

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

Кафедра дошкільної педагогіки і психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Виконала: Велика К.М.
магістрантка спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта

Допущено до захисту:
«26» жовтня 2023 року

Науковий керівник:
д. і. н., професор
О.І. Курок

Завідувач кафедри
Л.П.Загородня

Дата захисту: « » грудня 2023 р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	8
1.1. Сутність поняття «руховий режим» та його значення для дітей дошкільного віку	8
1.2. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.....	16
1.3. Педагогічні умови організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану	24
Висновки до розділу	31
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	33
2.1. Дослідження рівнів сформованості рухового режиму дітей дошкільного віку	33
2.2. Система роботи з упровадження педагогічних умов організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового часу	46
2.3. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи	54
Висновки до 2 розділу	67
РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИХОВАТЕЛЯМ ЩОДО ДОТРИМАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ В СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ.....	69
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах визнання здоров'я підростаючого покоління є пріоритетним напрямом державної політики, основним фактором національної безпеки. Проблема здоров'я людини постає як одна з головних у зв'язку з поступовим його руйнуванням під впливом наслідків науково-технічного прогресу, пандемією COVID-19, воєнним станом в Україні. Тому, одним із основних завдань нашої держави є формування, зміцнення та відновлення здоров'я підростаючого покоління, збереження майбутнього української нації.

У зв'язку з цим прийнято ряд державних документів, у яких наголошено на гостроті проблеми здоров'я людини й потреби їх розв'язання у педагогічній теорії та практиці. Так, у Національній доктрині розвитку освіти підкреслено, що саме фізичне виховання забезпечить кожному людину необхідними науково обґрунтованими знаннями про здоров'я та засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про значення рухової активності та методики її досягнення.

Дошкільна освіта – невід'ємна складова та перший рівень у системі освіти України – стартова платформа особистісного розвитку дитини. Проблема збереження здоров'я дітей дошкільного віку і пошук нових моделей організації освітнього процесу в ЗДО відображено в низці вітчизняних документів, зокрема в Законі України «Про дошкільну освіту» (2022), оновленому Базовому компоненті дошкільної освіти в (далі БКДО) (2021), Указі президента Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) та інших нормативних актах Міністерства освіти і науки України.

Фізичне виховання дошкільників, проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, впровадження різноманітних форм рухової активності закладають основу для забезпечення і розвитку усіх складових здоров'я (фізичної, психічної, соціальної та духовної) кожної дитини.

Роль рухів у всебічному і гармонійному розвитку дошкільників неоцінима. Від них залежить розвиток опорно-рухового апарату, робота кори головного мозку, яка впливає на центральну нервову систему дитини, її почуття.

Проблему фізичного виховання дітей дошкільного віку в своїх працях порушували Г. Беленька [4], О. Богінч [6; 7], Ю. Бойко [8], Е. Вільчковський [11], О. Гнізділова [15], М. Єфіменко [22], Н. Лісневська [31; 33], Л. Рибалко [44], С. Тітаренко [48], О. Троян [49], Ю. Шевченко [51] та ін. Так, Е. Вільчковський [11] розробив загальні питання теорії фізичного виховання, розвиток рухових якостей дошкільників, методику проведення занять з фізичної культури, фізичне виховання і сім'ї, створення умов для фізичного виховання та інші питання. Причому, автор зауважує, що фізичне виховання здійснюється в тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням, тільки за цієї умови воно буде сприяти формуванню всебічно розвиненої дитини [11, с. 34]. М. Єфіменко, Н. Лісневська висвітлювали проблему використання тренажерів, нестандартного обладнання у фізичному вихованні дошкільників. О. Богінч розглянула проблему створення педагогічних умов для підвищення рухової активності дітей дошкільного віку на заняттях з фізичної культури.

Проте, незважаючи на значний інтерес науковців до проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку, їх розвитку в руховій діяльності, деякі її напрями в педагогічній теорії та практиці залишаються недостатньо розробленими, зокрема педагогічні умови організації рухового режиму дітей в сім'є в умовах військового стану. розвиток рухової активності дошкільників в умовах освітнього процесу ЗДО.

Завдання набуває особливої актуальності у зв'язку з військовим станом в Україні. Період воєнного стану є тим історичним часом в якому діти та дорослі особливо тісно пов'язані між собою. Перебування сімей у захищених місцях відкриває можливості налагоджувати відносно мирне життя, в якому діти і дорослі можуть спілкуватись, грати , рухатись. Для активної життєдіяльності дорослі і діти обирають локації поза межами ЗДО, в яких

маються ігрове обладнання, тренувальне устаткування, що сприяє руховій активності дітей за безпосередньої взаємодії з дорослими.

Наразі в педагогічній практиці можна простежити суперечності:

– між соціальним замовленням держави на формування здорової дитини з одного боку, і необхідністю розробки педагогічних умов та методики організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового стану – з іншого;

– між традиційним змістом фізичного виховання в сім'ї і недостатньою розробленістю підходів до організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану;

– між рівнем дидактико-методичного забезпечення організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового стану з одного боку, та зростаючою необхідністю його удосконалення в більшості сімей – з іншого.

Ураховуючи гостроту соціальної потреби вирішення даних суперечностей, її практичну важливість та недостатню розробленість її теоретичних аспектів зумовили вибір теми магістерської роботи: **«Педагогічні умови організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану».**

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану.

Предмет дослідження: педагогічні умови організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що руховий режим у сім'ї в умовах військового стану буде забезпечений за дотримання таких педагогічних умов:

- дотримання режиму дня, до якого звикли діти в ЗДО;
- щоденних прогулянок у безпечних місцях;
- щоденне виконання ранкової гімнастики;

- проведення рухливих ігор;
- обладнання спортивного куточку для дитини;
- урахування вікових особливостей дітей.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначено такі основні

завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми педагогічних умов організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану.

2. Визначити критерії, показники та охарактеризувати рівні сформованості рухового режиму в дітей дошкільного віку.

3. Розробити систему роботи з упровадження педагогічних умов організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану.

4. Надати практичні рекомендації батькам щодо дотримання педагогічних умов організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану.

Методи дослідження:

– теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення джерельної бази для виявлення стану розробленості проблеми в психолого-педагогічній та методичній літературі з теми дослідження; порівняння і узагальнення отриманої інформації з метою системного аналізу при обґрунтуванні педагогічних умов організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану;

– емпіричні – анкетування батьків, бесіди з дітьми; констатувальний етап педагогічного експерименту з метою виявлення рівнів рухової активності дітей;

– статистичні – збір, математична обробка результатів дослідження, їх якісний та кількісний аналіз, відображення результатів дослідження в таблицях і діаграмах.

Теоретичне значення дослідження: уточнено сутність понять «фізичне виховання», «руховий режим»; обґрунтовано можливість і

доцільність організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану; розроблено педагогічні умови організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового часу.

Практичне значення дослідження: розроблено дидактико-методичне забезпечення організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану; розроблено систему роботи з упровадження педагогічних умов організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану.

Отримані результати дослідження можуть бути корисні викладачами ЗВО для удосконалення процесу професійної підготовки фахівців 012 Дошкільна освіта, вихователями ЗДО у процесі роботи з батьками вихованців, батьками у фізичному розвитку своїх дітей.

Структура магістерської роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань), 14 додатків. Робота містить 10 таблиці, 9 рисунків. Основний текст дослідження викладено на 78 сторінках. Загальний обсяг магістерської роботи становить 127 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1. Сутність поняття «руховий режим» та його значення для дітей дошкільного віку

У загальній системі всебічного і гармонійного розвитку особистості фізичному вихованню дітей дошкільного віку належить особливе місце. У цьому віковому періоді закладаються основи міцного здоров'я, правильного фізичного розвитку, високої працездатності. У дошкільному віці відбувається становлення рухової діяльності, розвиваються рухові якості. За допомогою руху дошкільники пізнають навколишній світ, задовольняючи біологічну потребу організму.

Аналіз психолого-педагогічних досліджень з теми дослідження потребує уточнення понять «руховий режим», «рухова активність». Енциклопедія освіти поняття «руховий режим» трактує як комплекс засобів фізичної культури, який використовується в освітньому процесі у ЗДО в певному обсязі й послідовності. Руховий режим характеризується руховою активністю, яка в енциклопедії трактується як будь-яка діяльність, яка пов'язана з рухом тіла (ходьбою, активною грою, заняттями фізичними вправами) [24]. З філософської точки зору, рух – це спосіб існування матерії, який полягає в безперервній зміні всього суцього і виявляється в безпосередній єдності перервності й неперервності простору і часу [50]. Академік М. Амосов вважав рух первинним стимулом для розуму [11, с. 87].

Більшість науковців розглядають рухову активність як рух, або сукупність рухів. Так, з точки зору Е. Вільчковського, рухова активність – це будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами [11]. А М. Комісарик, М. Рунова вважають, що рухова активність – це сума рухів, які виконує людина в процесі повсякденної діяльності [27; 45].

Е. Вільчковський [11], С. Замрозович-Шадріна [26], М. Носко [38] та інші дослідники встановили тісний взаємозв'язок між фізичним розвитком

дитини, її фізичною підготовленістю та руховою активністю. Встановлено, що рухова активність позитивно впливає на перцептивні, мнемічні та інтелектуальні процеси особистості. Завдяки повноцінній руховій активності у дитини краще відбувається мовленнєвий розвиток, який слугує основою розвитку пізнавальних процесів, вищих психічних функцій, центри реалізації яких знаходяться в лівій лобовій частині кори головного мозку. За допомогою рухів дитина пізнає світ, змінює його, змінюється і сама, тобто цей процес взаємо-обернений [26].

М. Носко стверджує, що рух відноситься не до суто фізичного «утворення», не просто моторної функції організму. Рух виконується не органом сам по собі, а людиною, його результат – не лише функціональні зміни стану органу, а зміни життєвої ситуації, психіки, які у свою чергу впливають на характер руху, його швидкість, силу, темп, ритм, координованість, точність, пластичність і спритність [38].

Рухом вважається і просте переміщення у просторі, і його осмислення, тобто він багатогранний. Від рухової активності людини залежить життєдіяльність усіх її систем і функцій. М. Рунова рухову активність віднесла до процесу розвитку моторної сфери дитини дошкільного віку, який відбувається завдяки творчому засвоєнню рухових еталонів у розвиваючому предметно-просторовому середовищі. Рухова активність дитини простежується в різних видах самостійної діяльності: дитина вільно і свідомо керує своїми рухами, що свідчить про активну роботу творчої уяви, розуміння способів виконання рухів у різних ситуаціях; вміння поєднувати, комбінувати різні відомі рухи; оновлювати знайомі рухи новими структурними складовими; демонструвати ігрові образи за допомогою рухів [45].

Таким чином, руховий режим пов'язаний з рухом, руховою активністю. Зміст рухового режиму визначається Базовим компонентом дошкільної освіти [1], програмами виховання дітей дошкільного віку [5; 20; 40; 47; 52]. Програмні завдання подаються в освітній лінії «Особистість дитини» для кожної вікової групи. Так, Базовий компонент дошкільної освіти передбачає

формування у дошкільників рухової компетентності – здатності дитини до самостійного застосування життєво необхідних рухових умінь і навичок, фізичних якостей, рухового досвіду в різних життєвих ситуаціях [1]. У формуванні рухової компетентності передбачено участь батьків. Вони повинні сприяти розвитку у дітей рухових навичок, дотриманню розпорядку дня, який відповідає віку дитини, проводити з ними загартовувальні процедури, заохочувати дітей до активної рухової діяльності вдома та на вулиці, проводити рухливі ігри, прогулянки на свіжому повітрі за різних погідних умов [1]. У програмі розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» в освітній лінії «Особистість дитини» вказується, що з метою фізичного розвитку молодшим дошкільникам доцільно виконувати загальнорозвивальні вправи, бажано з великою амплітудою, привчати дітей виконувати ранкову гімнастику, спонукати їх до включення в ігрові вправи, рухливі ігри, до самостійної рухової діяльності. При виконанні вправ не обов'язково вимагати від дитини точного виконання руху. В дітей четвертого року життя вже потрібно стежити за правильним виконанням рухів під час ходьби, бігу, стрибків, лазіння тощо. У середньому дошкільному віці діти повинні оволодіти різними видами ходьби, бігу, основними рухами. Дітей треба залучати до рухливих народних ігор, вправ рухливого характеру для зміцнення організму. Проводити з дітьми фізкультхвилинки, організовувати спортивні свята та розваги. Старші дошкільники вже розуміють значення рухової активності, гартувальних процедур у збереженні здоров'я, тому їх навчають виконувати вправи з різних положень з використанням палиць, скакалок, м'ячів та інших предметів, розучують з ними рухливі спортивні ігри тощо [5].

Отже, складовими рухового режиму є: фізкультурні заняття, прогулянки, дитячий туризм, рухливі ігри, фізичні вправи, фізкультурні свята, розваги, фізкультхвилинки тощо.

Вплив рухового режиму на стан здоров'я дошкільників, методику його організації досліджували О. Богініч [6; 7], Ю. Бойко [8], Е. Вільчковський [11], С. Грицюк [17], М. Дутчак [21], М. Єфіменко [23], В. Кошель [28; 29], О.

Курок, Н.Лісневська [31; 33], М. Рунова [45], С. Тітаренко [48], Ю. Шевченко [52] та інші. Дослідники довели вагомий вплив рухів на здоров'я дитини: рухи активізують роботу всіх органів дитини, позитивно впливають на формування опорно-рухового апарату, поліпшують роботу внутрішніх органів, забезпечують функціонування всіх фізіологічних процесів і систем організму дитини. Завдяки рухам зміцнюється здоров'я дитини, підвищується опірність та імунологічний захист організму, покращується її працездатність, інтелектуальний розвиток тощо.

Дослідники дійшли висновку, що зменшення рухового режиму дитини викликає зменшення опірності організму проти захворювань, зростають психічні розлади, послаблюється кістково-м'язовий апарат. Низька рухова активність – першочерговий фактор слабкого здоров'я дитини. Вирішити цю проблему можна лише за правильної організації рухового режиму дошкільників.

Руховий режим у закладах дошкільної освіти треба організувати таким чином, щоб забезпечити правильний фізичний розвиток вихованців, оптимальні дозування фізичних навантажень, створити умови для їх застосування; щоб відбувалося розумове, моральне та естетичне виховання [31].

Руховий режим – невід'ємна частина загального режиму дитини в ЗДО, враховуються основні гігієнічні процеси, зміна у працездатності дошкільників, їх активність протягом дня. В. Кошель нагадує, що активність вихованців залежить від моторної щільності рухових режимів, наприклад, ранкової гімнастики, рухливої гри, спортивного заходу, фізкультурного заняття тощо .[28]

Домінуючі ознаки прояву рухової активності – кількість кроків, які дитина здійснює протягом дня. Е. Вільчковський та О. Курок встановили норми оптимального рухового режиму за час перебування дошкільників у закладах дошкільної освіти. Були враховані функціональні потреби організму дітей та пори року. Так, влітку протягом дня дитина робить 18-20 тис. кроків; восени – 15-16,5; взимку – 16,5-18; весною – 16-17,5 тис. кроків у день. У

період дощів (весною та восени) кількість локомоцій у дошкільників усіх вікових груп знижується приблизно на 1,5-3 тис. кроків порівняно з зимовими та літніми періодами року. [11]. Цю особливість треба враховувати під час організації рухового режиму. Влітку рухова активність повинна бути більше на 15% порівняно із зимою. Загалом моторна щільність активного рухового режиму повинна складати біля 75% від усього часу неспання дітей [11].

Активний руховий режим передбачає поступове підвищення фізичного навантаження на протязі дня з метою підтримування оптимальної збудливості нервової системи, появи стабільного відчуття фізичної бадьорості. Дошкільникам дають навантаження малого, середнього й максимального рівнів, причому максимальне навантаження дається на короткий час [18]. При підвищенні фізичних навантажень треба враховувати фізичний стан дітей, який протягом дня змінюється. Наприклад, вранці у дошкільників висока працездатність, тому їм доцільно давати максимальні фізичні навантаження. Саме тому в умовах активного режиму С. Грищенко рекомендує вранці проводити не лише ранкову гімнастику, а організовувати ігрову діяльність вихованців, спортивні розваги, змагання. Перед проведенням занять з розвитку мовлення, математичних уявлень бажано проводити прогулянки; після занять дітям потрібні рухи для зняття напруги [18].

Велике значення для активізації рухового режиму відіграють рухливі ігри, спортивні, народні, розваги тощо, оскільки вони створюють позитивний емоційний настрій у дошкільників завдяки ігровому задуму, діям, можливістю позмагатися та одержати перемогу. У своєму захопленні діти легше переносять фізичні навантаження [27].

С. Грищенко обґрунтувала залежність рухової активізації дошкільників від організованих вихователем заходів [18]. У заходах, які організовує вихователь, фізичне навантаження на дітей приблизно однакове, тому їх фізичний розвиток відбувається більш менш рівномірно. Для активізації рухової активності, крім організованих педагогом заходів, необхідно

створити педагогічні умови для організації самостійної рухової діяльності. Саме самостійна рухова діяльність сприяє повному розкриттю індивідуальності, схильності вихованців.

О. Богініч нагадує, що в процесі активізації рухового режиму дошкільників треба враховувати їх вікові особливості. Наприклад, у старших дошкільників велика потреба в активній руховій діяльності. Вони бігають, стрибають, граються, майже не втомлюючись. А молодші дошкільники швидше втомлюються від організованих ігор, ніж від вільних рухів, оскільки вони вимагають зібраності, зосередженості дитини, а нервова система малюків ще недостатньо пристосована до цього. Тому молодшим дошкільникам треба надавати можливість вільно виражати власні прагнення [6].

