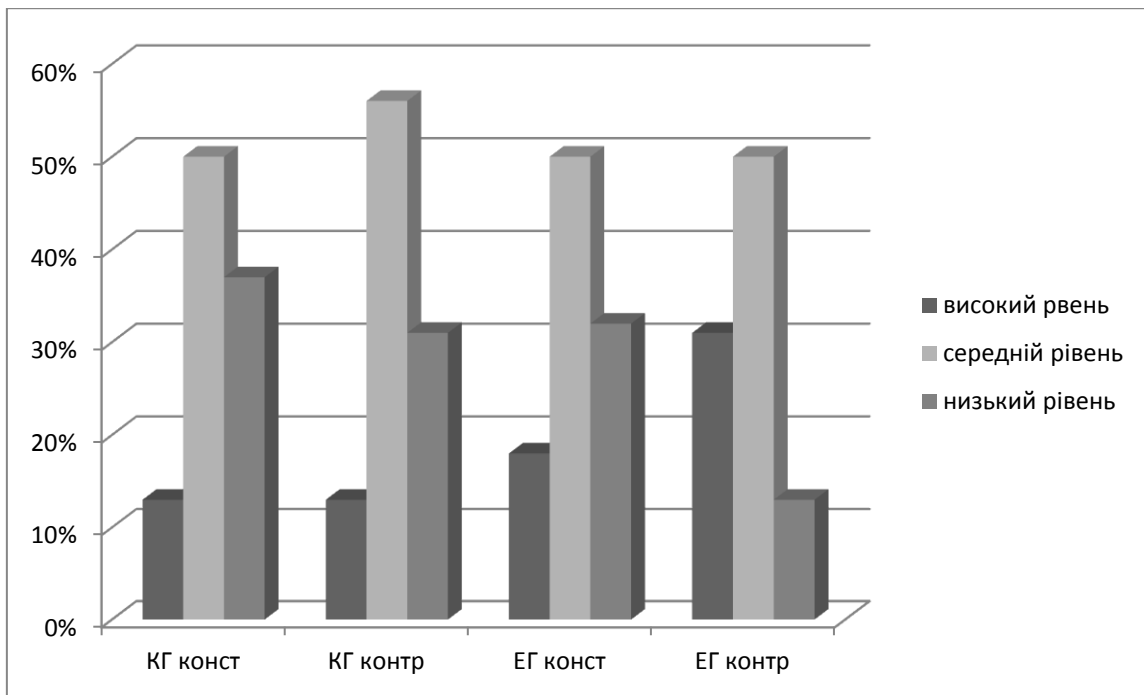
**Порівняльний аналіз рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку методом спостереження на констатувальному та контрольному етапах експерименту**

Групи	Рівні рухової активності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=16)	13 %	50 %	37 %	13 %	56 %	13 %
ЕГ (n=16)	18 %	50 %	32 %	37 %	56 %	31 %

Порівнюючи результати під час методу спостереження на констатувальному та контрольному етапі експерименту одержали: високий рівень на констатувальному етапі в КГ – 13 % дітей, на контрольному етапі цей показник не змінився – 13 % дітей; на констатувальному етапі середній рівень – 50 % дітей, на контрольному цей показник незначно змінився – 56 %; на констатувальному етапі низький рівень – 37 % дітей, на контрольному – 31 %. Ми убачаємо незначні покращення показників рівнів рухової активності в КГ.

Стосовно експериментальної групи: на констатувальному етапі експерименту високий рівень – 18 % дітей, а на контрольному етапі експерименту відбулися помітні покращення – 31 % дітей; на констатувальному етапі середній рівень – 50 % дітей, на контрольному етапі – 56 %; на констатувальному етапі низький рівень – 32 %, а на контрольному етапі експерименту відбулося значне покращення – від 32 % до 13 %.





**Мал. 2.8. Порівняльний аналіз рівнів рухової активності методом спостереження на констатувальному та контрольному етапах експерименту**

На контрольному етапі експерименту було повторно застосовано метод спостереження за допомогою ігор-тестів для дослідження рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Отримані досить цікаві результати в КГ та ЕГ, які представлені в таблиці 2.12 та на малюнку 2.9.

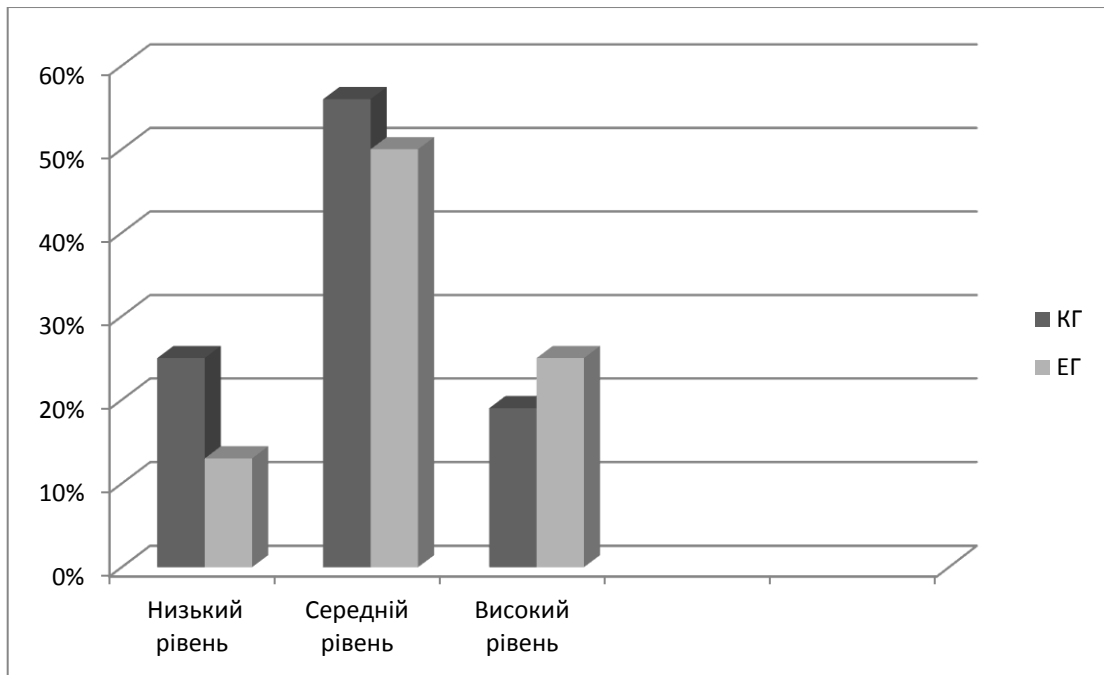
*Таблиця 2.12.*

**Результати дослідження рівнів рухової активності дітей методом спостереження за допомогою тестів на контрольному етапі експерименту**

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=16)	3	19	9	56	4	25
ЕГ (n=16)	6	37	8	50	2	13

Після проведення повторного спостереження за допомогою тестів на контрольному етапі експерименту одержали такі показники: в КГ високий рівень мають 3 дітей (19 %), в ЕГ – 6 дітей (37 %), в КГ середній рівень – 9

дітей (56 %), в ЕГ – 8 дітей (50 %), в КГ низький рівень – 4 дітей (25 %), в ЕГ – 2 дітей (13 %).



**Мал. 2.9. Показники рівнів рухової активності дітей методом спостереження за допомогою тестів на контрольному етапі експерименту**

Показники рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку, які ми отримали після проведення констатувального та контрольного етапів експерименту методом спостереження за допомогою тестів, подано в таблиці 2.13 та на малюнку 2.10.

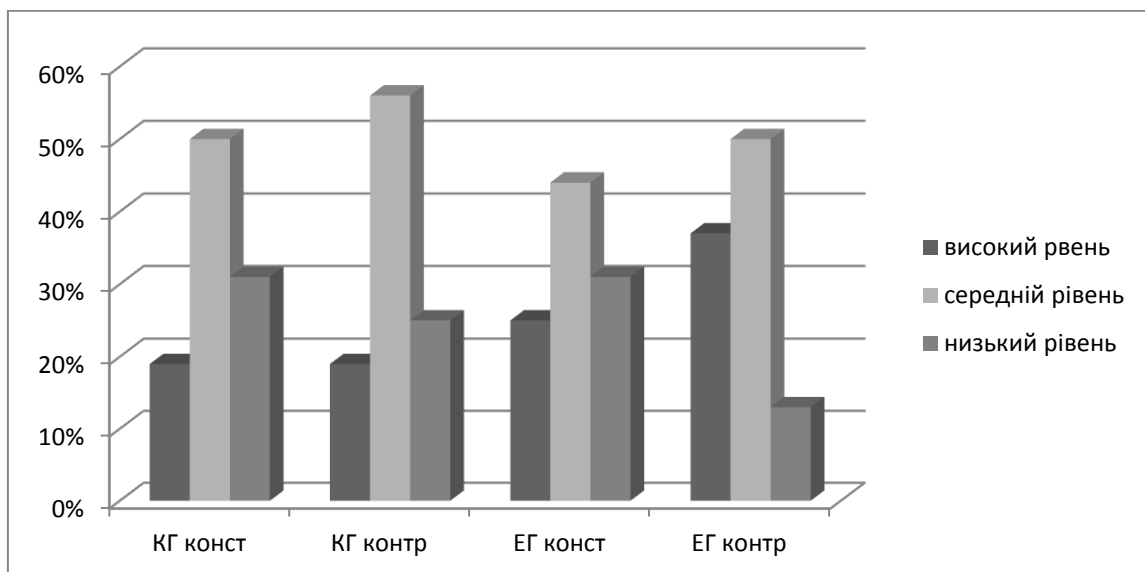
*Таблиця 2.13.*

**Порівняльний аналіз рівнів рухової активності методом спостереження за допомогою тестів на констатувальному та контрольному етапах експерименту**

Групи	Рівні рухової активності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=16)	19 %	50 %	31 %	19 %	56 %	25 %
ЕГ (n=16)	25 %	44 %	31 %	37 %	50 %	13 %

Співставляючи показники, які отримали під час методу спостереження за допомогою тестів на констатувальному та контрольному етапі експерименту, робимо висновок: високий рівень на констатувальному етапі в КГ – 19 % дітей, на контрольному етапі цей показник залишаються незмінним (19 %) дітей; середній рівень на констатувальному етапі мають 50 % дітей, на контрольному етапі експерименту – 56 % дітей; низький рівень на констатувальному етапі мають 31 % дітей, на контрольному етапі мають 25 % дітей старшого дошкільного віку. В КГ показники рівнів рухової активності і на констатувальному і на контрольному етапі після проведення методу спостереження за допомогою тестів залишилися майже на однаковому рівні, тобто не відбулися значні зміни в показниках.

Щодо ЕГ: високий рівень на констатувальному етапі експерименту мали 25 % дітей, на контрольному етапі експерименту відбулися значні зміни, мали 37 % дітей; середній рівень на констатувальному етапі мали 44 % дітей, на контрольному етапі мали 59 % дітей; низький рівень на констатувальному етапі мали 31 % дітей, на контрольному етапі експерименту відбулося значне покращення (зменшення показників в 2,5 рази) від 31 % до 13 % дітей експериментальної групи.



**Мал. 2.10. Порівняльний аналіз рівнів рухової активності методом спостереження за допомогою тестів на констатувальному та контрольному етапах експеримент**

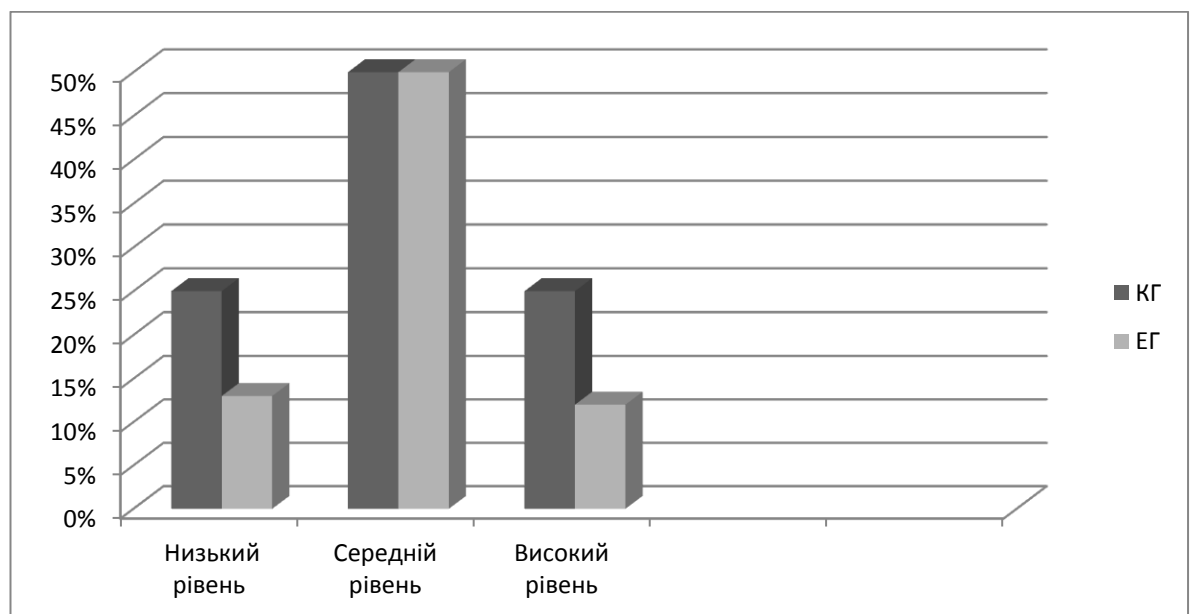
Після повторного проведення всіх діагностичних методик на контрольному етапі експерименту, ми дослідили загальний рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку експериментальних груп. Дані показано в таблиці 2.14. та на малюнку 2.11.

Таблиця 2.14.

**Загальні рівні рухової активності дітей КГ та ЕГ  
на контрольному етапі експерименту**

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=16)	4	25	8	50	4	25
ЕГ (n=16)	6	37	8	50	2	13

Отримані дані загального рівня рухової активності дітей експериментальних груп: високий рівень в КГ мають 4 дітей (25 %), в ЕГ – 6 дітей (37 %), середній рівень в обох експериментальних групах однаковий – 8 дітей (50 %) в кожній групі та низький рівень в КГ мають 4 дітей (25 %), в ЕГ мають 2 дітей (13 %). Дані показники свідчать про ефективність впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.