В. Кошель підкреслив переваги активного рухового режиму процесі виховання дошкільників порівняно з пасивним режимом, а саме: збільшується спілкування дітей в емоційно насиченій руховій діяльності, що, в свою чергу, сприяє їх всебічному гармонійному розвитку. В умовах саме такого режиму формуються початкові суспільні відносини у дитячому колективі [29].

Організації рухового режиму в умовах ЗДО присвячені праці О. Богініч [6], Ю. Бойко [8], Е. Вільчковського [11], О. Горожанкіної [16], С. Грищенко [18], М. Єфіменко [23], М. Комісарик [27], Н. Лісневської [33], Л. Троян [49], Ю. Шевченко [51] та інших. Руховий режим повинен відповідати всім сучасним вимогам і стандартам. Модель рухового режиму в ЗДО включає в себе:

1. Ранкову гімнастику, яка триває приблизно 10-15 хвилин. Вправи, які входять у комплекс ранкової гімнастики, повинні всебічно впливати на організм дітей дошкільного віку і бути:

– простими й доступними для дошкільників, не вимагати значної затрати нервової і м'язової енергії;

– бути різноманітними за видами рухів і вихідних положень, охоплювати м'язи плечового поясу, спини, живота, ніг;

в) використовувати вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, стрічками, кубиками тощо, які значно підвищують інтерес до виконання вправ. Під час виконання ранкової гімнастики враховується кількість вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу для кожної вікової групи окремо [11].

2. Фізкультхвилинку, яка проводиться щодня під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мови, математики тощо. Комплекс фізкультхвилинки складається з 3-4 вправ, повторювання яких відповідає віку дитини. Темп виконання вправ – середній або повільний. Загальна тривалість – одна-дві хвилини. Вимоги до вправ такі ж самі, що і до вправ ранкової гімнастики. Рухи дітей під час виконання вправ фізкультхвилинки за своїм характером повинні бути протилежними положенню тулуба, ніг, рук, шиї дитини під час занять. Наприклад, якщо під час занять у дитини втомились м'язи ніг, спини, шиї, доцільно їм давати вправи на випрямлення ніг та тулуба, розведення рук у сторони, піднімання голови, напруження м'язів кисті та їх розслаблення [45].

3. Рухливі ігри, як провідний вид діяльності дітей дошкільного віку. При їх доборі враховують вік дошкільників, пору року, погодні умови, місце та час проведення гри, наявність обладнання та інвентарю. За ступенем фізичного навантаження рухливі ігри поділяють на ігри великої рухливості (грають усі діти, рухи інтенсивні: вони бігають, стрибають. Наприклад, ігри «Снігурі і кіт», «Жаби і чапля», «Рибаки і рибки»), середньої (приймають участь усі діти, але їх рухи спокійні: метання предметів, ходьба, переступання через предмети. Наприклад, ігри «Зозуля», «Море хвилюється», хороводні ігри) і малої рухливості (грає частина дітей – інші спостерігачі, рухи гравців повільні. Наприклад, ігри «Знайди і промовчи», «Чий голос ти почув?», «Кого не стало?») [11].

Рухливі ігри проводять у всіх вікових групах щоденно: під час ранкового прийому дітей, вихователь проводить одну-дві гри малої і середньої рухливості, на прогулянці діти грають у ігри малої, середньої та високої рухливості, ввечері проводять одну-дві гри середньої та малої

рухливості. На протязі дня вихователь проводить з дошкільниками п'ять-шість рухливих ігор, а влітку – шість-сім.

3. Фізичні вправи, які проводяться на заняттях з фізичної культури, прогулянках, туристичних походах, змаганнях, ранкової гімнастиці тощо. Вправи сприяють формуванню у дошкільників життєво важливих рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння тощо, розвивають їх фізичні якості (силу, спритність, швидкість, витривалість, координацію рухів, гнучкість) [11].

4. Туристичні походи (прогулянки за межі ЗДО), які проводяться з дітьми усіх вікових груп. На стоянках у природних умовах дошкільнята виконують вправи з основних рухів, проводять рухливі ігри народні та спортивні ігри. Тривалість переходу в один бік становить для дітей четвертого року життя 15-20 хв., п'ятого – 20-25хв., шостого року життя – 25-30 хв [49].

5. Фізкультурні свята проводять два-три рази на рік у всіх вікових групах. Для дітей молодшого дошкільного віку оптимальна тривалість заходу триває 40-50 хв., для старших дошкільників – 50-60хв. Фізкультурні свята методисти рекомендують проводити в першій чи другій половині дня, в музичній чи фізкультурній залі, на майданчику. Місце проведення залежить від змісту заходу [38].

6. Фізкультурні розваги, які проводять з дошкільниками, починаючи з раннього віку один-два рази на місяць, переважно у другій половині дня. Для дітей 3-го року життя фізкультурна розвага триває 15-20хв., молодшого віку – 20-35хв., старшого віку – 35-40хв. Місце їх проведення також залежить від змісту розваги. Організуючи фізкультурну розвагу, вихователь забезпечує оптимальні фізичні, психічні, емоційні навантаження, для чого він раціонально чергує ігри із різним ступенем навантаження, колективні, масові – з іграми підгрупами або індивідуальними (конкурсами, атракціонами). Для дітей старшого дошкільного віку у фізкультурних розвагах переважають естафети, конкурси, атракціони, спортивні ігри та вправи [11].

7. Дні здоров'я, які організують один раз на місяць, починаючи з раннього віку. В цей день проводять туристичні, походи, піші переходи, фізкультурні свята або розваги, фізкультурні заняття, організують самостійну рухову діяльність, грають у рухливі ігри на прогулянках тощо [27].

8. Самостійна рухова діяльність, яка проводиться з дошкільниками щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок тощо. Її можна проводити на майданчику або в приміщенні. Під час організації самостійної рухової діяльності вихователь допомагає вихованцям з'ясувати задум діяльності, вибрати вправи чи ігри, потрібний інвентар тощо. Для забезпечення оптимального фізичного навантаження педагог чергує самостійні рухові дії дітей з короткочасним відпочинком.

До рухового режиму відноситься також індивідуальна робота з фізичного виховання, яку проводить у вільний час з метою ознайомлення рухів, поглибленого розучування та закріплення навичок їх виконання, удосконалення фізичних якостей.

Отже, на основі аналізу літературних джерел встановлена сутність понять «руховий режим», «рухова активність», «рух». Руховий режим – це комплекс засобів фізичної культури, який використовується в освітньому процесі у закладі дошкільної освіти у певному обсязі й послідовності. Рухова активність – це будь-яка діяльність, яка пов'язана з рухом тіла (ходьбою, активною грою, заняттями фізичними вправами). Рух – переміщення тіла у просторі. Зміст рухового режиму визначено у Базовому компоненті дошкільної освіти, програмах виховання дітей дошкільного віку. Програмні завдання подані в освітній лінії «Особистість дитини» для кожної вікової групи.

1.2. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей

У фізичному вихованні дошкільників сім'я відіграє важливе значення. На роль батьків у фізичному вихованні дошкільників вказується у Базовому компоненті дошкільної освіти в освітній лінії «Особистість дитини»: батьки повинні допомогти дитині у виконанні щоденних гігієнічних та

загартовувальних процедур, доступних в домашніх умовах; створити вдома сприятливе середовище за родинними традиціями здоров'язбереження, зацікавити дітей вживати корисні для здоров'я продукти харчування, закріпити у них навички безпечної поведінки тощо [1].

У сім'ї батьки стежать за зміцненням здоров'я дитини, допомагають їм оволодіти життєво важливими руховими навичками і вміннями, сприяють досягнути високу працездатність. У сім'ї розвиваються фізичні якості дитини (швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість), психічні якості, такі як наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовпевненість.

І. Лісак стверджує, що формування здорового способу життя в сім'ї залежить від багатьох чинників, а саме: від стилю та способу організації життя, участі обох батьків у вихованні дитини, правильної організації вільного часу всіх членів сім'ї; від того як ставляться самі батьки до фізичної культури. Отже, батьки – це є перші «вчителі» дитини у пропагуванні здорового способу життя. У сім'ї формуються правила безпечної поведінки [32].

Особлива роль сім'ї в фізичному вихованні дітей обумовлена тим, що у перші шість – сім років життя закладається фундамент для всебічного розвитку дитини. У фізичному вихованні дітей батьки спираються на досвід народної педагогіки, тобто вони піклування про здоров'я дитини та її нормальний фізичний розвиток, оскільки розуміють, що загартовані діти рідко хворіють, добре переносять погодні і життєві негоди, витримують тривале фізичне навантаження. Засобами фізичного виховання дітей є оздоровчі сили природи: вода, свіже повітря, сонячні промені.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку в сім'ї полягає в використанні батьками цілого комплексу дій, які спрямовані на формування у дітей любові до фізичної активності, навичок заняттями фізичною культурою, інтересу до спорту та здорового способу життя.

Неабияке значення у фізичному вихованні дітей в сім'ї має режим дня.

Л. Островська зазначає, що у дошкільний період, коли формується організм, надто важливо забезпечити дитині чіткий режим, раціональне

харчування, максимальне перебування на свіжому повітрі, достатню рухову активність і відпочинок [41]. Авторка, спираючись на дослідження І. Павлова, стверджує, що все в людському організмі (серце, пульс, дихальний апарат) підкорене «законам» ритму і режим якнайбільше відповідає, цій закономірності. Під впливом зовнішніх подразників у корі головного мозку утворюються умовні рефлекси. Якщо ці подразники повторюються день у день в один і той самий час, то окремі умовні рефлекси об'єднуються у тривку систему, і тоді процеси здійснюються автоматично, із найменшою затратою енергії. Таке сплетення умовних рефлексів І. Павлов назвав динамічним стереотипом, У ранньому дитинстві, коли складається динамічний стереотип, важливо допомогти дитині за допомогою режиму виробити корисні звички. Діти, які живуть у ритмі режиму, звичайно добре сплять, з апетитом їдять, врівноважені і слухняні, спокійні й помірно активні. У цьому запорука не лише здоров'я, а й перших елементів дисциплінованості [41].

Е. Вільчковський також великого значення надавав дотриманню режиму дня. На його думку, правильно організований режим дня – це важлива умова гармонійного фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності. Під режимом автор розуміє певний розпорядок дня, встановлений для життя дітей у закладах дошкільної освіти та в сім'ї, що передбачає правильне чергування різних видів діяльності з відпочинком. Дотримання режиму дня сприяє нормальному функціонуванню всіх процесів в організмі й має велике виховне значення, оскільки режим слугує засобом формування навичок та звичок поведінки, сприяє вихованню організованості, активності та дисциплінованості [11].

При визначенні в сім'ї певного режиму, батькам треба враховувати вік та стан здоров'я дитини, особливості побутових умов. Для дітей різного віку встановлюються різні режими. Наприклад, маленькі діти частіше приймають їжу, раніше лягають спати, щоденно приймають ванни. наприклад, частіше годують, вони раніше лягають спати, їх щоденно купають [11].

Е. Вільчковський запропонував оптимальний режим дня для дітей від 3 до 6 років, який наведений у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Режим дня дитини від 3 до 6 років

	3-4 роки	5-6 років
Підйом	7.00-8.00	7.00-8.00
Ранкова гімнастика, туалет	8.00-8.30	8.00-8.30
Сніданок	8.30-9.00	8.30-9.00
Ігри, заняття (вдома)	9.00-9.30	9.00-9.45
Прогулянка (спостереження, ігри, виконання фізичних вправ)	9.30-11.30	9.45-12.00
Повернення з прогулянки, підготовка до обіду	11.30-12.00	12.00-12.30
Обід	12.00-12.40	12.30-13.00
Підготовка до сну, денний сон	12.40-15.00	13.00-15.00
Підйом, загартовуючі процедури, гігієнічна гімнастика після сну	15.00-15.30	15.00-15.20
Підготовка до підвечірку, підвечірок	15.30-16.00	15.20-15.40
Ігри, прогулянка	16.00-19.00	15.40-19.30
Вечеря	19.00-20.00	19.30-20.00
Спокійні ігри, гігієнічні процедури	20.00-20.30	20.00-21.00
Нічний сон	20.30-7.00	21.00-7.00

Батькам треба обов'язково дотримуватися рекомендованого режиму.

У фізичному вихованні дітей важливе значення має харчування. Батькам треба забезпечувати організм дитини білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мінеральними солями в певному співвідношенні та кількості. Білок для дитячого організму має виняткове значення, оскільки є основним будівельним матеріалом. Діти, які одержують недостатню кількість його, можуть відставати у фізичному розвитку. Повноцінні білки є в молоці, яйцях,

сирі, м'ясі, рибі. Раціональне харчування передбачає і достатнє вживання дитиною жирів, оскільки їх нестача веде до виснаження організму. До того ж вони є головними постачальниками жиророзчинних вітамінів А і Д. Вершкове масло, вершки – це найбільш повноцінні жири. Вуглеводи – джерело енергії. Цукор – чистий вуглевод, який добре засвоюється організмом. Багаті на вуглеводи і продукти рослинного походження – фрукти, овочі, крупи, а також борошняні кондитерські вироби [27].

Л. Островська підкреслює значення повноцінного сну для дитини. Під час сну поновлюється працездатність нервових клітин, мозку, відпочиває весь організм, уповільнюються всі його функції, пульс стає повільнішим, м'язи розслаблюються, дихання стає рідшим. Дитина ніби накопичує енергію для наступної діяльності. Якщо дитина недосипає, вона стає збудливою, капризною чи, навпаки, млявою. При цьому може порушитися не тільки поведінка, а й сам сон: перезбуджена дитина погано засинає, спить неспокійно [41].

Е. Вільчковський нагадує, що на загальний фізичний розвиток та здоров'я дитини дуже впливає мікроклімат приміщення. Порушений хімічний склад повітря, висока або низька температура та вологість негативно впливають на нормальну життєдіяльність організму дитини. При високій температурі порушується віддавання тепла організмом і дитина перегрівається. При низькій температурі вона, навпаки, переохолоджується [11].

Змалку батьки прищеплюють дітям гігієнічні навички. Привчають їх самостійно стежити за чистотою рук, одягу, щоденно на ніч чистити зуби, а після їжі полоскати рот кип'яченою водою. Намагаються сформувати у дитини потребу бути причесаною, охайною, чистою, акуратною – це найрадикальніша профілактика захворювань. Звички особистої гігієни завжди тісно пов'язані із здоров'ям дитини, тому її привчають їсти лише миті фрукти і овочі, не їсти те, що впало на підлогу, робити ранкову гімнастику, мити руки після будь-якого забруднення та перед їжею, тримати тіло в чистоті, чистити зуби, стригти нігті, мити ноги перед сном, користуватися

носовою хусточкою. Дитина повинна знати, що в чистоті, охайності, акуратності запорука її здоров'я та краси [41]. Але, виховання навичок особистої гігієни тільки тоді буде ефективним, коли батьки самі повсякденно й точно дотримуються правил гігієнічної поведінки. [11].

Важливішим засобом фізичного виховання в сім'ї є загартування. Загартування ґрунтується на здатності організму відповідати певними реакціями на всілякі подразники навколишнього середовища – температурні, світлові, механічні. Ці подразники, через шкіру діють на нервову систему. Якщо вони багато разів повторюються, поступово збільшуючись у силі, то виробляється звичка до цих подразників. У результаті в людини виникає здатність пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища. Тобто, в корі головного мозку створились умовні рефлекси, які й сприяють виробленню «гарту». У процесі загартування зміцнюються нервова система, серцеві м'язи, легені, посилюється обмін речовин, поліпшується робота усього організму [41].

Найкращим сезоном для початку загартування Е. Вільчковський [11], М. Комісарик [27], Б. Нікітін [37], Л. Островська [41] та інші дослідники вважають теплий період року. Улітку засобами гартування є і сонце, і повітря, і вода, які можна використовувати як природні фактори гарту. Науковці нагадують, що загартовування приносить користь тоді, коли батьки дотримуються принципів загартування: поступовості (поступово знижують температуру повітря чи води, збільшують час на повітряні та сонячні ванни та ін.); систематичності (припинення гартувальних процедур на 5-6 днів знищує ефект адаптації до холоду); урахування індивідуальних особливостей дитини та її ставлення до процедур (батьки ураховують стан здоров'я, загальний фізичний розвиток і особливості нервової системи дитини) [11].

Загартовування повітрям – «найм'якша» з процедур загартування. Спочатку дитину треба привчити до великої кількості повітря у приміщенні, де вона перебуває. З цією метою провітрюють кімнату не менш як 3-4 рази на день. А в теплу пору року вікна доцільно тримати відчиненими цілодобово.

Батьки поступово привчають дитину спати з відчиненою кватиркою і в прохолодні літні дні, і в осінньо-зимовий період.

Для загартування дитини, необхідно привчати її гуляти при будь-якій погоді. Улітку вона має весь день проводити на повітрі; в осінньо-зимовий період – не менше 3–4 годин. Лише у великий мороз ($25-28^{\circ}$) з вітром прогулянку можна відмінити.

Коли дитина звикне до великої кількості повітря, переходять до повітряних ванн. Вони як загартувальний засіб найсильніше впливають на організм. Тривалість повітряних ванн від 15 хв. до 1 год. при температурі не нижчій за 22° . Дитина має бути в полегшеному одязі або в трусах, босоніж.

В осінньо-зимовий період повітряні ванни продовжують влаштовувати у приміщенні, яке добре провітрюється. Для дітей дошкільного віку температура повітря повинна бути $18-20^{\circ}$. Тривалість перших процедур 2-3 хв., а потім доводиться до 40–45 хв. Л. Островська рекомендує, щоб під час повітряних ванн дитина перебувала в русі – робила гімнастику, грала у рухливі ігри [41].

Загартовування водою – обтирання, обливання, душ, купання – вимагає великої обережності та поступовості у зниженні температури. Ці засоби сильніші за повітряні ванни. Загартовування розпочинають із щоденного умивання прохолодною водою. Якщо дитина «боїться» води, то спочатку вона умивається водою кімнатної температури, а потім – прохолоднішою.