**Мал. 2.11. Загальні рівні рухової активності дітей КГ та ЕГ  
на контрольному етапі експерименту**

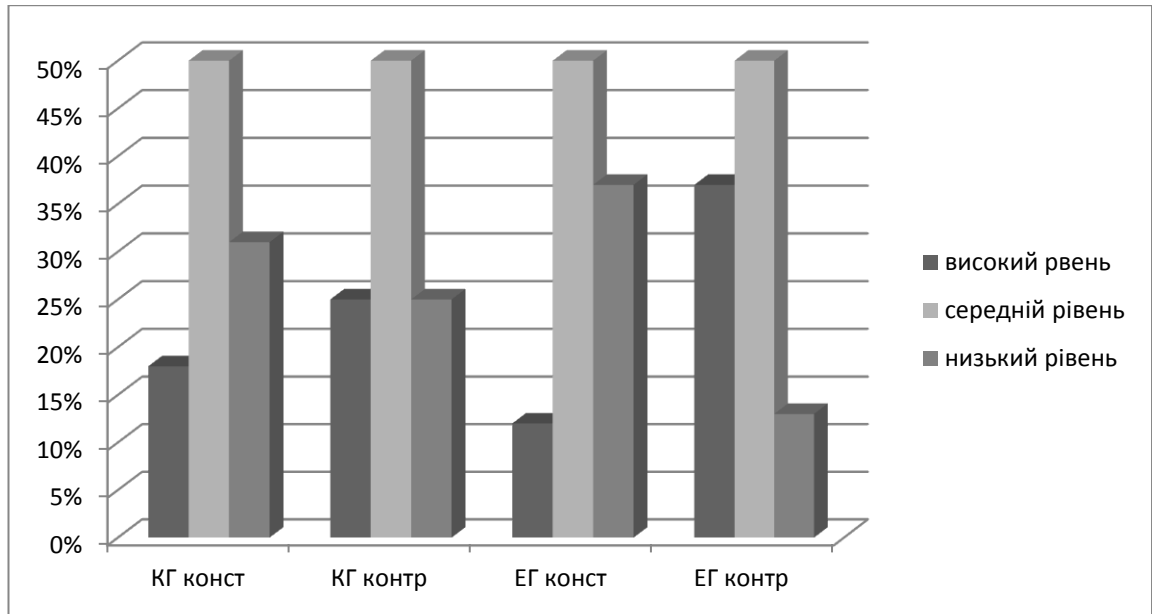
Порівняння результатів загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку, які ми одержали на констатувальному та контрольному етапів експерименту викладено в таблиці 2.15 та на малюнку 2.12.

*Таблиця 2.15.*

**Порівняльний аналіз загального рівня рухової активності КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту**

Групи	Рівні рухової активності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=16)	18 %	50 %	31 %	25 %	50 %	25 %
ЕГ (n=16)	12 %	50 %	37 %	37 %	50 %	13 %

Аналізуючи результати загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку, які отримали на констатувальному та контрольному етапі експерименту, доводимо: в КГ високий рівень рухової активності на початку експерименту мали 18 % дітей, на кінець експерименту мали 25 % дітей; середній рівень рухової активності на початку експерименту мають 50 % дітей, на кінець експерименту показник залишився незмінним – 50 % дітей; низький рівень на початку експерименту мали 31 % дітей, на кінець експерименту мають 25 % дітей старшого дошкільного віку. Показники рухової активності в КГ на початку експерименту і на кінець експерименту після впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму мають майже на однакові відсотки, тобто не спостерігаємо значних змін у показниках.



**Мал. 2.12. Порівняльний аналіз загального рівня рухової активності на констатувальному та контрольному етапах експеримент**

В експериментальні групи високий рівень на початку експерименту мали 12 % дітей, на кінець експерименту цей показник збільшився в 2,5 рази (37 % дітей); середній рівень на початку експерименту мали 50 % дітей, на кінець експерименту цей показник залишився такий же (50 % дітей); низький рівень на початку експерименту мали 37 % дітей, на кінець експерименту відбулися значні покращення від 37 % до 13 % дітей експериментальної групи, що говорить про доцільність та ефективність впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.

### ***Висновки до другого розділу***

Наше магістерське дослідження присвячене оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму. В даний час у дошкільній освіті є різноманітні засоби підвищення рухової активності дітей. До одних з таких засобів відноситься дитячий туризм, який має всі необхідні компоненти для збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Основні особливості використання дитячого туризму в освітньому процесі: він простий в організації, доступний для дітей будь-якого віку, водночас є природним і посилюючим засобом фізичного виховання, оскільки фізичні навантаження в ньому добре дозуються.

У другому розділі магістерського дослідження було здійснено дослідницько-експериментальну роботу з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму. На констатувальному етапі експерименту було досліджено рівень рухової активності у дітей старшого дошкільного віку за допомогою таких методів: крокометрія, спостереження за дітьми під час самостійної діяльності та спостереження за допомогою тестів. На формуальному етапі експерименту впровадили в освітній процес закладу дошкільної освіти систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму, яка сприяла покращенню рівня рухової активності у дітей старшого дошкільного віку. На контрольному етапі експерименту було повторно досліджено рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку за допомогою вже зазначених діагностичних методик.

Система роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму «Юні туристи», яка реалізовувалася у трьох організаційних формах: навчальної, фізкультурно-оздоровчої та активний відпочинок. *Навчальна робота* включає пізнавальні (бесіди, дидактичні ігри, конкурсні завдання) та фізкультурні заняття. *Фізкультурно-оздоровча робота*: руховий та пізнавальний матеріал закріплювався та вдосконалювався під час ранкових та вечірніх прогулянок

за допомогою рухливих ігор пошукового характеру, фізичних вправ з туристичною спрямованістю. *Активний відпочинок* включав туристичний похід за участю батьків. Для активного відпочинку дітей поза заняттями складався перспективний план роботи на рік. З дітьми експериментальної групи щотижня проводилася робота гуртка «Юні туристи» у дистанційному форматі. Отримані дані на контрольному етапі свідчать про позитивну динаміку рівня рухової активності дітей експериментальної групи.

Під час магістерського дослідження підтвердилася гіпотеза про те, що застосування система роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму буде ефективним за таких умов: комплексного використання засобів, форм та методів дитячого туризму в процесі оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку; розроблена система роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку у режимі дня ЗДО та в родині враховуватиме їх рівень рухової активності; розробка перспективного планування занять з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.

Таким чином, можна зробити висновок, що у системі заходів, вкладених у зміцнення здоров'я та вдосконалення рухових навичок дітей дошкільного віку важливе місце належить дитячого туризму.



## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми рухової активності дітей старшого дошкільного віку, підсумки дослідно-експериментальної роботи дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Аналіз досліджень проблеми формування рухової активності показує, що однозначного погляду поняття «рухової активності» немає. Науковець Т. Ю. Круцевич пропонує таке визначення «рухової активності» – це невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними та культурними факторами і при цьому залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей дитячого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд та місць відпочинку дітей та підлітків. Найбільш інформативним є визначення, яке запропонувала М. О. Рунова, яка зазначає, що оптимальний рівень рухової активності дитини повинен повністю задовольняти її біологічну потребу у русі, відповідати функціональним можливостям організму, сприяти покращенню стану «здоров’я та гармонійному фізичному розвитку».

2. Рухова активність є основним засобом повноцінного розвитку та підготовки дітей старшого дошкільного віку. Рухова активність дітей значною мірою залежить від режиму закладу дошкільної освіти, навчання та виховання дітей. Широке використання комплексу фізичних вправ сприяє задоволенню потреб дітей у русі, зміцненню їх здоров’я та підвищенню рухової активності. В даний час у дошкільній освіті є різноманітні засоби підвищення рухової активності дітей, але туризм як засіб фізичного виховання має всі необхідні компоненти для збереження та зміцнення здоров’я підростаючого покоління.

3. В другому дослідно-експериментальному розділі нами була розроблена система роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму «Юні туристи», яка

реалізовувалася у трьох організаційних формах: навчальної, фізкультурно-оздоровчої та активний відпочинок.

*Навчальна робота* включає пізнавальні (бесіди, дидактичні ігри, конкурсні завдання) та фізкультурні заняття.

*Фізкультурно-оздоровча робота:* руховий та пізнавальний матеріал закріплювався та вдосконалювався під час ранкових та вечірніх прогулянок за допомогою рухливих ігор пошукового характеру, фізичних вправ з туристичною спрямованістю.

*Активний відпочинок* включав туристичний похід за участю батьків. Для активного відпочинку дітей поза заняттями складався перспективний план роботи на рік. З дітьми експериментальної групи щотижня проводилася робота гуртка «Юні туристи» у дистанційному форматі. Планування змісту та методики педагогічної роботи з дітьми передбачав кілька напрямків: фізичний, психологічний та пізнавальний розвиток.

4. Ми теоретично та експериментально довели, що система роботи «Юні туристи» ефективно вплинула на покращення рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Аналізуючи результати загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку, які отримали на констатувальному та контрольному етапі експерименту, доводимо, що показники рухової активності в КГ на початку експерименту і на кінець експерименту після впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму мають майже на однакові відсотки, тобто не спостерігаємо значних змін у показниках. В експериментальній групі на кінець експерименту високий рівень рухової активності збільшився в 2,5 рази, ніж на початку експерименту; середній рівень на початку та в кінці експерименту залишився без змін (50% дітей); низький рівень на кінець експерименту зменшився в 2, 5 разів, що говорить про доцільність та ефективність впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму. Загалом констатуємо, що гіпотеза нашого магістерського дослідження підтвердилася.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИХОВАТЕЛЯМ З ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ

1. Одним із найважливіших напрямів фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО є використання різноманітних форм, методів та прийомів роботи з дітьми, що забезпечують комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Прогулянка-похід з елементами туризму, сприяє підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості, а також зміцненню здоров'я, формуванню моральних якостей, вихованню дбайливого ставлення до природи у дітей дошкільного віку.

2. Дитячий туризм – це організація різноманітної дитячої діяльності в умовах природи. Це прекрасний засіб, який природним шляхом задовольняє потреби дітей у русі, іграх, пізнанні навколишнього світу, природи. Проведення різноманітної діяльності на свіжому повітрі під час організації туристичного походу загартовується організм, підвищується імунітет. Туристичний похід позитивно впливає на емоційний стан дітей та на залучення дітей до здорового способу життя.

3. Визначаючи місце туристичного походу у режимі дня, слід зазначити, що туристична діяльність передбачає перебування дітей старшого дошкільного віку в природних умовах не більше 3 годин. Найкращий час для походу – одразу після сніданку. Педагогу важливо враховувати рівень фізичної підготовленості дітей, стан здоров'я, знати ознаки стомлюваності дітей, методи та прийоми надання першої медичної допомоги.

4. Організація та проведення туристичного походу здійснюється у кілька етапів: *підготовчий етап* при організації туристичного походу передбачає вивчення безпечних умов пересування дітей та місця перебування (ліс, галявина, озеро, ставок тощо). На підготовчому етапі доцільно проведення бесід з дітьми про те, хто такі туристи, яке спорядження необхідне для туриста, про правильну поведінку під час туристичного походу, дидактичні ігри: «Що зайве?», «Що туристу треба?», «Збери рюкзак», «Вибери

спорядження для походу», «Розклади багаття», «Орієнтування по компасу», «Одягни туриста ?», «Знайди дорогу ?», «Знайди скарби ?», «Склади план місцевості» тощо.

5. Важливим є складання плану-конспекту туристичного походу, під час якого здійснюється реалізація освітніх завдань: удосконалювати основні види рухів та збагачувати руховий досвід дітей, розвивати фізичні якості особистості дитини; сприяти формуванню знань з галузі туризму, краєзнавства; формувати міжособистісні, дружні відносини, почуття колективізму, взаємодопомоги між дітьми.

5. Для забезпечення організованої та самостійної діяльності дітей у зміст походу-прогулянки ефективно включити: перехід до місця з подоланням природних перешкод та виконанням рухових завдань; рухливі, спортивні, дидактичні ігри, спостереження у природі, збирання природного матеріалу, індивідуальна робота з вихованцями під час привалу.

6. Ефективній організації туристичного походу сприяє реалізація завдань на тематичних заняттях з фізичної культури: «Ми вправні», «Розвиваємо силу», «Потоваришуйте з ракеткою», «Подорож на Безлюдний острів», «Тренування, тренування, хто з вас сьогодні спритний», «Ми-туристи», «Юний турист», «Я хочу бути витривалим» тощо. Отримані дітьми необхідні знання, вміння, навички в галузі туризму надалі широко використовуються в походах, що організуються – прогулянках.

7. Елементи спортивних ігор та вправ, естафети, рухливі ігри використовуються для забезпечення організованої та самостійної діяльності дітей під час привалу, для проведення різноманітних занять фізичною культурою та туристичних розваг.

8. Види прогулянок-походів можуть бути такі: спортивні (смуга перешкод, крос, рухливі ігри на природі); пізнавальні (знайомство з навколишнім середовищем, природою, пам'ятками рідного краю); оздоровчі (прогулянки в лісовій зоні, інших природних угруповань); екологічні («Земля без сміття», «Допоможемо птахам», «Збережемо рослину» тощо).

9. Вихователям обов'язково треба залучати батьків до прогулянки-походу. Для батьків вихованців рекомендуються консультації на тему: «У похід усією родиною», «Лісові забави», поширення буклетів, інформаційних листків: «Дитячий туризм як метод оздоровлення та загартовування», «Вся родина йде в похід», «Візьміть у похід наші поради», «Ігри для веселої компанії», «Рух – це здоров'я», «Пам'ятка для туриста з дітьми».

10. Вихователі сповіщають батьків про майбутній похід, дають рекомендації щодо підбору одягу та взуття дітей, про те, що має взяти дитину із собою у похід.

11. В туристичний похід з дітьми йдуть щонайменше двоє дорослих.

12. Вихователі повинні добре знати стан здоров'я кожної дитини, мати в наявності похідну аптечку, питну воду.

13. Одяг повинен відповідати сезону, погодним умовам, має бути зручне взуття.

14. Дорослі повинні знати отруйні трави, гриби, ягоди, що ростуть у цій місцевості.

15. Вихователі повинні враховувати індивідуальні фізичні можливості дітей.

16. При переході вулиць та рухів уздовж доріг знати правила дорожнього руху.