Початкова температура води для обливання ніг для дітей до 3 років $+30^{\circ}\text{C}$, яку поступово знижують до 18°C або використовують контрастні температури (початкова $+36$ і $+25^{\circ}\text{C}$, кінцева $+18^{\circ}\text{C}$). У дошкільників Е. Вільчковський рекомендує температуру води поступово знижувати на 1° через 4-5 днів, починаючи з $+28...+26^{\circ}\text{C}$ і закінчуючи до $+16...+14^{\circ}\text{C}$. Після водної процедури ноги дитини спочатку витирають, а потім ретельно розтирають рушником до незначного почервоніння [11].

Обливання тіла під душем у дошкільників починають з температури води $+32...+30^{\circ}\text{C}$, а кінцева температура $+20...+18^{\circ}\text{C}$. Тривалість обливання під душем – 40-50 с.

Купання дітей в природній водоймі починають з двох років при температурі повітря +25...+26 °С та температурі води не нижче +23°С. Тривалість купання починають з 1-2 хв., поступово збільшуючи цей час на 5 хв. для дітей середнього дошкільного віку та 10-15 хв. – старших дошкільників. У літню спеку діти можуть купатися двічі на день (вранці через 1,5 години після їжі та ввечері о 17-18 годині) [11].

Сонячні ванни найкраще приймати вранці – від 10 год. до 11 год. 30 хв. у середній смузі або від 8 до 11 год. у південних областях України. Перша сонячна ванна не повинна тривати більш як 3-5 хв. Поступово тривалість сонячних ванн можна довести до 20-25 хв. (для молодших дошкільників) і до 30-40 хв. (для старших). Сонячні ванни дозволяється приймати через годину – півтори після їжі. Після сонячної ванни добре прийняти будь-яку з водних процедур, але перед цим дитина повинна охолонути в затінку.

Завдання батьків – залучити дітей до спорту, виробити потребу перебувати у цілеспрямованому русі. З цієї метою батьки проводять прогулянки, екскурсії, туристичні походи. Екскурсії до лісу, в поле, до водойми у будь-яку пору року, а особливо влітку, надзвичайно корисні як для оздоровлення так і для ознайомлення дитини з навколишнім. Пішохідні прогулянки по мальовничій місцевості приносять дитині багато вражень, і вона не відчуває фізичної втоми, здатна долати досить значні відстані. Тричотирирічна дитина спроможна пройти до 1,5 км з двома привалами на відпочинок; діти п'яти-семи років легко долають відстань близько 2-3 км, якщо буде тривалий відпочинок на середині шляху і будуть невеликі привали через кожні 15 хв. ходіння.

До ефективних засобів зміцнення здоров'я Е. Вільчковський, М. Комісарик, Л. Островська та інші відносять спортивні розваги та ігри з рухами. Діти люблять кататися на велосипеді, грати у м'яча, у бадмінтон, кеглі, кататися на санчатах, бігати на ковзанах, ходити на лижах. Якщо керувати дитячими спортивними розвагами та іграми, то вони принесуть неоціненну користь для фізичного розвитку дитини.

Отже, з метою фізичного виховання дітей, батьки проводять з ними гартувальні процедури, привчають дотримуватися режиму дня, прививають гігієнічні навички, організують раціональне харчування, розвивають їх рухову активність засобом спортивних ігор та вправ, рухливих народних ігор, прогулянок, туристичних походів, екскурсій тощо.

1.3. Педагогічні умови організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового стану

Військовий стан – історичний час, в якому локалізовано факти, які супроводжують дітей та дорослих, безпосередньо та опосередковано впливають на них. Збройні сили України забезпечують надійне місцеперебування дітей у містах, тим самим відкривають можливості налагодити відносно мирне життя в якому діти і дорослі можуть більше часу бути разом, грати, рухатись.

У кожній дитині з народження відчувається природна потреба в активному русі. Для збереження рухової активності дітей треба, щоб батьки дотримувались того режиму дня, до якого звикли діти в умовах закладу дошкільної освіти. Тому дуже важливо, щоб у сім'ї зробили фізкультуру не лише обов'язковим, а й улюбленим режимним моментом малюка.

Для організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового стану М. Олійник [39] пропонує проводити з дітьми:

- ранкову гімнастику;
- ранкову спеціалізовану гімнастику;
- самостійні тренувальні заняття;
- фізкультхвилинки;
- прогулянки (лижні, велосипедні, пішки);
- процедури для загартування;
- туризм;
- рухливі і спортивні ігри.

Фізичні вправи, які виконуються в руховому режимі, треба асоціювати в дитини з веселою грою. Необхідно визначити, які фізичні вправи дитині

подобається виконувати, від яких вона отримує найбільше задоволення, і зробити виконання цих вправ основними на перших етапах занять. Потім можна вводити нові фізкультурні рухи, але не можна змушувати дитину їх виконувати без її бажання. На тривалість заняття впливає вік дитини, наявність вільного часу у батьків, пора року, частина доби, попередня діяльність дитини і те, чим вона буде займатися після заняття.

Під час проведення ранкової гімнастики батькам краще використовувати легкі і знайомі вправи, які діти виконували у дитячому садочку. Заняття ранковою гімнастикою триває до 10 хвилин. Протягом дня, до денного сну та після нього, батьки проводять з дітьми прогулянку на свіжому повітрі і, де проводять 20-хвилинне фізкультурне заняття, попередньо діти виконують вправи для великих м'язових груп. На прогулянці бажано проводити рухливі ігри.

Перед вечерею діти можуть позайматися акробатичними вправами, пограти у рухливі ігри, удосконалити досягнуті днем результати. Для старших дошкільників такі заняття тривають – 20-30 хвилин. Після вечері займатися фізичними вправами не рекомендується [39].

Щоб зацікавити дитину виконувати вправи вдома М. Олійник пропонує підбадьорити дитину, продемонструвати, яка вона міцна, спритна і сильна. Збудити інтерес у дитини до занять також і демонстрація її вмінь перед іншими членами сім'ї або однолітками. Так поступово в дитини розвинеться впевненість у своїх силах та бажання вчитись далі, засвоювати нові, більш складні ігри і рухи.

Якщо у дитини немає бажання займатись, проаналізуйте причини негативного ставлення до занять, щоб в подальшому створювати більш сприятливі умови.

Чим і як займатися? Кожна вправа, кожна рухлива гра має своє завдання, мету, значення, у зв'язку з чим вони поділяються на п'ять основних груп.

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

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

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

До четвертої групи входять вправи з використанням різних предметів на свіжому повітрі або приміщенні. Тут дуже важливою є винахідливість батьків, яка допоможе у звичайних умовах підготувати для дітей різні цікаві перешкоди для перелітання, перестрибування і розгойдування.

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

Для активізації рухової активності дітей батькам бажано обрати місця їх тимчасового перебування (якщо сім'ї евакуйовані), які забезпечені предметами, ігровим обладнанням, тренажерами, які б сприяли руховій активності дошкільників при безпосередній взаємодії з їх батьками та оточуючим середовищем. Батьки у даному випадку виконують роль педагога, який супроводжує дитину на ігровий майданчик, організує рухову діяльність.

Ситуації, які виникають і супроводжують процес рухової діяльності дітей та батьків розглядаємо як сукупність умов і обставин, що викликають ті чи інші взаємини людей. Ми виокремили для розгляду такі ситуації рухової діяльності дитини і дорослого: ситуація вдома перед прогулянкою, ситуація по дорозі до ігрового майданчика, ситуація на ігровому майданчику, ситуація по дорозі додому. Мова йтиме про умови, що супроводжують кожен із чотирьох ситуацій.

Для ситуації, яка розгортається вдома перед прогулянкою можуть існувати такі умови:

- діти і батьки мають взаємну усну домовленість про вибір ігрового майданчика (який знаходиться поблизу від бомбосховища або домівки), іграшок (які можна швидко зібрати на початку звукового сигналу або залишити у разі «тривоги»), якими дитина і батьки будуть грати разом, що сприятиме розгортанню рухової діяльності, вибір рухових дій; тривалість прогулянки, яку варто зазначити на годиннику (для дітей від 4 до 6 років);

- вимога дитини або вимога батьків, що стосується місця та предметів, які будуть супроводжувати, забезпечувати їх рухову діяльність; - пропозиції, які висуваються однією з сторін, що домовляються про рухову діяльність на майданчику;

- взаємні зобов'язання сторін (про які була домовленість раніше), що домовляються про варіанти здійснення рухової діяльності (дотримання правил безпеки, рухових дій в залежності від соціального оточення);

- необхідна обставина, яка робить можливим здійснення рухової діяльності (дитина зайнята весь день гаджетами) або сприяє руховій діяльності (відвідаємо бабусю і потім підемо на ігровий майданчик);

- правила, виконання яких забезпечує факт рухової діяльності (дитина та батьки осмислено сприймають важливість рухової діяльності для їх здоров'я, фізичного розвитку поряд із дотриманням правил безпеки з незнайомими людьми та іграшками). Поряд із цим можуть існувати окремо обставини, як явище або подія, факт, що пов'язані, супроводять або викликають, впливають на рухову діяльність дітей та дорослих (твоя подруга теж буде на ігровому майданчику; дощик закінчився, йдемо на свіже повітря грати та 27н..).

Для ситуації по дорозі до ігрового майданчика розглянемо такі умови:

- діти і батьки мають взаємну усну домовленість про вибір безпечного шляху до ігрового майданчика, хто несе іграшки, уточнення рухових дій, які сприятимуть розгортанню спільної рухової діяльності;

- вимога дитини або вимога батьків, що стосується шляху, місця, предметів, які будуть супроводжувати, забезпечувати їх рухову діяльність може залишитись і мати місце під час всіх чотирьох ситуацій, які розглядаємо (треба було не брати самокат або якби ми взяли маленькі авто, я б міг грати з тими хлопчиками; основна вимога для всіх – безпечна дорога, по дорозі наявність безпечного місця (стіни без вікон, укриття, підземного переходу, уникати відкритої місцевості);

- пропозиції, які висуваються однією з сторін, що домовляються про рухову діяльність на майданчику (існують упродовж всіх чотирьох ситуацій, можуть змінюватись і залежать від потреби дитини в русі, часто від потреб і настрою батьків);

- взаємні зобов'язання сторін (про які була домовленість раніше), що домовляються про варіанти здійснення рухової діяльності (грунтуються на здійсненому виборі майданчика, забезпеченому ігровими модулями, предметами; основними залишаються домовленості про безпеку, знаходження дитини у разі сигналу сирени біля батьків, контролю за незнайомими предметами, дотримання батьками раніше визначених домовленостей);

- необхідна обставина, яка робить можливим здійснення рухової діяльності (вибір безпечного шляху до майданчика; батьки перед тим, як дитина зайде на ігровий майданчик оглядають його та територію навколо нього, що є проявом контролю і свідомим вибором безпечного рухового середовища для дитини; сприяє руховій діяльності (знайомство із ровесниками та їх батьками, родинами вимушених переселенців);

- правила, виконання яких забезпечує факт рухової діяльності (дитина та батьки осмислено сприймають важливість рухової діяльності для їх здоров'я, фізичного розвитку, безпечна рухова діяльність, налаштованість на дотримання заявлених правил, які актуальні по дорозі до ігрового майданчика).

Продовжують існувати обставини, як явище або подія, факт, що пов'язані, супроводять або викликають, впливають на рухову діяльність

дітей та дорослих (зміна погоди, сигнал тривоги – всі повертаються додому або в укриття, у разі небезпеки (вибуху) – зайняти положення лежачи на землі).

Для ситуації на ігровому майданчику існують такі умови:

- взаємна усна домовленість перебувати у русі (згадати про рухові дії), не далі як 5-10 метрів від батьків, використовувати власні іграшки, ігрові модулі, безпечні іграшки інших дітей, самостійно обирати час для відпочинку біля батьків; надавати час для відпочинку дітям та батькам відповідно, не залишати дитину у стані «належить сама собі», нормувати рухову діяльність в залежності від психофізіологічних потреб дитини; час перебування на майданчику варіювати в залежності від погодних умов та вимог воєнного стану;

- вимогу до дитини та її батьків, що стосується місця та предметів, які будуть забезпечують їх рухову діяльність, підкріплено правилами та взаємними усними домовленостями, прийнятими під час перших двох ситуацій;

- пропозиції, які висуваються однією з сторін, що домовляються про рухову діяльність на майданчику мають місце і час, враховуються двома сторонами з кінцевим прийняттям рішення про зміни, які влаштовують кожен із сторін (і дитину і батьків);

- взаємні зобов'язання сторін (про які була домовленість раніше), що домовляються про варіанти здійснення рухової діяльності (дотримання правил безпеки, активна участь батьків у рухах дитини (показ, похвала, власний приклад, нагадування; відсутність стану «належимо самі собі», бо у гаджетах і звукове попередження скоро закінчиться));

- необхідна обставина, яка робить можливим здійснення рухової діяльності (потреба дитини в русі, осмислене сприймання батьками фізичного розвитку дитини як невід'ємної складової її всебічного розвитку);

- правила, виконання яких забезпечує факт рухової діяльності (дитина та батьки активні під час рухової діяльності, дотримуються правил безпеки з незнайомими людьми та іграшками, рухи дитини насичені змістом та

різноманітні, відповідають віку дитини). Водночас є обставини, які впливають на рухову діяльність дітей та дорослих, які рекомендуємо привнести до рухової діяльності (взаємне рішення відвідати інший ігровий майданчик, де спокійніше, бо дитина втомлена, перевага на виборі відпочинку, ходьби, дихальних вправ, спокійних ігор, розгляді ілюстрованого дитячого журналу), що сприятимуть вільному та спокійному переходу дитини до наступної ситуації і убезпечать її від негативного настрою.

Ситуацію по дорозі додому супроводжують такі умови:

- взаємна усна домовленість перебувати у русі певний час, про який було домовлено вдома; обирати шлях повернення додому знайомий для дитини, безпечний в залежності від погодних умов та вимог воєнного стану;

- вимога дитини та вимога батьків, що стосується процесу повернення додому підкріплено правилами та взаємними усними домовленостями, прийнятими під час перших трьох ситуацій; правила не змінювати;

- опанувати стан збудження дитини у процесі індивідуального спілкування і продовжити шлях додому, вживаючи прийоми: похвала, нагадування, уточнення дій, якими дитина має скористатись після прогулянки задля розширення її рухового досвіду;

- пропозиції, які висуваються однією з сторін, що домовляються про рухову діяльність по дорозі додому (ще є час відвідати гірку або пограти біля будинку у м'яча), враховуються двома сторонами з кінцевим прийняттям рішення про зміни, які влаштовують кожному із сторін (і дитину і батьків);

- взаємні зобов'язання сторін (про які була домовленість раніше), що домовляються про дотримання правил безпеки на шляху додому;

- необхідна обставина, яка робить можливим адекватне повернення додому (інтеграція всіх умов, що мають місце в чотирьох ситуаціях, вибір рухів, які задовольняють психічний стан дитини);

- правила, виконання яких констатує факт рухової діяльності (дитина та батьки були активні під час рухової діяльності, дотримувалися правил безпеки з незнайомими людьми та іграшками, рухи дитини були насичені змістом та різноманітні, відповідали віку дитини, дитина задоволена

власними рухами, грою, використанням іграшок, планує (проговорює) вибір іграшок до наступної прогулянки). Водночас є обставини, які впливають на рухову діяльність дітей та дорослих по дорозі додому (взаємне рішення відвідати родичів; якщо дитина втомлена, перевага на виборі відпочинку (посидіти на лаві), спокійна ходьба, обійми рідної мами), що сприятимуть переходу дитини до наступної ситуації, яка буде розгортатися вдома, на яку очікує дитина (водні процедури, смачна вечеря або її приготування разом із мамою, перегляд мультфільму та інші дії дитини, що забезпечують від насиченого новинами дорослого життя в якому є місце періоду дії воєнного стану).

Отже, ми бачимо, що рухова діяльність дітей і батьків поза межами закладу дошкільної освіти розгортається у ситуаціях, які притаманні кожній родині. Вибір рухових дій батьками, які забезпечать потребу дитини у русі, розширяють руховий досвід дитини, присутній у всіх чотирьох ситуаціях, які ми розглянули вище. Проблема осмисленого ставлення батьків до рухової діяльності власної дитини/дітей знаходиться в полі розглянутих ситуацій дещо опосередковано, водночас залишається актуальною з огляду на існування воєнного стану в нашій країні. Поряд із цим факти свідомого ставлення батьків до вибору рухових дій, розгортання спільної рухової діяльності поза межами ЗДО присутні, що дозволяє нам вести мову про збереження активної батьківської позиції щодо фізичного розвитку дітей та збереження їхнього здоров'я.

Висновки до першого розділу

Аналіз літературних джерел дозволяє зробити наступні висновки.

Виявлена роль фізичного виховання в вихованні дітей дошкільного віку: фізичне виховання дошкільників, впровадження різноманітних форм рухової активності є основою для забезпечення і розвитку усіх складових здоров'я кожної дитини. Зменшення рухової активності дитини викликає зменшення опірності організму проти захворювань, зростають психічні розлади, послаблюється кістково-м'язовий апарат.

Уточнено сутність понять «руховий режим», «рухова активність», «рух». До рухового режиму науковці відносять фізкультурні заняття, прогулянки, дитячий туризм, рухливі ігри, фізичні вправи, фізкультурні свята, розваги, фізкультхвилинки тощо. Руховою активністю вважається будь-яка діяльність, пов'язана з рухом тіла (ходьбою, активною грою, заняттями фізичними вправами). До руху відноситься будь-яке переміщення тіла у просторі. Зміст рухового режиму визначено у Базовому компоненті дошкільної освіти, програмах виховання дітей дошкільного віку. Програмні завдання подані в освітній лінії «Особистість дитини» для кожної вікової групи.