17. Медична сестра комплектує спеціальну похідну аптечку, проводить разом із вихователями розмови про правила безпечної поведінки у природних умовах, способи надання першої медичної допомоги.

18. *Основний етап* передбачає: збір учасників походу, рух до місця відпочинку, зупинка, привал, через кожні 30-40 хв., прибуття на місце відпочинку, де організовується:

- спостереження на природі,
- бесіди, читання творів художньої літератури,
- ігри, естафети, збирання природного матеріалу,

- самостійна діяльність з елементами спортивних ігор: футбол, городки, бадмінтон,
- використання вправ на дихання («Здуй листок», «Надуємо кулю», «Потяг», «Літак»), ігри на увагу («Дерева – куці», «Великани – карлики», «Метелики, бабки, жаби»),
- знайомство з місцевими пам'ятками тощо.

Збір дітей для зворотного шляху, коли дітям пропонують відгадувати загадки про природу, про туризм, про спорт і здоров'я, заспівати улюблені пісні, зібрати свої рюкзаки, спортивне приладдя.

19. Особливу увагу необхідно приділити збору сміття. Час на зворотну дорогу для повернення дітей до ЗДО відводиться більше, тому що швидкість руху доцільно знизити.

20. *Заключний етап:* педагоги проводять із дітьми розмови у тому, що сподобалося у поході. Діти повідомляють своїми враженнями, аналізують, роблять висновки щодо впливу походу на зміцнення здоров'я, створюють колажі із зібраного природного матеріалу, відображають у малюнках отримані враження.

21. Педагоги проводять системний аналіз результатів туристичного походу, вносять коригування в план підготовки наступних туристичних походів.

22. З метою підвищення інтересу до туризму та закріплення набутих навичок проводяться спортивні свята та розваги «Ми-туристи», «Тату, мама, я – туристична родина», «Туристичні зльоти» та інші. Батькам разом із дітьми пропонують виготовити макети туристичних походів, випустити газети «Ми – за здоровий спосіб життя», організувати фотовиставки, виставки дитячих малюнків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабюк С. М. Особливості рухового режиму дітей старшого дошкільного віку. *Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету*: зб. за підсум. звітної наук. конф. викладачів і аспірантів. Кам'янець-Подільський : Інформ.-видав. відділ, 2003. С. 247–249.
2. Базова програма розвитку дитини від народження до шести років «Я у Світі». / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова [та ін.] ; наук. кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 488 с.
3. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: Т.°О.°Піроженко. Електронна версія, 12.01.2021. 37 с.
4. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения; пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимпийская литература, 2009. 528 с.
5. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини. Київ: СПД А. М. Богданова, 2006. 220 с.
6. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки». Київ: УДПУ ім. М. П. Драгоманова, 1997. 167 с.
7. Богініч О. Л. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання*. Київ, 2006. №. С. 7–9.
8. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Київ, 2007. 226 с.
9. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка*. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.
10. Бойко Ю. В. До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної*

конференції молодих вчених і студентів 3 квітня 2015 р., м. Чернігів, 2015. С. 50–54.

11. Вавілова О. Рухова активність дітей 6-го року життя: посібник для вихователів. Харків: Ранок, 2017. 96 с.

12. Вільчковський Е. С. Розвиток рухових функцій у дітей. Київ : Здоров'я, 1983. 205 с.

13. Вільчковський Е. С., Пономаренко С. А. Покращення рухової активності старших дошкільників під час занять з фізичної культури. *Дошкільне виховання*. Київ, 1986. № 3. С. 12–13.

14. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання в сім'ї. Київ : Здоров'я, 1987. 128 с.

15. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. Київ, 2001. с. 62.

16. Вільчковський Е. Денисенко Н. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти. Харків: Майдан, 2015. 228 с.

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

18. Веремієнко С. Юні туристи. *Дошкільне виховання*. 2016. №6. С. 15-17.

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

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

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

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

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

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

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

27. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. № 9. С. 3–5.

28. Долбишева Н. Г. Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2001. Вип. 5. Т. 2. С. 21–24.

29. Дошкільне виховання: Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / автори-упорядники Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 184 с.

30. Драчук А. І., Корякіна І. В., Хлус Н.О. Оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 128 с.

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

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

33. Зав'ялова Т. Дошкільний туризм: проблеми, пошук, рішення. *Фізична культура: виховання, освіта*. 2011. № 7. С. 19-23.

34. Замрозович-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Київ: Обрії, 2016. № 1 (42). С. 46–48.

35. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку. Харків: Ранок–НТ, 2007. 96 с.
36. Калуська Л. В., Калуський З. В., Гуменюк М. М. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дошкільників. Київ, 2008. С. 44–52.
37. Кистяківська М. Значення рухової активності. *Дошкільне виховання*. 2012. № 12. С. 33-36.
38. Кольцова М. Рухова активність і розвиток функцій організму дитини. Київ: Освіта, 2013. 144 с.
39. Костецька Т. Г. Розкажу малятам, як здоровими їм стати. *Дошкільне виховання*. Київ, 2007. № 6. С. 13.
40. Красоткіна Н. Р. Здоров'я дитини – це щастя. *Розкажіть онуку*. Київ, 2003, № 3. С. 75–84.
41. Круцевич Т. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Переяслав-Хмельницький: СКД, 2013. С. 88-90.
42. Курок О. І., Лісневська Н. В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 24. Глухів, 2014. С. 100–106.
43. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.
44. Лешкова Л. А. Рухова активність як фактор зміцнення здоров'я дошкільнят [Електронний ресурс]: Інформаційно-методичний портал – Режим доступу: <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet>.
45. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2009. № 11. с. 12–15.
46. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. соч. Москва, 1951. Т. 1. 295 с.

47. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурно-оздоровча робота. Київ, Ранок. 2007. С. 35–43.
48. 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.
49. Осокіна Т. Фізична культура у дитячому садку. Харків: Майдан, 2014. 95 с.
50. Пангелова Н., Мазоха Д. Фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку в процесі занять з елементами туризму. Переяслав-Хмельницький: СКД, 2012. С. 98-110.
51. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. Київ, 2019. № 5.2 (69.2). С. 72–75.
52. Петрова А. Робота дошкільного закладу та сім'ї з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Питання фізичної культури*. 2012. № 3. С. 12-14.
53. Поліщук В. Організаційно-методичні засади фізичного виховання старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький: Пальміра, 2013. 168 с.
54. Рогальська Н. Щоб зростали здорові тілом і духом. *Дошкільне виховання*. Київ, 1996. № 7. С. 12–13.
55. Рунова. М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Москва: Мозайка-Синтез. 2009. 256 с.
56. Рунова М. А. Формирование оптимальной двигательной активности. *Дошкольное воспитание*. Киев, 2000. № 6. С. 30–37.
57. Рунова М. Помогите ребёнку укрепить здоровье. *Дошкольное воспитание*. Киев, 2004. № 9. С. 88–92.
58. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і

коледжів: пер. з рос. мови. Харків: Ранок, 2007. 192 с.

59. Сендик Г. Дослідження оптимального рухового режиму в дошкільних закладах. Тернопіль: Джура, 2015. 80 с.

60. Сухарев О. Здоров'я та фізичне виховання дітей дошкільного віку. Харків: Майдан, 2017. 272 с.

61. Степаненкова Є. Я. Теорія і методика фізичного виховання та розвиток дитини : навчальний посібник. Мінськ, 2001. 364 с.

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

63. Шишкіна В. Фізичне виховання дошкільників. Харків: Основа, 2013. С. 110–116.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

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

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

### Групи рухливості дітей старшого дошкільного віку

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

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

Під час спостереження розглядалися такі питання:

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

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

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

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

## Додаток В

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

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



## Додаток Д

## План занять гуртка «Юні туристи» (старша група)

н/п	Тема	Зміст	Всього	Теор.	Прак.
1.	Гігієна туриста. Перша медична допомога.	Одяг та взуття туристів. Допомога при дрібних подряпинах, різаних ранах, потертостях шкіри.	3	1	2
2.	Рідний край. Охорона природи.	Рослинний та тваринний світ рідного краю.	3	1	2
3.	Топографія. Орієнтування.	Умовні знаки топографії. Орієнтування за місцевими знаками.	3	1	2
4.	Техніка пересування та подолання природних перешкод. Техніка безпеки.	Рух дорогою, стежкою, болотом. Переправа через струмки та канали. Правила дорожнього руху. Взаємодопомога.	3	0	3
5.	Спорядження.	Особисте спорядження. Укладання рюкзака.	3	1	2
6.	Вогнища.	Види багаття, призначення, пристрій.	2	1	1
7.	Харчування туриста.	Режим харчування. Правильне харчування.	1	1	0
8.	Тренінги.		14	0	14
			32	6	26

**Заходи туристичної діяльності  
з метою підвищення рухової активності дітей**

**Бесіда «Компас»**

**Програмовий зміст:** дати дітям знання про компас, прилад для визначення сторін горизонту; ознайомити з його будовою, історією виникнення та призначення; розвивати мислення, пам'ять, орієнтування у просторі, спостережливість, цікавість; виховувати бажання дізнаватись про нове.

**Обладнання:** компас, глиняний посуд з водою, шматок дерева, смужка намагніченого заліза, магніт з цвяхом, географічна карта.

Хід бесіди.

1. Загадування загадки: Я для людини друг чудовий. Мене завжди бери в похід, і я вкажу безпомилково, де північ, південь, захід, схід (Компас).

2. Розгляд компаса та його будова. Для чого потрібний компас? Що зображено на компасі? Яких кольорів стрілочка? Як ви думаєте, чому вона рухається?

Основна складова цього приладу – магнітна стрілка. Вона розташована на вістрі голки і вільно обертається. Наша планета сама є магнітом велетенських розмірів. Як же називається наша планета? (Земля). Магнітна стрілка компаса щомиті відчуває магнітну дію Землі. І тому один її кінець завжди вказує на північ, а інший – на південь. Яка основна складова приладу компаса? Де розташована магнітна стрілка? Яка її дія? На що вказує стрілка?

3. Історія компаса. Перші компаси мали вигляд: глиняний посуд з водою, на шматку дерева плавала тоненька смужка намагніченого заліза. Одним кінцем вона вказувала на північ, а другим – на південь (Показ). Компас з'явився у 2-му столітті до нашої ери, коли люди навчилися намагнічувати залізо. Ось так. (Показ магніту з цвяхом). Спочатку це відбувалося в Китаї, а пізніше в Європі. Корабель Колумба плів серед хвилі

Атлантичного океану (Показ на карті). Єдиним надійним показником напрямку був компас. Так Колумб відкрив Америку за допомогою компаса (Показ на карті). Стародавній компас поступово набував знайомого нам вигляду й став незамінним приладом для мандрівників. Який вигляд мав перший компас? Кому він допомагав у плаванні ? Хто відкрив Америку з допомогою компаса ?

4. Призначення компаса. Жодне велике відкриття не обійшлося без компаса. Він допомагає людям орієнтуватися на землі, на морі, в повітрі. Багато пройшло століть, але компас не втратив свого практичного значення. Без нього не може обійтися ні геолог або топограф, жоден мандрівник або турист. Компас і зараз займає провідне місце серед приладів, які користуються в морі, основним помічником льотчиків. Яке призначення компаса? Кому він допомагає ?

5. Орієнтування за компасом, визначення сторін. Показати дітям. Як користуватися компасом, як визначати сторони горизонту.

6. Підсумок бесіди. Що допомагає мандрівникам у походах ? Як вони визначають сторони горизонту ? Хто ще користується компасом ? Чи зумієте ви користуватися ним ?

### **Екскурсія до міського парку**

Завдання: вчити дітей знаходити зміни в стані природи, які відбуваються, розуміти та пояснювати їх причини, визначати характерні ознаки пізньої осені (зниження температури повітря, замерзання калюж, опадання листя та ін.); вчити бачити красу осінніх пейзажів. Розвивати спостережливість; виховувати любов до природи.

Хід екскурсії.

1. Вступна бесіда. Пригадати за чим спостерігали під час попередньої екскурсії в парк на початку осені. Які ознаки було помічено в стані неживої природи, рослинному і тваринному світі?

2. Розгляд ілюстрацій за характером ранньої осені.

3. Повідомлення дітям про екскурсію в парк.

4. Пригадати правила для пішоходів, правила культури поведінки на природі, в громадських місцях.

5. Екскурсія в парк. Закріплення дорожніх знаків, які зустрічаються на шляху.

6. Спостереження за деревами, птахами, за станом ґрунту, небом. Встановити зміни які відбулися з ними за цей період. Які зміни відбулися в положенні сонця? Як вплинуло на стан ґрунту ? До чого призвело зниження температури повітря та зменшення кількості сонячного світла ? Як вплинули зміни в рослинному світі, на поведінку тварин ? Знайти найкращий й оригінальний осінній пейзаж. Визначити основні кольори властивості природи осені. Знайти порівняння (ягоди горобини схожі на червоне намисто, розвішене на деревах; земля вкрита наче ковдрою, зітканою з різнокольорових клаптиків та ін.). Згадати прислів'я про осінь.

7. Рухливі ігри «Хто швидше добіжить до прапорця ?» (Розвивати швидкість), «Хитра лисиця» (спритність).

8. Повернення дітей до ЗДО.

### **Пішохідний перехід до міського стадіону**

**Завдання:** розкрити суть призначення шкільного стадіону для школярів; знати, що шкільний стадіон призначений для занять з фізичної культури; вчити поводитись на стадіоні, грати в спортивну гру «Футбол», любити спорт; розвивати бажання займатися спортом; виховувати бережне відношення до спортивних майданчиків.

#### Хід заходу

1. Підготовка до пішохідного переходу.
2. Згадати правила дорожнього руху.
3. Піший перехід до шкільного стадіону.
4. Зупинка «Шкільний стадіон». Розгляд стадіону. Для чого призначений стадіон ? Для кого він призначений ? Що знаходиться на стадіоні? Для чого потрібні ворота, бігові доріжки ?
5. Перегляд гри «Футбол».

6. Спортивна гра «Футбол». (Розвивати спритність, увагу; удосконалювати навички забивання м'яча у ворота). Рухлива гра «Хто перший добіжить до фінішу?» (Розвивати швидкість, біг).

7. Підготовка до повернення.

8. Повернення до ЗДО.