Визначено роль сім'ї у фізичному вихованні дітей: саме у сім'ї дитину привчають до виконання гартувальних процедур, дотримування режиму дня, гігієни, рухової активності.

Визначено педагогічні умови організації рухового режиму в умовах військового стану: дотримання режиму дня, до якого звикли діти у ЗДО; проведення щоденних прогулянок у безпечних місцях; щоденне виконання ранкової гімнастики; проведення рухливих ігор; облаштування спортивного куточку для дитини; урахування вікових особливостей дітей. Під час організації рухової діяльності на майданчику розглянуто умови, яких треба дотримуватись вдома, по дорозі на майданчик, на майданчику та по дорозі додому. Вдома діти і батьки домовляються про вибір ігрового майданчика, який повинний знаходитися у безпечному місці, поблизу бомбосховища, про види рухової активності та допоміжні предмети (м'ячі, скакалки тощо). Дорогу до майданчику треба вибирати безпечну, знайому дитині. Домовитися хто буде нести іграшки, уточнити рухову діяльність, яка буде здійснюватися на майданчику. Перед тим, як дитина зайде на ігровий майданчик батьки повинні оглянути його та територію навколо нього, забезпечив тим самим дитині безпечне рухове середовище. Також батьки сприяють рухової активності дитини: знайомлять її з ровесниками та їх батьками, родинами вимушених переселенців. Додому треба повертатися знайомим дитині безпечним шляхом.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1. Дослідження рівнів сформованості рухового режиму дітей дошкільного віку

З метою дослідження рівнів сформованості рухового режиму дошкільників нами був проведений педагогічний експеримент на базі Миколаївського ЗДО «Березка» Миколаївської сільської ради Сумської області. В експерименті взяли участь батьки дітей, діти середнього та старшого дошкільного віку (всього 20 дітей). Старша група була взята за експериментальну (ЕГ), середня – за контрольну (КГ). Дослідження дітей відбувалось вдома. Анкетування батьків проводилося в онлайн режимі.

Експеримент складався із трьох послідовних етапів: констатувального, формувального, контрольного. Метою констатувального етапу експерименту було виявлення рівнів сформованості рухового режиму у дітей контрольної та експериментальної груп. На формувальному етапі була розроблена система роботи з впровадження педагогічних умов організації рухового режиму в умовах військового стану. Метою контрольного етапу дослідження було перевірка ефективності розробленої системи роботи шляхом порівняння рівнів сформованості рухового режиму в дітей ЕГ та КГ контрольного етапу з констатувальним.

На початку констатувального етапу нами було проведено анкетування батьків з метою виявлення їх готовності до розвитку рухової активності дітей, дотримання педагогічних умов організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового стану. Розроблена анкета подана у додатку А. В анкетуванні взяло участь 20 батьків дітей середнього та старшого дошкільного віку. Проаналізуємо відповіді батьків на запитання анкети.

Із відповіді батьків на перше запитання ми з'ясували, що всі 100% батьків розуміють значення рухів, рухової активності в житті дитини («Рухи зміцнюють організм дитини, позитивно впливають на її фізичне, психічне

здоров'я, покращують апетит», «Рухова активність запобігає багатьом хворобам дитини, знижує її дратливість, тривожність»).

Відповідь на друге запитання показало, що не всі батьки розуміють поняття «руховий режим». Правильну відповідь дало лише 30% батьків («Руховий режим включає ранкову гімнастику, рухливі ігри, прогулянки на свіжому повітрі, туристичні походи, біг, швидку ходьбу, спортивні вправи (ковзани, лижі, санчата, плавання) та ігри (бадмінтон, футбол, хокей), прибирання квартири тощо). Решта 70% дала неповну відповідь, частково назвав складові рухового режиму.

На третє запитанням «Яких умов, на Вашу думку, треба дотримуватися для організації рухового режиму в умовах військового стану» ми отримали такі відповіді: «Вдома треба дотримуватися режиму, до якого звикла дитина у садочку» (60% батьків), «дотримуватися рухового режиму як у садочку» (30%), «Більше уваги приділяти рухливим іграм, прогулянкам» (40%) та інші. Взагалі, батьки частково розуміють педагогічні умови організації рухового режиму.

На запитання «Яким чином Ви залучаєте дитину до рухової активності?» отримані різноманітні відповіді, серед яких: «Разом з дитиною виконуємо ранкову гімнастику, граємо у спортивні і рухливі ігри» (40% батьків), «Організуємо прогулянки по місту, облаштували для дитини спортивний куточок» (30%), «Залучаємо дітей до спортивних ігор – бадмінтон, футбол» (20%), «Організуємо танці, займаємося аеробікою» (10%). Отже, батьки залучають дітей до рухової активності різними засобами, переважно ранковою гімнастикою та рухливими іграми.

Але, як свідчать відповіді батьків, ранкову гімнастику виконують лише 40% дітей постійно, 20% – епізодично, 40% – не виконують зовсім.

Відповідь на шосте запитання «Скільки часу в день Ви приділяєте прогулянкам з дитиною?» ми дізналися, що щоденно батьки приділяють прогулянкам з дітьми біля часу на протязі дня. На більш тривалу прогулянку не вистачає часу (у сім'ї декілька дітей, батька працює). Як бачимо, цього часу недостатньо для дітей дошкільного віку.

Батьки повідомили, що діти люблять грати у рухливі ігри бадмінтон, футбол, квач (40%), виконувати загальнорозвиваючі вправи (20%), бігати з друзями в дворі (40%). Відповіді батьків засвідчили, що діти люблять грати у спортивні ігри, але їх кількість обмежена.

Спортивний куточок для своїх дітей облаштувало 20% батьків, 80% батьків ходять на спортивний майданчик для дітей, оскільки не мають можливостей виокремити місце для спортивного куточка вдома.

Для розвитку рухової активності 20% батьків зробили дітям гантелі із пластикових пляшок (воду в них збільшують поступово), доріжку-змійку із кольорових кришечок з-під соків, молока, кефіру; м'ячики з ниток – для метання у ціль (ворота із картонної коробки).

З відповідей на останнє запитання ми дізналися, що у батьків виникають деякі труднощі в процесі організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового часу, а саме: недостатньо досвіду організації рухового режиму в умовах військового стану.

Отже анкетування батьків показало, що батьки розуміють значення рухів, рухової активності для дитини. Організуючи руховий режим вдома батьки проводять з дитиною ранкову гімнастику, прогулянки, грають у рухливі та спортивні ігри, але у них виникають певні труднощі в зв'язку з відсутністю досвіду його організації в умовах військового стану.

Наступним кроком нашого дослідження було дослідження рівнів сформованості рухового режиму в дітей дошкільного віку. Для проведення дослідження нами було розроблено критерії, показники та рівні сформованості рухового режиму і.

Критерій являє собою сукупність показників, які дозволяють найбільш повне охарактеризувати певну якість, у нашому випадку рухову активність.

При виборі критеріїв ми враховували вимоги Базового компонента дошкільної освіти, програм «Я у світі» та «Українське дошкілля».

Так, освітнім напрямом «Особистість дитини» Базового компоненту дошкільної освіти [1] передбачено формування рухової компетентності, згідно якої в дитині повинні бути сформовані життєво необхідні рухові

уміння та навички, набутий руховий досвід в різних життєвих ситуаціях. Дитина повинна виявляти інтерес та потребу у фізичному вдосконаленні, емоційно реагувати на власні досягнення у руховій діяльності, демонструвати мотивацію до активної рухової діяльності. Вона повинна знати основні рухи, предмети та знаряддя, усвідомлювати роль фізичних вправ у зміцненні організму. Дитини повинні бути сформовані необхідні рухові уміння, вміння застосовувати руховий досвід у житті. Освітня лінія «Ігрова діяльність» передбачає прояв інтересу дітей до рухливих ігор, знання назв ігор і де в них можна грати. Перед батьками ставиться завдання забезпечити умови організації ігор, виконання фізичних вправ.

Освітньою програмою розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля» [5] поставлені завдання вправляти дітей у різних видах рухів, добиватися усвідомленого їх виконання. Показниками сформованості компетентністю за освітньою лінією «Особистість дитини» є демонстрація інтересу до виконання фізичних вправ, до спортивних, рухливих ігор; самостійно їздить на велосипеді, спортроліках, санчатах, лижах, ковзанах; вміє грати у бадмінтон, городки, футбол, хокей, баскетбол. Освітня програма «Я у Світі» [52] ставить такі освітні завдання: формувати у дитини потребу у щоденній руховій активності, сприяти підвищенню доволності рухових дій.

Отже, для дослідження сформованості рухового режиму нами обрано когнітивний, емоційно-мотиваційний, поведінково-діяльнісний критерії.

Для когнітивного критерію були визначені такі показники: знання засобів зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності; розуміння значення рухового режиму для збереження, зміцнення здоров'я.

Для емоційно-мотиваційного критерію були визначені такі показники: позитивна емоційна реакція на різні види рухової діяльності, на власні досягнення у руховій сфері, наявність у дітей мотивації підвищення рухової активності.

Для поведінково-діялісного критерію були визначені такі показники: дотримання рухового режиму у повсякденному житті (щоденне виконання гімнастики, прогулянки, ігрова діяльність тощо).

За обраними критеріями та їх показниками ми виділили високий, середній та низький рівні сформованості рухового режиму в дітей старшого дошкільного віку.

Високий рівень сформованості рухового режиму (прояв показників не менше 70%) має дитина, яка має достатній обсяг знань засобів підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я; розуміє значення рухової діяльності для збереження, зміцнення здоров'я; демонструє позитивну емоційну реакцію на різні види рухової діяльності, на власні досягнення у руховій сфері, має мотивацію до підвищення рухової активності, демонструє активність у дотриманні рухового режиму (виконує зарядку, перебуває на свіжому повітрі, грає у рухливі та спортивні ігри тощо).

Середній рівень сформованості рухового режиму (прояв показників 50 – 70%) має дитина, яка має часткові знання засобів зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності, не достатньо розуміє значення рухової діяльності для збереження, зміцнення здоров'я; недостатньо яскраво демонструє позитивну емоційну реакцію на різні види рухової діяльності, на власні досягнення у руховій сфері, не чітко сформовану мотивацію до підвищення рухової активності; іноді уникає від виконання ранкової гімнастики, демонструє недостатню активність і самостійність у режимних моментах.

Низький рівень сформованості рухового режиму (прояв показників менше 30%), має дитина, яка має фрагментарні знання щодо засобів підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я, не розуміє значення рухової діяльності для збереження, зміцнення здоров'я; не виявляє позитивної емоційної реакції на різні види рухової діяльності, байдуже ставиться до власних досягнень у руховій сфері, не має мотивації до підвищення рухової активності; уникає від дотримання рухового режиму.

Для проведення дослідження нами були підібрані методики для визначення кожного показника за обраними критеріями (таблиця 2.1.), та діагностичний матеріал, який поданий у додатках А, Б, В, Д.

Таблиці 2.1.

Критерії показники та методики для дослідження рівнів сформованості рухової активності дошкільників

Критерії	Показники	Методики
Когнітивний	<ul style="list-style-type: none"> – знання засобів підвищення рухової активності ; – знання засобів зміцнення здоров'я – розуміння значення рухової діяльності для збереження, зміцнення здоров'я. 	<ul style="list-style-type: none"> – Бесіда «Що треба робити, щоб підвищити свою рухову активність?» – Бесіда «Як зміцнити своє здоров'я?» – Бесіда «Для чого потрібно рухатися?»
Емоційно-мотиваційний	<ul style="list-style-type: none"> – емоційна реакція на різні види рухової діяльності; на власні досягнення у руховій сфері, – наявність мотивації до підвищення рухової активності. 	<ul style="list-style-type: none"> Дидактична гра «Цікаво-нецікаво? Інтерактивна вправа «Закінчи речення»
Поведінково-діяльнісний	<ul style="list-style-type: none"> – дотримання рухового режиму (щоденне виконання гімнастики, прогулянки, ігрова діяльність). – дослідження рівнів розвитку рухової активності. 	<ul style="list-style-type: none"> Анкетування батьків, бесіда з дітьми – крокометрія

Рухову активність дітей ЕГ та КГ ми визначали методом крокометрії. Кроки заміряли за допомогою фітнес-браслета, який надівали на руку дитини. Прилад фіксував лише кількість рухів під час ходьби, бігу, підстрибування. Довжину кроків і швидкість пересування фітнес-браслет не

фіксував, тому була отримана приблизна оцінка рухової активності дитини. В дослідженні взяло участь 20 дітей старшої і середньої груп Миколаївського ЗДО «Березка». З ранку ми надівали фітнес-браслет на руку дитини, ввечері знімали показники. Одержані показники зіставляли з даними, розробленими Е. Вільчковським [12] (табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Середньостатистичні показники добової рухової активності дітей дошкільного віку

Вік, років	Стать	Показник
		кроки
4 роки	хлопчики	17,8
	дівчатка	17,4
5 років	хлопчики	18
	дівчатка	17,6
6 років	хлопчики	18,2
	дівчатка	18,0

Результати дослідження рухової активності дітей експериментальної та контрольної груп занесені до таблиць 2.3., 2.4.

Таблиця 2.3.

Рівні розвитку рухової активності дітей контрольної групи на констатувальному етапі дослідження

Прізвище дитини	Вік	Кроки	Рівень рухової активності
Вова К.	4р.2м.	17,3	занижена
Оля К.	4р. 3м.	17,2	занижена
Паша Г.	4р. 5м.	17,8	норма
Андрій Ц.	4р. 1м.	17,9	підвищена
Катя К.	4р. 5м.	17,3	занижена
Аліна Н.	4р. 3м.	17,2	занижена
Віка в.	4р. 4м.	17,3	занижена
Катя В.	4р. 5м.	17,4	норма

Влад Т.	4р. 3м.	17,9	підвищена
Олена К.	4р. 5м.	17,2	занижена

Як свідчать дані таблиці 2.3. лише 20% дітей КГ мають нормальний рівень розвитку рухової активності. У 60% дітей – вона занижена, у 20 – завищена.

Таблиця 2.4.

Рівні розвитку рухової активності дітей експериментальної групи на констатувальному етапі дослідження

Прізвище дитини	Вік	Кроки	Рівень рухової активності
Паша Ч..	6р. 5м	18,2	норма
Аня Г.	6р. 2м	17,5	занижена
Андрій Ш.	6р. 1м	18,0	занижена
Юля К.	5р. 10м	17,2	занижена
Андрій Е.	5р. 8м	18,1	підвищена
Діма С.	6р. 2м	18,0	занижена
Віка В.	6р. 1м	17,9	занижена
Кирило С.	6р. 3м	17,9	занижена
Віка Ш.	5р. 11м	17,4	занижена
Христя Б.	6р. 2м	17,9	занижена

Отримані дані свідчать, що на нормальному рівні рухова активність розвинена у 10% дошкільнят, у 10% дітей вона підвищена та у 80% дітей – занижена.

Порівняння рівнів розвитку рухової активності дітей експериментальної та контрольної групи подано в діаграмі (рис. 2.1.).

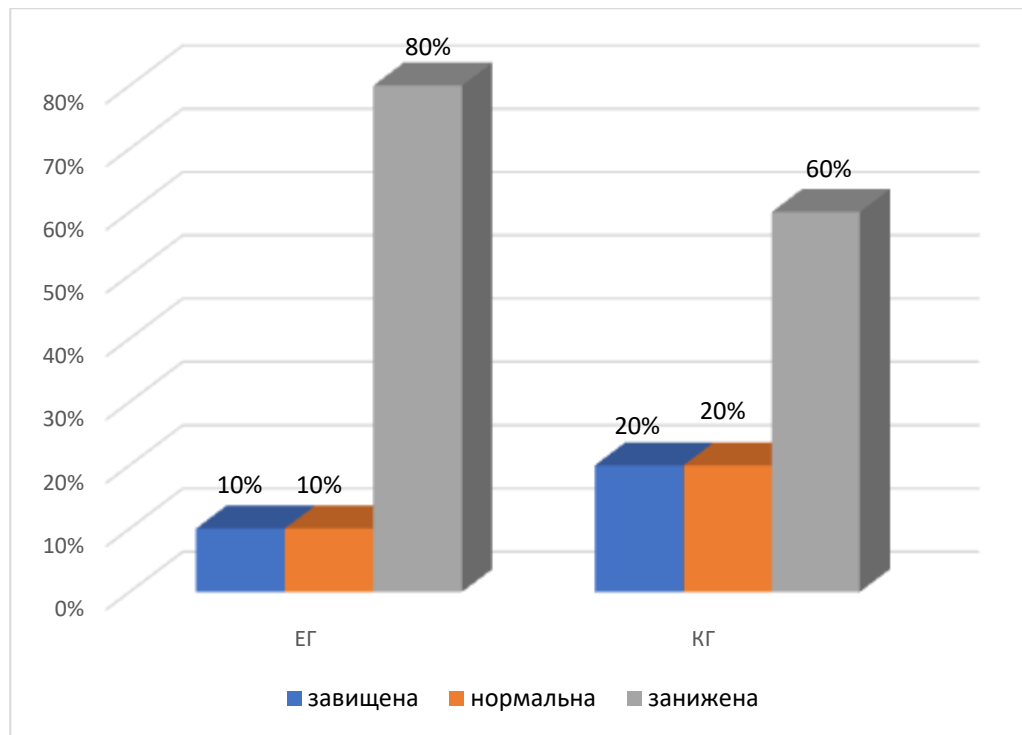


Рис. 2.1. Порівняння рівнів розвитку рухової активності дітей експериментальної та контрольної групи на констатувальному етапі дослідження

Дані діаграми на рис. 2.1. свідчать про те, що рухова активність дітей експериментальної та контрольної груп занижена. Нормально вона розвинена у 10% дітей експериментальної та 20% дошкільнят контрольної груп.

З метою виявлення рівнів сформованості рухового режиму за когнітивним критерієм були проведені бесіди «Для чого потрібно рухатися?», «Як зміцнити своє здоров'я», «Що треба робити, щоб підвищити свою рухову активність?». Аналіз відповідей дітей засвідчив, що 50% дітей ЕГ та 60% дошкільників ЕГ мають часткові знання щодо засобів зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності, вони не достатньо розуміють значення рухової діяльності для збереження, зміцнення здоров'я. Дітям важко було назвати рухливі ігри, які підвищують рухову активність, назвали лише «квач» і «кіт і миші». Із спортивних ігор назвали футбол, бадмінтон. Катання на санчатах, ковзанах ходіння на лижах, їзду на велосипеді ці діти об'єднали під назвою «спортивні вправи», діти пояснили для чого треба виконувати ранкову гімнастику («під час ранкової гімнастики виконують різні вправи, від яких людина стає міцніше, менше хворіє» (Андрій Е.). Ці

діти розуміють, що рухи позитивно впливають на їх здоров'я, тому вони протягом дня намагаються більше рухатися: бігати, пригати, швидко ходити, грати у квача.

Високий рівень сформованості рухового режиму за даним критерієм продемонструвало по 30% дітей ЕГ та КГ. Діти самостійно дали відповіді на всі запитання бесіди. Не змогли самостійно впоратися з завданням 20% дітей ЕГ та 10% дошкільників із КГ.

Для виявлення рівнів сформованості рухового режиму за емоційно-мотиваційним критерієм були проведені дидактична гра «Цікаво-нецікаво» та інтерактивна вправа «Закінчи речення».

Дидактична гра дозволила виявити емоційну реакцію дитини на різні види рухової діяльності; на власні досягнення у руховій сфері. Було встановлено, що найбільшу емоційну реакцію діти продемонстрували, коли мова зайшла про мультфільми (70% дітей ЕГ (Аня Г., Андрій Ш., Юля К., Діма С., Віка В., Кирило С., Віка Ш.) та 60% – КГ (Вова К., Оля К., Катя К., Аліна Н., Віка В., Олена К) . Оживилися діти, коли мова зайшла про біг, стрибання (20% – ЕГ (Паша Ч., Андрій Е.), 40% – КГ (Паша Г., Андрій Ц. Катя В., Влад Т.)). Із задоволенням беруть участь у спортивних змаганнях (40% дітей ЕГ.60% дошкільників із КГ. Яскраві позитивні емоції від власних досягнень у змаганнях продемонструвало 30% дітей ЕГ (Паша Ч., Андрій Е.) та 40% – КГ (Андрій Ц. Катя В., Влад Т.). Знайшлися і такі діти, яким більше подобається сидіти на дивані та дивитися мультфільми, ніж бігати, стрибати, грати. Таких дітей виявлено 30% в експериментальній (Аня Г., Юля К., Віка В.) та 20% – контрольній групі (Оля К., Катя К.). Отже, за результатами дидактичної гри яскраву емоційну реакцію на різні види рухової діяльності; на власні досягнення у руховій сфері продемонструвало 20% дошкільнят ЕГ та 30% – КГ, недостатньо позитивну емоційну реакцію показало 40% дітей ЕГ та 50% дошкільнят із КГ, байдужість до рухової діяльності та власних досягнень продемонструвало 40% вихованців експериментальної та 20% контрольної груп.

Інтерактивну вправу «Закінчи речення» ми провели з метою виявлення мотивації дитини до підвищення рухової діяльності. Аналіз відповідей дітей засвідчив, що мотивацію до підвищення рухової активності продемонструвало 20% дітей ЕГ та 30% – КГ. Отримані відповіді: «я виконую ранкову гімнастику щоб бути здоровим і ніколи не хворіти» (Паша Ч.), «я кожний день, навіть у погану погоду, виходжу на вулицю, щоб загартувати горло, щоб ніколи не було ангіни» (Катя В.), «рухатися треба, щоб ніколи не хворіти, щоб був добрий настрій» (Андрій Е.). 40% дітей ЕГ та 50% – КГ недостатньо мотивовані на підвищення рухової активності: «я виконую гімнастику, щоб не сварили батьки» (Катя В.), «я граю з друзями у рухливі ігри для того, щоб було не скучно» (Віка В.). 40% дошкільнят ЕГ та 20% досліджених КГ не виявили мотивації для підвищення рухової активності. Отже, одні діти мотивовані на зміцнення свого здоров'я, інші діти – щоб не розстроювати батьків.

За двома методиками рівень сформованості рухового режиму за емоційно-мотиваційним критерієм знаходиться на середньому рівні (40% – ЕГ, 50% – КГ). Високий рівень продемонструвало 20% дошкільників ЕГ та 30% дітей КГ. На низькому рівні перебуває 40% дітей експериментальної групи та 20% дошкільнят із контрольної групи.

З метою виявлення рівнів сформованості рухового режиму за поведінково-діяльнісним критерієм була проведена бесіда, яка дозволила з'ясувати чи дотримуються дошкільники обох груп рухового режиму вдома.

Відповіді дітей засвідчили, що ранкову гімнастику щоденно виконують 20% дошкільників експериментальної групи та 30% – контрольної; на вулиці щоденно гуляють (прогулянки) 80% дітей ЕГ та 90% – КГ, на вулиці діти грають у футбол, квач (хлопчики), дівчатка – стрибають на скакалці, грають у класики. На вулице діти грають до часу, потім батьки зовуть їх додому.

Отже, до виконання фізичних вправ ранкової гімнастики залучена незначна кількість дітей (20% – ЕГ, 30% – КГ). В основному діти займаються руховою активністю на вулиці (бігають, скакають, стрибають).

Узагальнені результати дослідження за трьома критеріями на констатувальному етапі дослідження дітей ЕГ подані у таблиці 2.5. та діаграмі на рис.2.2.

Таблиця 2.5.

Рівні сформованості рухового режиму в дітей експериментальної групи на констатувальному етапі дослідження

	Високий		Середній		Низький	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Когнітивний	6	30	8	50	4	20
Емоційно-мотиваційний	4	20	8	40	8	40
Поведінково-діяльнісний	4	20	8	40	8	40

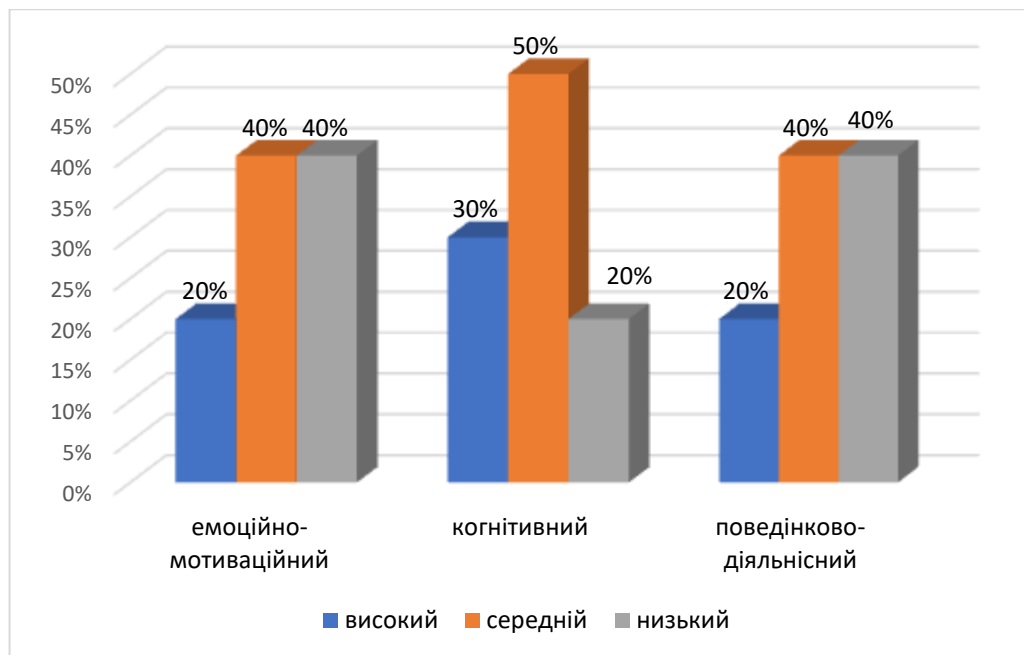


Рис.2.2. Рівні сформованості рухового режиму в дітей ЕГ на констатувальному етапі дослідження

Як свідчать дані таблиці 2.5. та діаграми на рис. 2.2. рівень сформованості рухового режиму в дітей експериментальної групи знаходиться переважно на середньому рівні – 40%-50%. 40% дітей продемонстрували низький рівень розвитку рухової активності за емоційно-

мотиваційним та поведінково-діяльнісним критеріями. Ці діти не виявляють інтересу до дотримання рухового режиму, уникають виконання гімнастичних вправ, надають перевагу перегляду мультфільмів або малюванню, конструюванню. Високого рівня за даними критеріями досягло лише 20% дошкільнят.

Результати дослідження рівнів сформованості рухового режиму в дітей контрольної групи занесені до таблиці 2.6. та представлені на діаграмі (рис. 2.3).

Таблиця 2.6.

Рівні сформованості рухового режиму в дітей контрольної групи на констатувальному етапі дослідження

	Високий		Середній		Низький	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Когнітивний	6	30	8	60	4	10
Емоційно-мотиваційний	6	30	10	40	4	20
Поведінково-діяльнісний	6	30	8	40	8	30

Дані таблиці 2.6. та діаграми на рис.2.3. свідчать про те, що рівень сформованості рухового режиму в дітей контрольної групи за трьома критеріями також знаходиться на середньому рівні (від 40% до 60%). Діти показали кращі знання за когнітивним критерієм ніж діти експериментальної групи, але 30% дітей також не дотримуються рухового режиму, що значно знижує їх рухову активність.

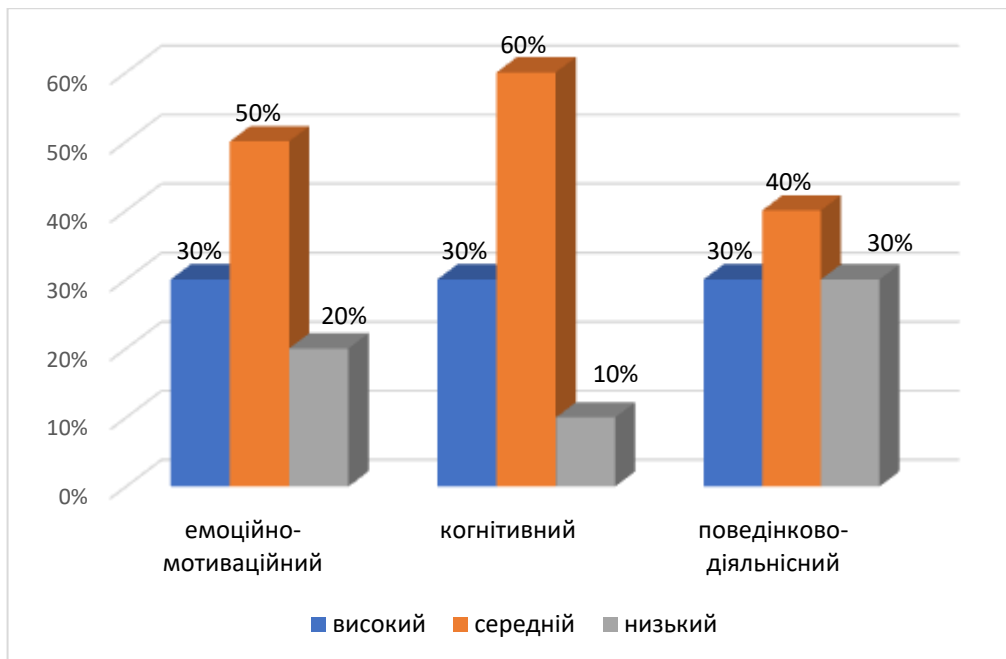


Рис.2.3. Рівні сформованості рухового режиму в дітей КГ на констатувальному етапі дослідження

Отже, отримані дані констатувального етапу дослідження засвідчують недостатній рівень сформованості рухового режиму в дітей дошкільного віку, що є результатом порушення рухового режиму в сім'ї, недостатнього досвіду батьків з цього питання. Це потребує проведення формувального етапу дослідження з дітьми експериментальної групи з підвищення рівнів сформованості рухового режиму за рахунок дотримання педагогічних умов організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового стану.

2.2. Система роботи з упровадження педагогічних умов організації рухового режиму дітей дошкільного віку в сім'ї в умовах військового часу

На формувальному етапі нам потрібно впровадити наступні педагогічні умови організації рухового режиму дошкільників в сім'ї в умовах військового стану: врахування вікових особливостей дітей та наявного рівня розвитку рухової активності; дотримання режиму дня, до якого звикли діти у ЗДО; щоденних прогулянок у безпечних місцях; щоденне виконання ранкової гімнастики; проведення рухливих ігор; облаштування спортивного куточку для дитини.

Роботу на формувальному етапі ми почали з підвищення педагогічного досвіду батьків з фізичного виховання дітей і дотримання рухового режиму в сім'ї. З цієї метою була проведена консультація б батьками в режимі онлайн (додаток П). На консультації ми ознайомили батьків з формами занять, у яких діти виконують фізичні вправи, а саме: з ранковою гімнастикою, ранковою спеціалізованою гімнастикою, фізкультхвилинками, заняттями із загальної фізичної підготовки, самостійними тренувальними заняттями, змаганнями, прогулянками (на лижах, велосипеді, пішки), процедурами для загартування; туризмом, рухливими і спортивними іграми. Нагадали їм, що заняття треба проводити систематично, щоб дитина поступово звикала до них. Тривалість заняття різна, вона залежить від віку дитини, наявності вільного часу у батьків, пори року, від того, чим буде займатися дитина після заняття. Заняття на повітрі можна проводити протягом 30 хв., ранкову гімнастику – 10–15 хв.

Батьки повинні зацікавити дитину, щоб у неї з'явилося бажання займатися фізичною культурою. Для того, щоб у дитини з'явилась мотивація до фізичних занять, ми порадили батьками продемонструвати уміння дитини перед іншими членами сім'ї. У цьому випадку у дитини поступово розвинеться впевненість у своїх силах, з'явиться бажання удосконалювати свої вміння далі, виконуючі нові, більш складні рухи.

Також ми нагадали батькам про правила безпеки у процесі виконання вправ. Після консультації батьків ми провели з ними семінар-квест «Рух - це здоров'я». Семінар був проведений у ЗДО. У ході семінару батьки виконували вправи «Контакт» (привітання батьків одного з одним), «Утворюємо команди» (розбиття на команди за допомогою жовтого та блакитного кубіку), завдання: «Інтелектуальна розминка» (знаходили у кросворді 10 слів спортивної тематики), «Моделювання» (моделювали рухову активність дитини на прогулянці та фізкультурному занятті), «Аврал на будівництві» (проведена гра-змагання), «Букет квітів» (перевірка знань батьків стосовно організації рухового режиму в сім'ї), «Народ скаже, як зав'яже» (прислів'я та приказки про спорт, здоров'я, здоровий спосіб життя),

«Колаж» (створювали портрет здорової фізично і психологічно здорової дитини і дорослого).

Наступним кроком нашої роботи було усвідомлення батьків щодо дотримання педагогічних умов у процесі організації рухового режиму в сім'ї.

На організацію рухового режиму в сім'ї значно впливає дотримання дитиною режиму дня, до якого вона звикла в умовах закладу дошкільної освіти. Тому, день дитина повинна починати з ранкової гімнастики. Вправи, які входять у ранкову гімнастику повинні сприяти створенню у дітей бадьорого емоційного настрою, активізації розумової діяльності, організації спільної з батьками діяльності. Крім того, вправи повинні захоплювати дітей, викликати у них бажання виконувати їх. З цією метою ми підібрали ранкову гімнастику для дівчинок (додаток Д) та хлопчиків (додаток Е). До виконання комплексів гімнастики ми залучили батьків. До 3 дівчатками гімнастику виконують матери, з хлопчиками – тато. Комплекси гімнастики рекомендовані М. Єфименко, який розробив пластичний балет для дівчинок і хлопчиків. Вправи для дівчинок розвивають у них жіночі якості: гнучкість, граційність, пластичність, артистизм, витонченість рухів. Вправи виконуються з різних положень: лежачи на спині, лежачи на животі, лежачи на боці, стоячи на низьких чотирьох, на задніх низьких чотирьох, сидячи, обхопивши руками коліна зігнутих ніг, сидячи з опорою на кисті за спиною, сидячи, руки на стегнах, на низьких колінах, руки притулені до грудей, на середніх колінах, на високих колінах. Дівчатка виконують вправи «Вітання з сонечком», «Пробудження», «Сонячні обійми», «Перші листочки», «Лагідний вітерець», «Весняна краса» та інші. Всього дитина виконує 20 нескладних вправ, які супроводжують показом виконання вправи на малюнку. Комплекс гімнастики розрахований на 15 хв., що відповідає віковим особливостям дитини.

Комплекс для хлопчиків включає мужній стиль рухів: атлетичний, динамічний, силовий, який вони реалізують, утілюючи мужні образи: захисників, мандрівників, рятівників. Вправи для хлопчиків також виконуються з різних положень. Особливість комплексу полягає в тому, що

він прив'язаний дорідного міста. Казка складена про човників, які мріють попасти з Південного Бугу до Чорного моря. Для досягнення мрії човників хлопчики виконують вправи «Човники-мрійники», «Весла», «Вітрила», «Хвильки», «Старанні човники», «Тільки вперед!». «Димова труба», «“Під мостом», «Долаємо перешкоди», «Катамарани», «Балансуємо на хвилях», «Морські небезпеки», «Назустріч пригодам», «Ми – переможці» та інші. Вправи також ілюструвалися малюнками.