## ІГРИ-ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

### «Гра з лялькою»

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

### «Гра з ведмедиком»

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

### «Мій улюблений м'яч»

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

### «Політати»

Запропонуйте дитині пограти в гру «Літаки» і приготуватися до польоту, показавши, як «заводити мотор» і як «літати». («До польоту приготуватися! Завести мотор!») Дитина разом з вами виробляє обертальні рухи руками перед грудьми і вимовляє звук: «р-р-р». Після сигналу «Полетіли !» дитина і

ви розводите руки в сторони (як «крила» у літака). «Летять» – бігають по кімнаті. За сигналом «На посадку!» присідають.

### **«Пес барбос»**

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

### **«На гірку»**

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

Ой, хлопці, тарара!

На горі стоїть гора,

А на тій горі дубок,

А на дубі воронок.

### **«У парі з мамою моєю, я крокую все швидше»**

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

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

2. «А тепер сховаємося в травичку!». Присідаєте разом з дитиною.

3. «Давай перейдемо по колоді через річку». Підтримуйте дитину під час проходження по колоді.

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

Варіант 2. Ігри з батьками в парах:

– «Поплеши в долоні»;

– «Подивися на маму в віконечко» (руки складені «віконечком»);

– «Нахилися і дотягнися до маминих рук» (нахили тулуба вперед);

- «Годинник» (почергові присідання, взявшись за руки);
- «Крокуй в кільце» (зробіть кільце з зчеплених рук, а дитина крокує в кільце);
- «Покатаємся на човнику» (сидячи навпроти, перетягувати один одного за руки);
- «Літачки» (лежачи на животі, дитина піднімає руки вперед-вгору, ви її підтримуєте);
- «Веселі петрушки» (стоячи обличчям один одному, підстрибуйте разом, взявшись за руки).

Варіант 3. Ігрові вправи з м'ячем.

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

### **«Стрибки з висоти»**

Прочитайте малюкові вірш Агнії Барто: Зайчика кинула господиня, під дощем залишився зайка, з лавки злізти не міг, весь до ниточки промок. «Ось бачиш, Світу, зайчика ніхто не вчив стрибати з лави, ось він під дощиком і промок. Давай навчимо зайчика стрибати. Бери зайчика на руки, забирайся з ним на диван, скажи: «Не бійся, зайка, я навчу тебе стрибати, і ти більше не будеш мокнути під дощем». А тепер, давай зігни обидві ноги і, відштовхнувшись, зістрибни вниз на підлогу. Опа ! От молодці, і Світла молодець, і зайка молодець, не злякався. Ще хочете стрибати ? Ну, що ж давайте ...».



### «Злови платочок»

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

### «Кач-кач»

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

### «Гра з м'ячем»

Запропонуйте малюкові змагатися з вами, у кого краще вийде:

1. Бросати м'яч вгору і зловити його двома руками.
2. Удар м'яча об землю так, щоб він відскочив вище (у кого вище).
3. Ударити по м'ячу ногою – у кого далі покотиться.
4. Підняти руки з м'ячем вище голови, випустити його і зловити на льоту.
5. Бросати м'яч один одному – хто зловить.
6. Закинути м'яч в коробку з різної відстані.
7. Катати м'яч вперед і намагатися його наздогнати.
8. Поставити на відстані іграшку і по сигналу котити м'яч, відштовхуючи від себе долонями і пальцями, в сторону іграшки. Хто прийде першим.
9. Бросати невеликий м'яч в коробку з різної відстані лівою рукою, а потім правою.
10. Поставить стілець або табуретку на певній відстані. Катати м'яч так, щоб він прокотився між ніжками. Якщо ви будете змагатися з дитиною посправжньому, то звичайно переможете, але ж гра призначена не для вас, а для того, щоб навчити дитину кидати, ловити і катати м'яч, сприяючи тим самим

формуванню і розвитку рухів. Завжди па'ятайте про це, сміливо піддаючись і програючи.

### **«По-турецки ми сиділи, пили чай і сушки їли»**

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

### **«Провісти зайчика через мостик»**

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

### **«Хто швидше збере коробку ногами?»**

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

### **«Жабеня»**

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

### **«Пташка»**

Нехай дитина сяде на килимок, схрестивши ноги і зігнувши руки в ліктях, торкаючись при цьому пальцями плечей («крилець»). Допоможіть дитині випрямити спину, погладжуючи її по лопатках і притягаючи лікті

назад якомога ближче до тіла. Потім дитина встає і стрибає на місці, як горобчик.

### **«Білочка»**

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

### **«Юний альпініст»**

Покладіть прасувальну дошку, піднявши один кінець її на 20–25 см. На вершині гірці поставте ведмедика і розкажіть, що високо в горах живуть гімалайські ведмеді, але батьки ведмедика пішли шукати їжу, він залишився один. Гори високі, і там, крім альпіністів і орлів, нікого немає. Орли відлетіли, але дитина, як альпініст, може сходити до ведмедика в гості і пограти з ним, а то ведмедик зовсім занудгував. Після цього дитина йде по гірці, притримуйте її за руку. Дитина нахиляється, бере іграшку і з допомогою дорослого сходить з гірки, а потім вже сама відносить іграшку назад на гірку, якщо освоїла рух. Необхідно контролювати рухи дитини, щоб та не впала.

### **«Їжачок витягнувся-згорнувся»**

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

### **«Вітер»**

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

### **«Іде дощик»**

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

### **«Веселий танок»**

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

## Анкета для батьків

Шановні батьки!

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

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

1. Вік

2. Освіта:

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

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

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

4. Де найчастіше ваша дитина проводить вихідні дні:

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

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

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

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

- так
- ні

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

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

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

9. Якщо Ваша дитина займається спортом, то яким ?

10. Скільки часу Ви спеціально займаєтесь з дитиною:

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

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

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

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

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

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

13. Що заважає Вам активно займатися фізичним розвитком дитини:

Батько мати:

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

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

- читання спеціальних книг,

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

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

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

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

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

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

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

18. Рухова активність дитини:



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

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

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

Батько мати

I місце II місце III місце

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

## АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ

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

2. Причини хвороби:

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

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

- так
- ні
- частково.

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

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

5. Які загартовуючи засоби найбільш сприятливі для вашої дитини ?

- полегшена форма одягу для прогулянок;
- обливання ніг водою контрастної температури;
- обтирання вологою рукавичкою;
- ходіння босоніж;
- прогулянка в будь-яку погоду;
- полоскання горла водою кімнатної температури;
- умивання обличчя, шиї, рук до ліктя водою кімнатної температури.

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

- так;
- ні;
- частково.

7. Чи потрібна вам допомога педагогів закладу дошкільної освіти ?

- так;
- ні;
- частково.