Перед початком впровадження даних комплексів з батьками була проведена консультація щодо їх проведення. Батькам було пояснено, щоб вони уважно відносились до дитини, стежили за її фізичним станом, щоб вона правильно виконувала рухи, не втомилася. Дозування вправ – індивідуальне, залежить від фізичного розвитку дитини, але оптимальна кількість повтору кожної вправи 4-5 разів.

Дані комплекси сподобались і дівчаткам і хлопчикам, вони з задоволенням їх виконували.

Для гігієнічної зарядки після денного сну ми підібрали кумедійні вправи (додаток К). Це окремі ігрові вправи, не пов'язані одна з одною сюжетом, які мають веселі, гумористичні назви і виконуються відповідно до золотих формул рухового розвитку дошкільнят (від положення лежачи до положення стоячи, від низької пози – до високої і т. д.).

Кумедні фізкультуринки можна використовувати з для:

- самостійного фізичного виховання дошкільників;
- ранкової гімнастики пробудження;
- денної гімнастики пробудження;
- підготовчої частини заняття з фізичної культури;
- фізкультурного дозвілля;
- фізкультхвилинки й фізкультпаузи;
- корекції фізичного розвитку дитини з тим чи іншим руховим порушенням.

Ефективним методичним прийомом кумедійної вправи є її

гумористична складова (сміхотерапія). Адже кумедні фізкультурники за своєю суттю передбачають відхід від військово-спортивного стилю фізичного виховання зі строгими підрахунками до театрального-ігрового, казкового дійства.

Переваги веселого підходу до фізичного виховання:

- За допомогою жартів і сміху контакт між дітьми й дорослим встановлюється набагато швидше і на більш високій основі довіри і радості.
- Радісна фізкультура створює передумови для високої мотивації дітей до рухово-ігрової діяльності, а, отже, й оздоровлення.
- Сміх чудово розслаблює м'язи, скелет, знімає загальне психофізичне напруження в тілі й свідомості.
- У дитини, що відчуває задоволення від гри та взаємодії з дорослим й однолітками, виділяється ендорфін – гормон радості, необхідний для діяльності всіх систем організму.
- Елементи сміхотерапії допомагають дорослому розв'язувати багато психологічних проблем дитини – долати її страхи, невпевненість у собі, замкнутість тощо.

Отже, заняття фізичною культурою має бути радісним. Перевага кумедних фізкультурінок полягає в тому, що їх можна проводити як у приміщенні, так і на свіжому повітрі, як без предметів, так і з використанням різного інвентарю. Вправи кумедійних фізкультурінок для дітей старшого дошкільного віку, які ми використали після денного сну подані у додатку К.

Після проведення гімнастики і гігієнічних процедур діти займалися, грали. Батьки проводили з ними заняття з використанням степ-платформи або фітболу (додаток М). Для організації ігрової діяльності використовували нестандартне обладнання для розвитку рухів (додаток Н). Так, ними була організована гра «Метання помпонів у ціль». Помпони батьки пошили із тканини і вклали у середину поролон. Дитина кидала їх у певну ціль, яка була намальована на підлозі або на стіні. Дітям дуже сподобалися запропоновані

нами ігри з повітряними кульками, які вони проводили вдома і на вулиці під час прогулянки. Діти жонглювали трьома повітряними кульками одразу, контролюючи час, який кулька трималася в повітрі; рахували скільки разів встигнули вдарити кульки у повітрі. Дітям сподобалося ходити як пінгвін (кульку затискували між ніг і рухалися і обходили перешкоди. Діти, навіть, грали у хокей та волейбол повітряною кулькою. Воротами слугувала корзина для білизни, а сітку натягували між двох стільців.

Батьки зробили для дитини лінії і стрічок, які використовували для організації стрибків: стрічки розкладали на підлозі. Дитині давали завдання перестрибнути стрічки. З кожним днем дитина перестрибувала більше стрічок. Поступово батьки ускладнювали завдання для дитини: вони стрибали з розбігу, назад, тобто спиною вперед. Дитині було цікаво, скільки стрічок вона зможе перестрибнути. Таке завдання розвивало у дітей інтерес до власних досягнень, перемоги. Дівчаткам батьки малювали класики, заповнювали клітини випадковими числами і давали дитині завдання, наприклад, дострибнути до числа 10.

Батьки облаштували спортивний куточок і більш складним нестандартним обладнанням (додаток П), а саме: зробили стовпчики зі щільного картону, з боковими отворами на двох рівнях, куди вставили гімнастичні палиці. Дитина могла повзати під палицями, перестрибувати через бар'єри. Бар'єри діти використовували у самостійній ігровій діяльності та під час організованих батьками занять з фізичної культури.

Веселі палички батьки виготовили із поролонових смужок, які обшили тканиною, яка легко миється. Палички використовували для вправлення в стрибках, лазінні, ходьбі схресним кроком з руками на поясі. Палички розкладали на підлозі. Діти стрибали через них на обох ногах з просуванням уперед; перестрибували через 5-6 паралельних палиць; лазили вздовж довгого ланцюжка, викладеного з палиць, спираючись на стопи та кисті, просуваючись лівим та правим боком; ходили схресним кроком через палиці.

Для підвищення рухової активності ми разом з батьками провели заняття з м'ячем (додаток Ж). Перед проведенням заняття ми простежили,

щоб батьки підготували необхідні атрибути: м'яч, гімнастичну лаву (можна її замінити на дошку, покладену на будь-які речі), мат або товсте одіяло, 4 обручі, з'єднані між собою (можна замінити на довгу картону коробку), мотузку драбину (зв'язати з товстою мотузкою); доріжку зі слідами (сліди можна зробити із пляшок від кефіру, молока, олії тощо). Таким чином, готуючись до заняття, батьки поповнили спортивний куточок дитини новим нестандартним обладнанням.

Заняття проводилося в онлайн режимі, діти виконували дії, вправи разом з батьками. Вправи з м'ячем, які використані на занятті («Весела прогулянка», «До хмаринок», «Футболісти» на інші), діти виконували як вдома, так і на майданчику, у дворі під час прогулянки.

Наводимо фрагмент заняття з м'ячем, вправи з якого діти виконували під час прогулянки на майданчику закладу дошкільної освіти.

«Вихователька. Подолаємо перешкоди в парку.

Вправа «Долаємо перешкоди»

Дитина йде по лаві з переступанням через предмети-перешкоди; руки з м'ячем попереду.

Вихователька. На нас чекає ще багато цікавих ігор і вправ.

Вправа «Перенеси м'ячик на палицях»

Дитина в парі з одним із батьків або з іншою дитиною переносять м'яч на двох гімнастичних палицях, просуваючись боком приставним кроком.

Вихователька. Під час прогулянки дівчатка та хлопчики розважаються по-різному.

Нумо з м'ячиками грати!

Не дамо їм сумувати!

Вправа «Дитячі розваги»

1. Хлопчики з гімнастичними палицями йдуть по напівсферах. Дівчатка прокочують м'яч по лаві, просуваючись «як павучки» (з ногами обабіч лави).

2. *Виконуючи вправу вдруге, хлопчики просуваються спиною вперед, тримаючи гімнастичні палиці в зігнутих руках за спиною. Дівчатка прокочують м'яч по лаві, йдучи збоку від неї».*

Прогулянки ми організували на майданчику ЗДО. Місто у нас невелике, майданчик дитячого садку облаштований добре, є всі умови для розвитку рухової активності дітей. Перед організацією прогулянки ми нагадали батькам правила безпечної поведінки в умовах військового стану: шлях до майданчику повинний бути добре знайомим дитині. Вдома обговорити, у які ігри діти будуть грати на майданчику, які вправи виконувати, хто буде нести атрибути для гри; як вести себе під час повітряної тривоги. Перед початком гри на майданчику ми перевіряли його безпечність для дитини.

На майданчику діти частіше всього грали у рухливі ігри, які їм були знайомі з дитячого садочку: хлопчики грали у футбол, дівчата – в бадмінтон. Разом вони грали у квача, проводили змагання-естафети з м'ячем. Подобались дітям виконувати з ним вправи, наприклад, вони підкидали м'яч вгору і ловили його, під час звичайної ходьби або йшли з високо піднятим вгору м'ячем.

Ми розучили нову гру, яка проходила разом з батьками. Веселіше гра проходила, коли збиралося багато дітей з батьками. Гра називається «Влуч м'ячем». Один учасник підкидає м'яч угору, інший його ловить. Решта учасників розбігаються у різні боки. Коли м'яч зловили, голосно звучить команда «Стій!». Учасники зупиняються, а той хто зловив м'яч, намагається влучити їм в ноги тому, хто стоїть ближче до нього. Гру можна проводити і дитини з батьком. У цьому випадку батько або мати підкидає м'яч угору, дитина намагається його спіймати. Дорослий тим часом відбігає від дитини. Коли дитина спіймає м'яч, вона голосно вигукує: «Стій!». Дорослий зупиняється, а дитина кидає в нього м'яч, намагаючись влучити в ноги.

Цікавою для дітей була гра «Дитячий боулінг», в який треба було збивати кеглі м'ячем. Кеглі можна було купити в магазині, але батьки використали пусті пластмасові пляшки, наповнені водою. За кожну збиту

кеглю дитина отримувала очко – кольоровій квадратик з картону. Наприкінці гри підраховували отримані квадратики, у кого їх було більше той – переможець.

Для організації рухової активності на майданчику ми розучили ще одну нову для дітей гру: «Вище ноги», яку можуть проводити діти з батьками або з однолітками. За правилами гри не можна вибігати за межі майданчика. Одна дитина ловить, інші тікають. Якщо дитина підняла ноги високо (можна встати на лавку, пеньок, камінь, головне, щоб ноги не торкалися землі). Таку дитину ловити не можна, але у цьому стані дитина не може довго залишатися (до 30 с).

Сприяла розвитку рухової активності і гра «Полювання за скарбами». Батьки напередодні склали список скарбів, які повинна знайти дитина і вручили їй список під час гри. Дитина повинна знайти якомога більше скарбів із списку.

Після прогулянки діти вечеряли, грали у спокійні настільні ігри, з іграшками. У 21 час виконували гігієнічні процедури і лягали спати.

Отже, протягом дня батьками був організований руховий режим для дитини: гімнастики ранкова та після денного сну, прогулянки, ігри на свіжому повітрі, фізкультурні заняття тощо. Розучені нові рухливі ігри, облаштовано спортивний куточок для дитини, в якому використовувалося нестандартне обладнання.

2.3. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи

Після впровадження системи роботи з організації рухового режиму дітей у сім'ї в умовах військового стану був проведений контрольний етап педагогічного дослідження. Завданнями контрольного етапу було:

- повторне анкетування батьків;
- повторне дослідження рівнів розвитку сформованості рухового режиму за критеріями, показниками, методиками констатувального етапу дослідження;

- порівняння даних, отриманих на контрольному етапі, з даними констатувально етапу дослідження;
- обробка результатів дослідження;
- надання методичних рекомендацій щодо дотримання педагогічних умов організації рухового режиму дошкільників в умовах військового стану.

Першим кроком контрольного етапу дослідження було анкетування батьків з метою з'ясування як змінилися погляди батьків на організацію рухового режиму дітей в сім'ї в умовах військового стану.

Аналіз відповідей повторного онлайн анкетування засвідчив, що погляди батьків на руховий режим дитини в сім'ї значно змінилися у кращій бік. Батьки в поняття рухового режиму включили всі його складові, навіть прибирання квартири дитиною, полив квітів, годування домашніх тварин. Якщо при першому анкетуванні батьки включили до рухового режиму лише ранкову гімнастику, то зараз додали ще і гімнастику після денного сну. Тобто батьки почали залучати дитину до виконання цієї гімнастики. Відтак, усі батьки з'ясували складові рухового режиму, що на 70% більше порівняно з констатувальним етапом дослідження.

Покращились знання батьків і щодо умов дотримання організації рухового режиму дітей в умовах військового стану. Усі батьки суворо дотримуються режиму дня (100%), до якого звикла дитина в ЗДО. Вони (частіше мати дитини) проводять рухливі ігри (100%), організують прогулянки на дитячій майданчик (100% батьків), облаштували спортивний куточок вдома (80%). Взагалі, батьки добре зрозуміли педагогічні умови організації рухового режиму в сім'ї.

До рухової активності батьки залучають дитину власним прикладом: разом з дитиною виконують ранкову гімнастику, гімнастику після денного сну, грають у розучені з нами рухливі ігри, спортивні ігри – 90% батьків, що на 50% більше попереднього етапу. На 30% більше батьків стало організовувати прогулянки по місту, до парку, до ставка; облаштували спортивний куточок нестандартним обладнанням, використовують степ-платформи, фітбол м'ячі, аеробіку на 50% більше батьків порівняно з

попереднім етапом. Отже, кількість батьків, які залучають дітей до рухової активності нетрадиційними способами, використанням нестандартного обладнання збільшилась на 50–70%.

Батьки відмітили, що майже усі діти (80%) з задоволенням виконують ранкову гімнастику і гімнастику після денного сну за запропонованими нами комплексами. Збільшилась і кількість батьків (до 70%), які приділяють більше уваги прогулянкам, збільшили сумісний час проведення прогулянок. Якщо батьки зайняті справами, то звертають з проханням допомоги до родичів, друзів, у яких теж є діти – дошкільнята грають разом на майданчику під наглядом дорослого. Ігри обговорюють ще вдома. Частіше діти стали грати у нові, запропоновані нами ігри: «Дитячий боулінг», «Вище ноги!», «Полювання за скарбами», «Хокей, «Волейбол» з повітряними кульками, «Класики», які малювали на асфальту в дворі або на майданчику (до 80% дітей). Збільшилась на 30% кількість дітей, які самостійно виконують загальнорозвиваючі вправи, які ми запропонували їм для виконання гімнастики після денного сну (кумедійні вправи).

Спортивний куточок батьки поповнили різнокольоровими камінчиками (використовують під час проведення гімнастики), веселими палицями (використовують для навчання дітей виконувати різних стрибків, повзанню, ходьбі), пошили м'ячі з тканини, заповнили їх поролоном – використовують для метання в ціль. Для розвитку рухової активності 50% батьків (що на 30% більше, ніж на констатувальному етапі) зробили дітям гантелі із пластикових пляшок для розвитку сили у дитини, чудо доріжку із кольорових кришечок – для ходьби під час виконання гімнастики чи використання в самостійній ігровій діяльності.

Батьки повідомили, що їх досвід щодо організації рухового режиму дітей в умовах військового часу значно покращився, завдяки проведеним консультаціям та квест-семінару.

Отже повторне анкетування батьків показало, що батьки більш глибоко зрозуміли значення рухів, рухової активності для фізичного розвитку дитини. Організуючи руховий режим вдома батьки, перш за все, дотримуються

режиму дня, до якого звикла дитина, підбирають комплекси вправ, рухливі ігри, які відповідають віку їх дитини; проводять разом з дитиною ранкову гімнастику, організують прогулянки до майданчику на території ЗДО, де їх дитина грає з однолітками у рухливі та спортивні ігри, організують змагання, відшукують кладі.

Наступним кроком нашого дослідження було повторне дослідження рівнів розвитку рухової активності в дітей експериментальної та контрольної груп. Повторне дослідження також проводилося за допомогою електронного крокометра на дому. Вранці до проведення ранкової гімнастики ми вдягали фітнес-браслет на руку дитині, ввечері, перед сном його знімали і фіксували показники.

Результати дослідження рухової активності дітей експериментальної та контрольної груп при повторному дослідженні занесені до таблиць 2.7., 2.8.

Таблиця 2.7.

Рівні розвитку рухової активності дітей контрольної групи на контрольному етапі дослідження

Прізвище дитини	Вік	Кроки	Рівень рухової активності
Вова К.	4р.2м.	17, 8	норма
Оля К.	4р. 3м.	17, 3	занижена
Паша Г.	4р. 5м.	17,8	норма
Андрій Ц.	4р. 1м.	17, 9	підвищена
Катя К.	4р. 5м.	17,4	норма
Аліна Н.	4р. 3м.	17, 2	занижена
Віка В.	4р. 4м.	17,3	занижена
Катя В.	4р. 5м.	17,4	норма
Влад Т.	4р. 3м.	17,9	підвищена
Олена К.	4р. 5м.	17,2	занижена

Як свідчать дані таблиці 2.5. нормальний розвиток рухової активності продемонструвало 40% дітей КГ , що на 20% більше попереднього етапу. У 40% дітей – вона занижена, у 20 % залишилася трохи завищеною.

Таблиця 2.8.

Рівні розвитку рухової активності дітей експериментальної групи на контрольному етапі дослідження

Прізвище дитини	Вік	Кроки	Рівень рухової активності
Паша Ч..	бр. 5м	18,2	норма
Аня Г.	бр. 2м	18,0	норма
Андрій Ш.	бр. 1м	18,2	норма
Юля К.	5р. 10м	17, 8	норма
Андрій Е.	5р. 8м	18,1	норма
Діма С.	бр. 2м	18,0	занижена
Віка В.	бр. 1м	18,0	занижена
Кирило С.	бр. 3м	17,9	занижена
Віка Ш.	5р. 11м	17,8	норма
Христя Б.	бр. 2м	18, 0	норма

Отримані дані свідчать, що нормальний рівень рухової активності мають 70% дошкільнят, у 30% дітей вона залишилася заниженою. Дошкільники експериментальної групи показали гарні результати.

Порівняння рівнів розвитку рухової активності дітей експериментальної та контрольної груп на контрольному етапі дослідження подано в діаграмі (рис. 2.4.).