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

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

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

стимулює роботу близько розташованих зон, які забезпечують розумову діяльність. Де можна навчати рухам, їх правильному виконанню? Під час прогулянки, ранкової гімнастики, в рухливих іграх. Починати проводити ранкову гімнастику можна вже з дитиною 1,5–2 роки. Комплекс фізичних вправ, який виконується щодня, позитивно впливає на всі органи і системи дитячого організму, формує правильну поставу, виховує інтерес до занять фізичною культурою. Оздоровче значення ранкової гімнастики зростає, коли для її проведення створені належні гігієнічні умови. Йдеться перш за все про свіжому повітрі (відкрита квартира або фрамуга). У весняно-літній період корисно проводити заняття на відкритому повітрі: на балконі, спортивному майданчику, в парку, сквері, у дворі. Обов'язковим є проведення після зарядки водних процедур. Поєднання фізичних вправ і водних процедур – прекрасний засіб загартовування. Дуже важливо правильно підібрати взуття та одяг для занять фізичною культурою. Ранкова гімнастика починається з ходьби, яку доцільно поєднувати з різноманітними вправами. Діти можуть переступати через предмети, міняти за сигналом темп ходьби. Ходьбу може змінювати короточасний біг на носках або з високим підніманням колін. Після бігу – знову спокійна ходьба. Комплекс ранкової гімнастики включає вправи для різних, груп м'язів. Спочатку – для м'язів плечового пояса і рук – потягування, розведення рук в сторони, обертання перед грудьми. Потім вправи для тулуба і ніг – нахили, повороти, присідання, стрибки. Вони виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи на підлозі, стільці, лежачи на спині, на животі. Закінчується ранкова гімнастика бігом або підскаками, що переходять в ходьбу.

Тривалість гімнастики для дітей молодшого дошкільного віку – 4–6 хвилин, для старших – 8–12. Певний комплекс повторюється протягом 1–2 тижнів. Кількість вправ 6–8. Якщо для дітей молодшого дошкільного віку вправи проводяться переважно в ігровій формі, то для старших – це не обов'язково. Вони намагаються виконати всі рухи правильно і красиво. І в цьому можуть знаходити задоволення і інтерес. Тут доречними будуть похвала і заохочення дорослого.

## КОНСУЛЬТАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

### НА ТЕМУ : «РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»

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

Під впливом рухової активності у дітей дошкільного віку поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, апарату кровообігу, підвищуються функціональні можливості організму. Виявлено також залежність між руховим ритмом і розумовою працездатністю, а так само розвитком дрібної моторики дитини. Дошкільний вік є найбільш важливим періодом для формування рухової активності. Діти мають багату творчу уяву, пізнавальну активність, інтерес до всього нового, високу емоційність і прагнуть задовольнити свою біологічну потребу в рухах. У ранньому дошкільному віці діти можуть активно рухатися самостійно: бігати, стрибати, повзати, лазити, сидати !

На основі цих рухів батькам рекомендовано придумати веселі рухливі ігри з дітьми, які можна об'єднати одним сюжетом, наприклад, який можна запозичити з літературних творів, казок, знайомих малюкові («Колобок», «Айболіт», «Мойдодир», «Хто сказав «Няв !»). Запропонуйте дитині походити «як ведмідь», пострибати «як зайчик», а ось Колобок тікає від вовка «по містку» (пройти по дощечці або між двома шнурами), або Колобок, втікаючи, проповзає «під поваленим деревом» (натягнутим шнуром, скакалкою, поставленим вертикально обручем). Можна придумувати різні нескладні рухові вправи, що дозволяють рівномірно розподілити навантаження на все тіло дитини – так звана зарядка для самих маленьких («Заводні іграшки», «Хто сказав «Няв!»). Діти дуже люблять ігри та вправи з м'якими і гумовими м'ячами, великими гімнастичними м'ячами для стрибків, скакалками, обручем, іншими предметами.

Під час рухливих ігор та вправ слід стежити за навантаженням, так як зайва фізична активність веде до перевтоми малюка, надмірного збудження її нервової системи. В такому випадку, необхідно ненав'язливо запропонувати більш спокійні вправи, або «перемкнути» увагу дитини на більш спокійний вид діяльності. Наприклад, після гри «Кішки-мишки», запропонувати мишці пройти повз кішку дуже тихо, щоб не розбудити її. Або Колобок, втікши від усіх звірів, повинен вибратися з лісу дуже тихо, щоб не шуміли гілки, не хрустіли сучки, щоб лисиця не почула його!

Батьки повинні стежити за дитиною, щоб вона не впала і не розбилася, вони ні в якому разі не повинні обмежувати її активність, а навпаки, їм слід всіляко сприяти їй.

Не варто, в цілях безпеки дитини забороняти їй активні ігри ! Треба навчити дитину правильно зістрибувати, приземляючись на носочки, зберігати рівновагу, правильно триматися під час лазіння за рейки гімнастичної драбинки, і цим ви забезпечите її безпеку, вбережете від травм. Адже рух допомагає дитині правильно розвиватися, як фізично, так і психологічно, пізнавати навколишній світ, відчувати нові емоції. Батькам необхідно пам'ятати про те, що навантаження для дитини повинні бути регулярними і збільшуватися поступово в міру фізичного розвитку дитини, а запропоновані руху не повинні бути складними не тільки в плані навантаження, але і в плані виконання. Тільки в такому випадку рух буде приносити дитині радість і задоволення. Можна займатися хоча б по 10-15 хвилин, проте кожен день.

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

Батьки в умовах родини повинні використовувати такі фізкультурно-оздоровчі елементи:

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

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



**План роботи гуртка  
«Маленькі туристи»**

Місяць	Туристичний захід	Завдання
Вересень	Екскурсія до Станції юних натуралістів	Дати поняття, хто такі натуралісти. Ознайомити з роботою натуралістів. Розвивати цікавість до тваринного і рослинного світу, їх способу життя. Виховувати любов до природи та турботливе ставлення до неї.
	Піший перехід до лісосмуги	Ознайомити з призначенням лісосмуг, їх значення у житті людини. Закріпити правила поведінки у природі. Розвивати орієнтування у просторі.
	Похід з батьками до басейну	Залучити батьків з дітьми відвідати басейн. Виховувати любов до спорту.
	Бесіда «Туризм»	Ознайомити з роботою туризму і його значенням у житті людей.
Жовтень	Бесіда «Орієнтування на місцевості»	Вчити орієнтуватися на місцевості. Викликати бажання дізнаватись про все незнайоме.
	Прогулянка «Наш мікрорайон»	Вчитись орієнтуватися на місцевості. Розвивати цікавість до свого мікрорайону, увагу під час походу. Виховувати любов до свого міста.
	Бесіда «Карта. План. Масштаб»	Ознайомити з різними видами карт, з умовними знаками. Дати поняття плану, масштабу. Розвивати цікавість.
	Піша прогулянка до міського стадіону	Підвищення рухової активності у дітей. Розкрити суть призначення стадіону для школярів. Розвивати бажання займатися спортом.
	Туристичний похід разом з батьками до річки.	Формувати значення туристичного походу на природу. Фізичний розвиток і підвищення рухової активності дітей. Організувати ігри, змагання. Розвивати колективізм, задоволення від туризму. Виховувати любов та бережне відношення до природи. Викликати у батьків бажання і радість від спілкування з дітьми на природі.
Листопад	Прогулянка до міського парку	Дати поняття, що таке парк, його значення у природі та естетиці міста. Відпрацьовувати

		техніку долаття природних перешкод.
	Піший перехід до мосту	Розкрити призначення мосту через річку для пішоходів. Удосконалювати навички ходьби через міст.
	Прогулянка Екологічною стежиною	Вчити помічати осінні зміни у природі. Підвищення рухової активності. Годування птахів. Виховувати любов до природи та турботливе ставлення до неї.
	Бесіди: «Горизонт», «Глобус»	Пояснити, що глобус – це модель Землі, він допомагає людям мандрувати, дізнаватися цікаве про різні країни.