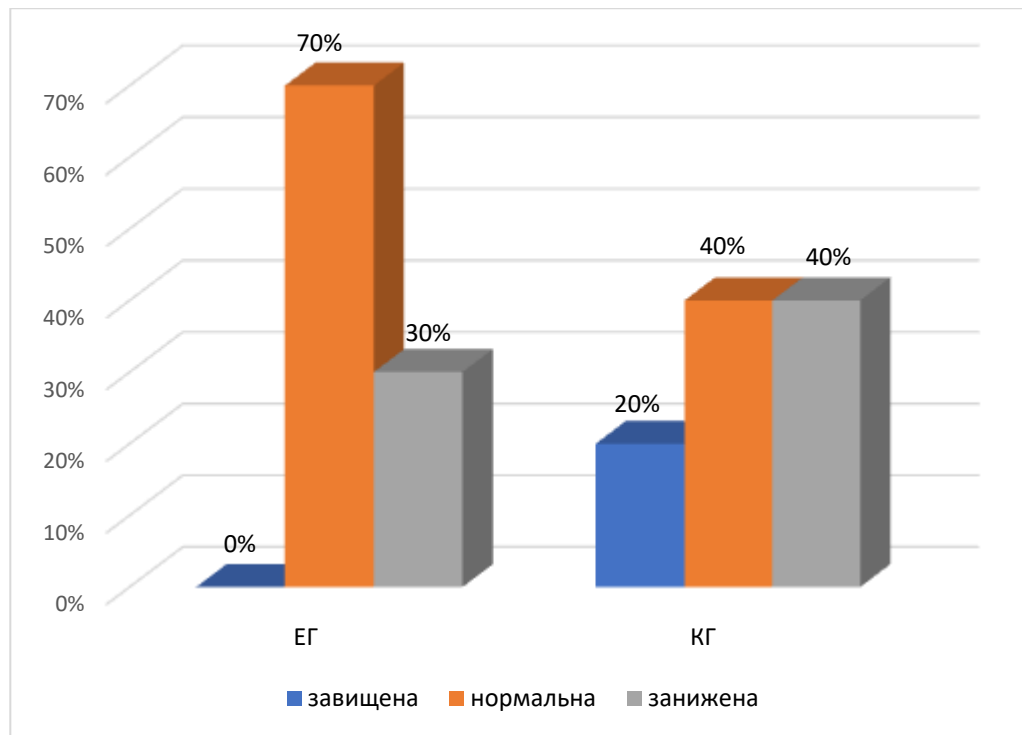


Рис. 2.4. Порівняння рівнів розвитку рухової активності дітей експериментальної та контрольної групи на контрольному етапі дослідження

Дані діаграми на рис. 2.4 свідчать про те, що позитивні зміни у рівнях розвитку рухової активності відбулися у дошкільників обох груп. Нормально вона розвинена у 70% дошкільників експериментальної групи та 40% дітей із контрольної. Заниженою рухова активність залишилася у 30% дітей ЕГ та 40% – КГ. Як бачимо, позитивні зміни за час проведення експерименту відбулися в обох групах. Простежимо динаміку змін у рівнях розвитку рухової активності (рис. 2.5.).

Дані діаграми на рис. 2.5. свідчать про суттєві зміни, що відбулися у дітей експериментальної групи: занижена рухова активність виявлена у 30% дітей, що на 50% менше ніж на попередньому етапі. У дітей контрольної групи покращення відбулося на 20%. У 10% дітей підвищена рухова активність знизилась до нормальної. Отримані дані свідчать, про ефективність впровадженої нами роботи з організації рухового режиму дітей в сім'ї в умовах військового стану.

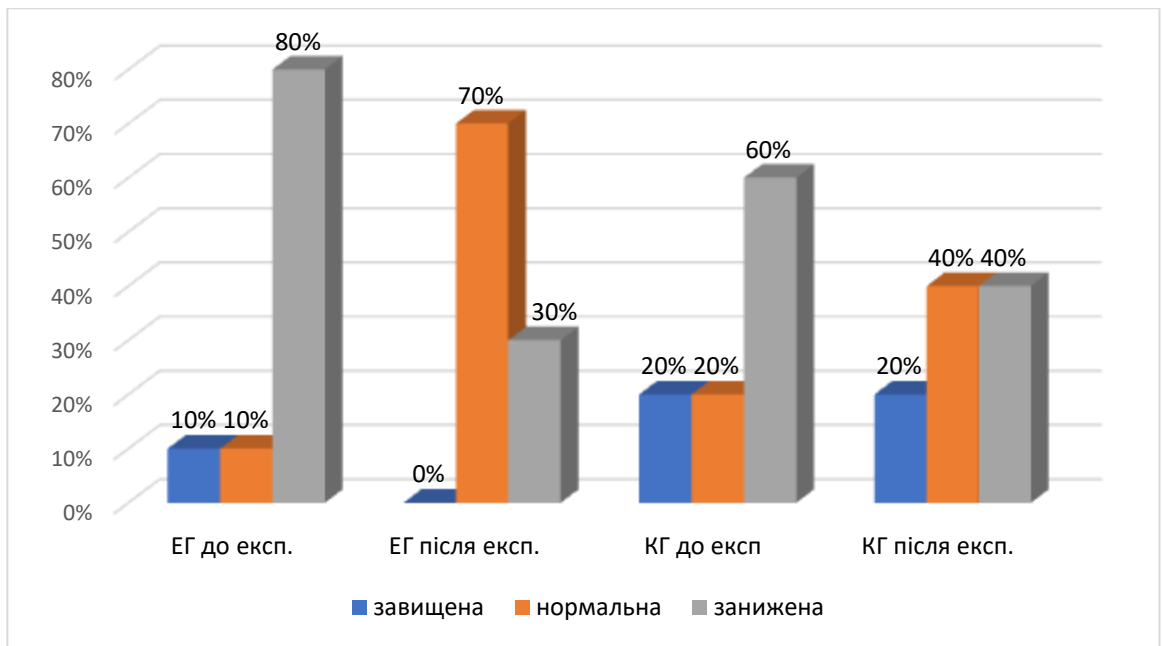


Рис. 2.5. Динаміка змін, що відбулася у рівнях розвитку рухової активності в дітей ЕГ та КГ за час проведення експерименту

Простежимо як змінилися рівні сформованості рухового режиму за когнітивним, емоційно-мотиваційним і поведінково-діяльнісним критерієм. З цією метою повторно були використані методики, критерії і показники рівнів сформованості рухового режиму попереднього, констатувального етапу дослідження.

З метою виявлення як змінилися рівні сформованості рухового режиму за когнітивним критерієм були повторно проведені бесіди «Для чого потрібно рухатися?», «Як зміцнити своє здоров'я», «Що треба робити, щоб підвищити свою рухову активність?». Аналіз відповідей дітей показав, що позитивні зміни у знаннях дітей відбулися в обох групах. Так, збільшилась на 20% кількість дітей ЕГ та 15% дошкільників ЕГ, які мають обізнані з засобами зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності, розуміють значення рухової діяльності для збереження, зміцнення здоров'я. Діти назвали рухливі ігри, які сприяють підвищенню рухової активності («квач», «кіт і миші», «влучи м'ячом», «вище ноги!». Розширилися їх знання і про спортивні ігри. Дітьми ЕГ названі футбол, волейбол повітряними кульками, дитячій боулінг, бадмінтон, футбол, баскетбол Діти ознайомлені і зі спортивними вправами: катання на санчатах, ковзанах ходіння на лижах, їзда

на велосипеді, плавання. Діти розуміють значення ранкової гімнастики для зміцнення здоров'я, у їх всебічному розвитку (*«фізичні вправи, зміцнюють здоров'я, заспокоюють, покращують сон, апетит, настрій»*) (Андрій Е., Олена Н., Катерина Т.). Ці діти намагаються протягом дня дотримуватися режимних моментів: більше бігати, пригати, швидко ходити, грати у рухливі ігри на свіжому повітрі, вдома грати з повітряними кульками, у класикки, стрибати через кольорові стрічки, дотримуватися режиму дня як у садочку.

Труднощі у відповідях виникли у 5% дітей ЕГ та 20% дітей КГ, вони справилися з завданнями зі значною допомогою дорослого.

Отже, рівні сформованості рухового режиму за когнітивним критерієм також залишилися на середньому рівні (55% – ЕГ, 50% – КГ). До високого рівня підвищили свої знання 40% дошкільнят ЕГ та 30% – КГ. На низькому рівні залишилося 5% дошкільників із експериментальної та 20% із контрольної груп.

Повторно проведені дидактична гра «Цікаво-нецікаво» та інтерактивна вправа «Закінчи речення» дозволили виявити зміни у рівнях сформованості рухового режиму за емоційно-мотиваційним критерієм.

Дослідження, проведене на контрольному етапі показало, що найбільшу емоційну реакцію діти продемонстрували, коли мова зайшла про рухливі ігри, змагання (70% дітей ЕГ (Паша Ч., Андрій Е., Юля К., Діма С., Віка В., Кирило С.) та 40% – КГ (Влад Т, Катя В., Олена Б., Віка В) . Діти виявили позитивну реакцію на проведення змагань, естафет. Вони розповідали у які ігри вони грали, які вивчили нові. (70% – ЕГ (Паша Ч., Андрій Е., Катя М., Олена Т., Андрій К.), 40% – КГ (Паша Г., Андрій Ц. Катя В., Влад Андрій К. розповів про власну перемогу в дитячому боулінгу, де він збив всі кеглі та отримав в подарунок іграшку. Яскраві позитивні емоції від власних досягнень також продемонстрували Паша Ч., Влад Ш. Діти КГ Андрій Ц. Катя В., Влад Т. також розповіли про свої перемоги у змаганнях: вони перемогли у бігу. Але були виявлені і діти, які надають перевагу нерухомим заняттям (Діма С., Віка В., Кирило С. (ЕГ), Оля К., Аліна Н., Віка В.). Хлопчики люблять конструювати, дівчатка – малювати, дивитися

мультфільми. Отже, за результатами дидактичної гри яскраву емоційну реакцію на різні види рухової діяльності; на власні досягнення у руховій сфері стало виявляти більше на 30% дітей ЕГ та на 20% – дошкільників КГ., яскравий інтерес до виконання фізичних вправ, ранкової гімнастики, активної рухової діяльності зріс у дітей ЕГ на 40%, у дошкільнят КГ – на 25%. Байдушими до рухової діяльності та власних досягнень залишилося 30% вихованців експериментальної та 40% контрольної груп.

Повторне виконання інтерактивної вправи «Закінчи речення» дозволило з'ясувати чи відбулися зміни у мотивації дитини до підвищення рухової діяльності. Аналіз відповідей дітей показав, що мотивація до виконання ранкової гімнастики, проведення рухливих ігор, для дотримання рухового режиму протягом дня зросла у дітей ЕК на 40%, у дошкільнят КГ – на 20%. Діти дали такі відповіді: *«я виконую ранкову гімнастику тому, що я після неї добре почуваю себе цілий день»* (Паша Ч. Андрій К.), *«мені подобається гуляти з батьками по місту, тато купим мені фітнес-браслет і я намагаюся зробити за день більше кроків, бо розумію, що це добре відобразиться на моєму здоров'ї»*, *«я намагаюся більше часу проводити на свіжому повітрі адже розумію, що це корисно для мого здоров'я»* (Катя В., Олена Н.), *«рух – це добрий настій, добре здоров'я, позитивні емоції»* (Андрій Е., Паша М., Карина Б.). 20% дітей ЕГ та 40% – КГ залишилися недостатньо мотивованими на підвищення рухової активності: *«я не хочу виконувати ранкову гімнастику, краще довше поспати»* (Катя В., Оля Г.), *«мені подобається грати у футбол, тому що ноги самі просяться бігати»* (Богдан Б., Олег З.). Отже, 70% дітей експериментальної групи продемонстрували мотивацію до рухової діяльності, пояснив її користь для зміцнення свого здоров'я, інші діти – займаються руховою діяльністю згідно своїм віковим особливостям.

За двома проведеними методиками рівень сформованості рухового режиму за емоційно-мотиваційним критерієм залишився на середньому рівні (55% – ЕГ, 50% – КГ). Високого рівня досягло 40% дітей ЕГ та 35% дітей КГ.

На низькому рівні залишилося 5% дошкільнят експериментальної групи та 15% дітей із КГ.

З метою виявлення як змінилися рівні сформованості рухового режиму за поведінково-діяльнісним критерієм була повторно проведена бесіда, яка дозволила з'ясувати чи збільшилась кількість дітей, які почали дотримуватися рухового режиму в сім'ї.

Повторні відповіді дітей засвідчили, що збільшилась на 25% кількість дітей ЕГ, які почали самостійно щоденно виконувати ранкову гімнастику, в контрольній групі таке збільшення відбулося на 10%. Діти ЕГ щоденно проводять з батьками прогулянки протягом 3-4 годин в залежності від погодних умов. Рухову діяльність діти проводять на майданчику, во дворі дома, де грають з однолітками чи батьками у рухливі, спортивні ігри, проводять спортивні змагання. Часто з батьками виконують кумедійні вправи, спортивні вправи тощо.

Отже, за час проведення експерименту збільшилась кількість дітей, які самостійно стали дотримуватися рухового режиму: виконувати гімнастики (ранкову, після денну) достатньо часу проводити на свіжому повітрі, граючи і рухливі, спортивні ігри, виконуючи різні вправи, організуючи змагання тощо. (50% – ЕГ, 30% – КГ).

Узагальнені результати дослідження за трьома критеріями на констатувальному етапі дослідження дітей ЕГ подані у таблиці 2.5 та діаграмі на рис.2.9.

Таблиця 2.9

Рівні сформованості рухового режиму в дітей експериментальної групи на констатувальному етапі дослідження

	Високий		Середній		Низький	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Емоційно-мотиваційний	8	40	11	55	1	5
Когнітивний	8	40	11	55	1	5
Поведінково-діяльнісний	10	50	9	45	1	5

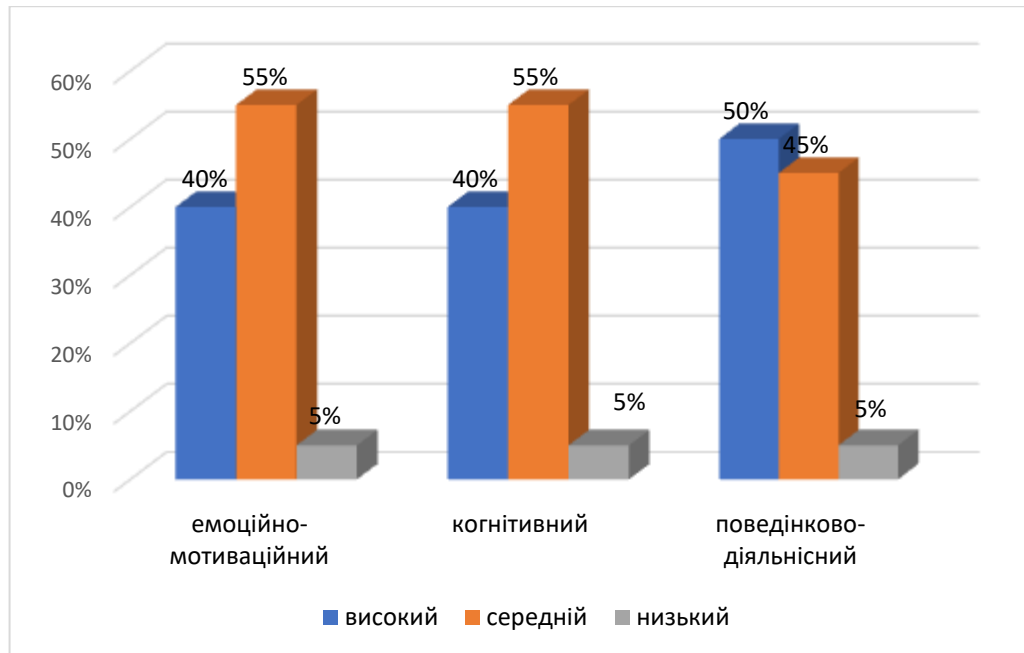


Рис. 2.5. Рівні сформованості рухового режиму в дітей ЕГ на контрольному етапі дослідження

Як свідчать дані таблиці 2.9. та діаграми на рис. 2.5. рівень сформованості рухового режиму в дітей експериментальної групи залишився на середньому рівні (45%-55%). Високий рівень продемонструвало 50% – 55% дошкільників, на низькому рівні залишилося 5% дітей. Тобто за час проведення експерименту значно збільшилась кількість дітей, які стали самостійно дотримуватися рухового режиму в сім'ї.

Результати повторного дослідження рівнів сформованості рухового режиму в дітей контрольної групи подані у таблиці 2.10 та представлені на діаграмі (рис. 2.6.).

Таблиця 2.10.

Рівні розвитку рухової активності дітей контрольної групи на констатувальному етапі дослідження

	Високий		Середній		Низький	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Емоційно-мотиваційний	7	35	10	50	3	15
Когнітивний	6	30	12	60	2	10
Поведінково-діяльнісний	6	30	11	55	3	15

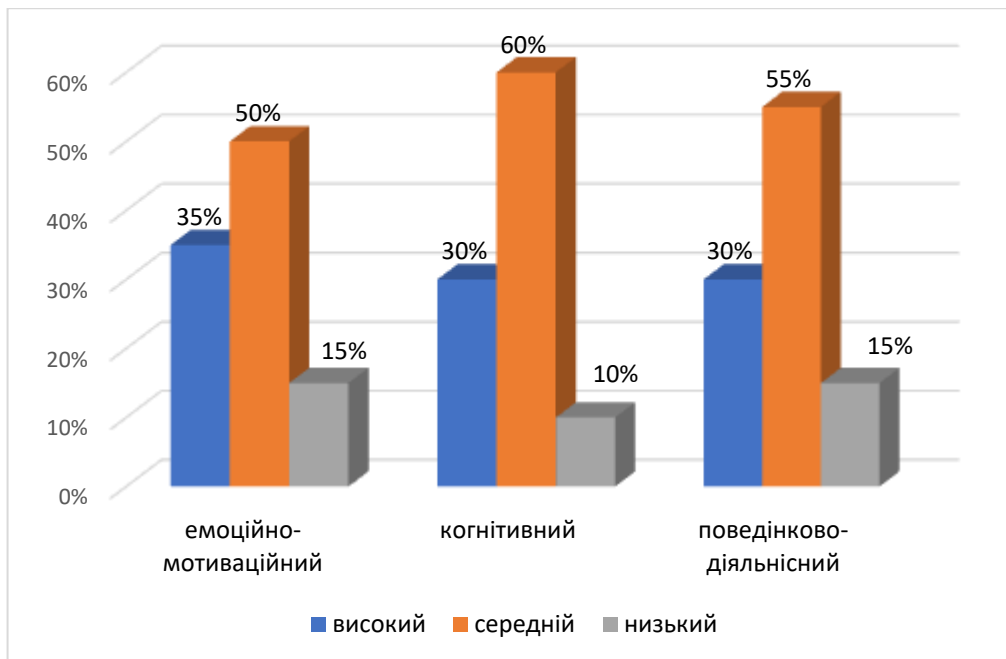


Рис. 2.6. Рівні сформованості рухового режиму в дітей КГ на контрольному етапі дослідження

Дані таблиці 2.10. та діаграми на рис.2.6. свідчать про те, що рівень сформованості рухового режиму в дітей контрольної групи за трьома критеріями також залишився на середньому рівні (від 55% до 60%). За час проведення експерименту у дітей контрольної групи також відбулися позитивні зміни в рівнях сформованості рухового режиму.

Простежимо динаміку змін у рівнях сформованості рухового режиму в дітей експериментальної та контрольної груп за час проведення експерименту за обраними критеріями (рис. 2.7., 2.8., 2.9.).

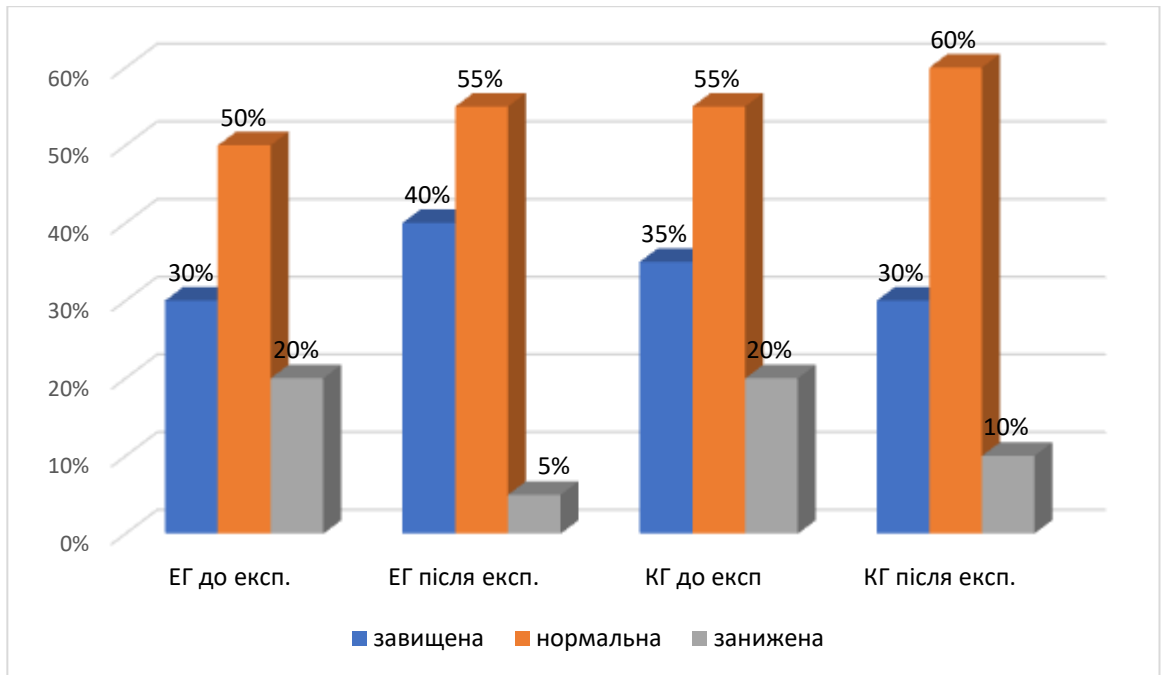


Рис. 2.7. Динаміка змін, що відбулася у рівнях сформованості рухового режиму в дітей EG та KG за час проведення експерименту за когнітивним критерієм

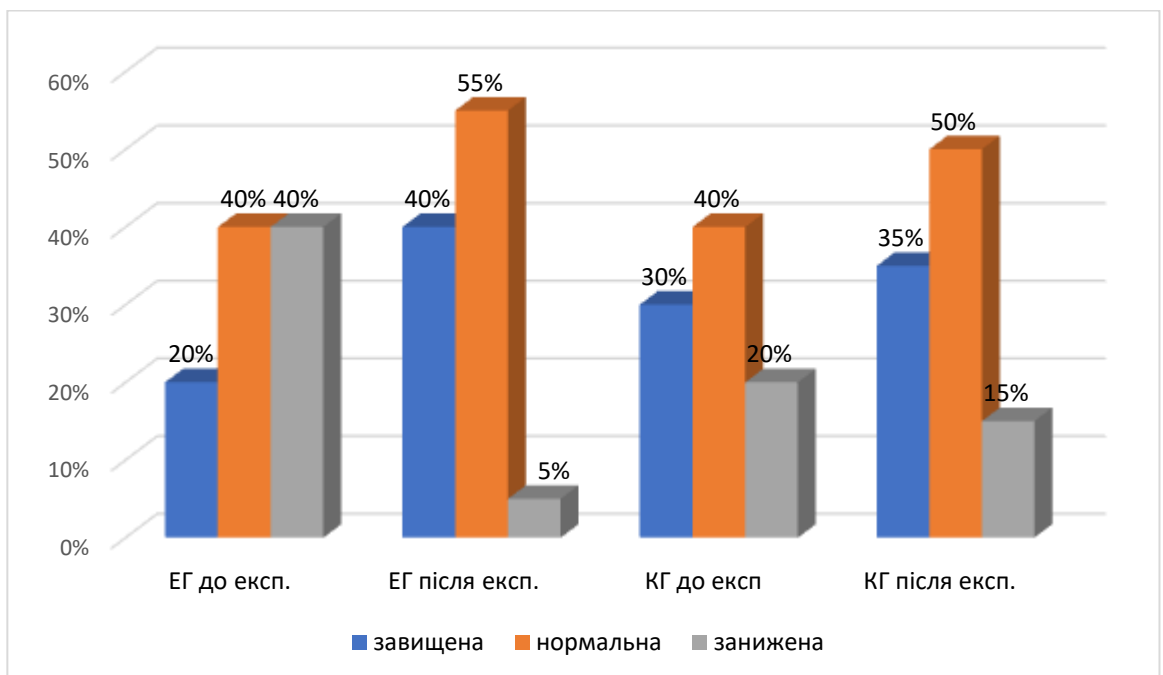


Рис. 2.8. Динаміка змін, що відбулася у рівнях сформованості рухового режиму в дітей EG та KG за час проведення експерименту за емоційно-мотиваційним критерієм

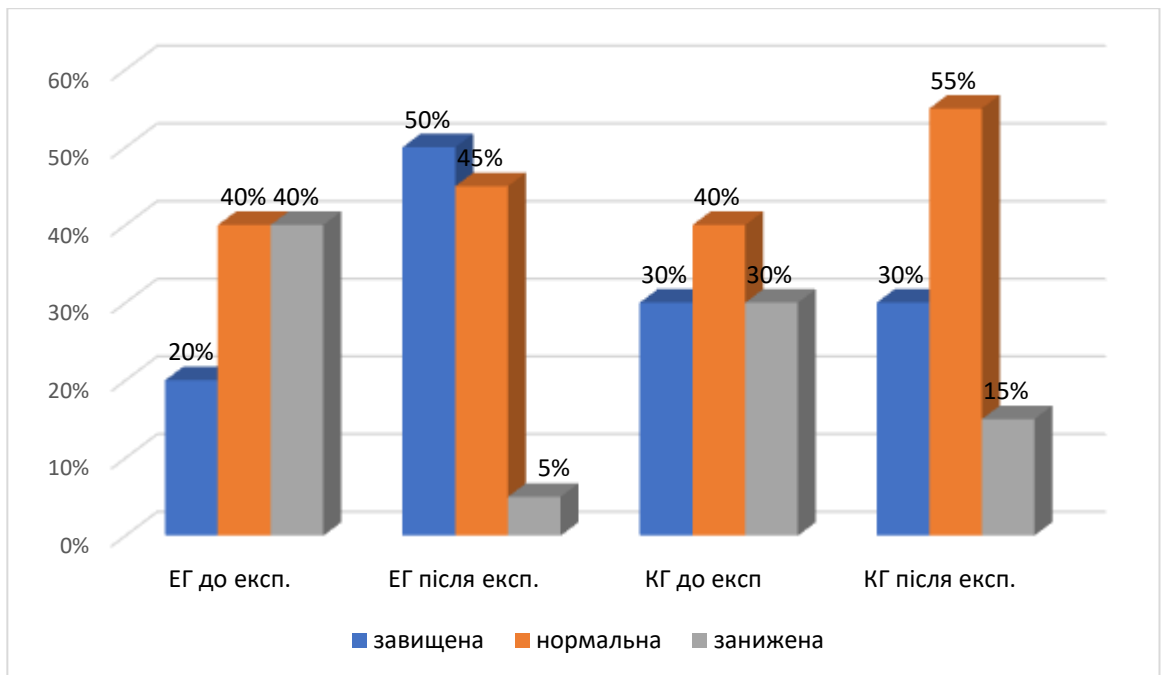


Рис. 2.9. Динаміка змін, що відбулася у рівнях сформованості рухового режиму в дітей ЕГ та КГ за час проведення експерименту за когнітивним критерієм

Аналіз даних діаграм засвідчив, що позитивні зміни у рівнях сформованості рухового режиму в дітей експериментальної групи відбулися за всіма критеріями від 30% до 35%, у дітей контрольної групи – до 15%.

Отже, отримані дані контрольного етапу дослідження засвідчили ефективність впровадженої системи роботи з організації рухового режиму дітей дошкільного віку в умовах військового стану.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі експериментально-дослідницької роботи був проведений педагогічний експеримент з метою впровадження педагогічних умов організації рухового режиму дітей дошкільного віку в умовах військового стану на базі Миколаївського ЗДО «Березка» Миколаївської сільської ради Сумської області в групах середнього та старшого дошкільного віку. Дослідження складалося із трьох послідовних етапів: констатувального, формувального, контрольного. Для проведення констатувального етапу дослідження були визначені критерії, їх показники та розроблені методики для визначення рівнів сформованості рухового режиму у дошкільників. Критерії обрані згідно вимог Базового компоненту

дошкільної освіти та освітніх програм розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля», «Я у Світі»: емоційно-мотиваційний, когнітивний, поведінково-діяльнісний.

З метою виявлення готовності батьків до організації рухового режиму дітей в сім'ї в умовах військового стану було проведено онлайн анкетування за розробленою анкетною. Анкетування засвідчило розуміння батьками значення рухів, рухової активності для дитини. Батьки залучають дітей до виконання ранкової гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі, організують їх ігрову діяльність, але у 60% батьків виникають певні труднощі в зв'язку з відсутністю досвіду організації рухового режиму в умовах військового стану.

На констатувальному етапі дослідження 60% дітей контрольної та 80% експериментальної груп показали низький рівень рухової активності, рівні сформованості рухового режиму за обраними критеріями у дітей експериментальної групи були 40%–50%, контрольної – 40%–60%. Такі дані потребували проведення формувального етапу дослідження.

На формувальному етапі була проведена робота з батьками (консультації, семінар-квест), з дітьми проводились заняття, підібрані цікаві комплекси для ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну, розучені нові рухливі ігри. Батьками були облаштовані спортивні куточки для дітей, зроблені нестандартне обладнання для розвитку рухової активності дітей. Батьки стежили за дотриманням дитиною режиму дня, проводили з ними прогулянки у небезпечних місцях, на яких організовували ігрову діяльність, заняття спортивними вправами.

Результат контрольного етапу дослідження підтвердив ефективність впроваджених педагогічних умов організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового стану: рухова активність дітей ЕГ зросла на 30-35% за всіма критеріями, у дітей КГ – на 15%.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИХОВАТЕЛЯМ ЩОДО ДОТРИМАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ В СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Для ефективної організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового стану рекомендуємо дотримуватися таких педагогічних умов:

1. Стежте за дотриманням дитиною режиму дня, до якого вона звикла у закладі дошкільної освіти.
2. Включайте у руховий режим дитини ранкову, після денну гімнастики, фізкультхвилинки, лижні, велосипедні, пішки прогулянки, дитячий туризм у небезпечні місця, самостійну рухову діяльність, рухливі, спортивні ігри.
3. Проводьте разом з дитиною щоденні прогулянки небезпечним шляхом протягом 3-4 годин.
4. Організуйте сумісну ігрову діяльність дітей на майданчику та з однолітками.
5. Перевіряйте безпечність ігрового середовища і прилеглої до нього території.
6. Підбирайте цікаві вправи для проведення ранкової і після денної гімнастики з метою заохочення дітей до їх самостійного виховання
7. Підбирайте загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри, які відповідають віковим особливостям дітей.
8. Облаштуйте спортивний куточок для дитини.
9. Зробіть для спортивного куточку нестандартне обладнання: різні бар'єри із щільного картону та гімнастичних палиць (для повзання, перестрибування через бар'єр), веселі палички (для стрибків у довжину, перестрибування тощо).
10. Використовуйте комплекси гімнастики для дівчатка «Танець підсніжників» і для хлопчиків «Велика мрія маленьких човників», «Кумедійні фізкультуринки».
11. Використовуйте степ-платформи і фітбол м'ячі для розвитку рухової активності дітей.

12. Використовуйте матеріал, поданий у додатках Е–С для зацікавлення дітей руховою діяльністю.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел і проведене дослідження дозволили зробити такі висновки.

З'ясовано значення фізичного виховання в фізичному розвитку дошкільників: фізичне виховання, рухова активність – основа для всебічного розвитку дітей дошкільного віку, зміцнення його здоров'я. Порушення рухової активності дитини викликає різні захворювання, зростання психічних розладів, послаблення кістково-м'язового апарату.

Уточнено сутність понять «руховий режим», «рухова активність», «рух». Складовими рухового режиму є фізкультурні заняття, прогулянки, дитячий туризм, рухливі ігри, фізичні вправи, фізкультурні свята, розваги, фізкультхвилинки, тобто виконання будь-яких рухів дитиною. Рухова активність – це діяльність, пов'язана з рухом тіла. Це ходьба, ігрова діяльність, заняття фізичними вправами.. Рух – це будь-яке переміщення тіла у просторі. Зміст рухового режиму визначено у Базовому компоненті дошкільної освіти, програмах виховання дітей дошкільного віку. Програмні завдання подані в освітній лінії «Особистість дитини» для кожної вікової групи.

Простежено роль сім'ї у фізичному вихованні дітей. Сім'я загартовує дитину, привчає її до дотримання гігієнічних процедур, до рухової активності тощо.

Обґрунтовано педагогічні умови організації рухового режиму в умовах військового стану: дотримання режиму дня, до якого звикли діти у ЗДО; проведення щоденних прогулянок у безпечних місцях; щоденне виконання ранкової та після денної гімнастики; проведення рухливих, спортивних ігор; облаштування спортивного куточку для дитини; урахування віку дитини та рівня розвитку її рухової активності. Під час організації рухової діяльності на майданчику розглянуто умови, яких треба дотримуватись в умовах військового стану: вдома обговорити на якому майданчику безпечніше гратися, наявність поблизу бомбосховища, домовитися у які ігри грати, який треба інвентар для гри. Дорогу до майданчику вибирають безпечну, знайому

дитині. Перед тим, як дитина зайде на ігровий майданчик батьки повинні оглянути його та територію навколо нього, забезпечив тим самим дитині безпечне рухове середовище.

Для впровадження педагогічних умов організації рухового режиму дітей дошкільного віку в умовах військового стану був проведений педагогічний експеримент на базі Миколаївського ЗДО «Березка» Миколаївської сільської ради Сумської області в групах середнього та старшого дошкільного віку. Для проведення дослідження визначено критерії, їх показники, розроблені методики.

Проведено анкетування батьків з метою з'ясування їх готовності організувати руховий режим дітей в сім'ї в умовах військового стану. Анкетування показало готовність батьків до цього процесу, але у 60% батьків виникають певні труднощі в зв'язку з відсутністю досвіду його організації.

Дослідження рухової активності дітей на констатувальному етапі засвідчило низький рівень: у 60% дітей контрольної та 80% експериментальної груп рухова активність дітей занижена, рівні сформованості рухового режиму за обраними критеріями дітей обох груп знаходилися переважно на середньому рівні (ЕГ – 40%–50%, КГ – 40%–60%).

На формувальному етапі була проведена робота з батьками (консультації, семінар-квест), з дітьми проведені заняття, підібрані цікаві комплекси для ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну, розучені нові рухливі ігри. Батьки облаштували спортивні куточки для дітей, зробили нестандартне обладнання для рухової діяльності дітей. Батьки стежили за дотриманням дитиною режиму дня, проводили з ними прогулянки у небезпечних місцях, на яких організовували ігрову діяльність, заняття спортивними вправами. Ефективність впровадження педагогічних умов організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового стану підтверджена контрольним етапом дослідження: рухова активність дітей експериментальної групи зросла на 30-35% за всіма критеріями, у дітей КГ – на 15%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти). Нова редакція / під керівн. Т. О. Піроженко. URL: <https://mon.gov.ua/app/media/rizne/2021.pdf> (дата звернення 25.01.23).
2. Бакіко І. В. Ставлення батьків до фізичного виховання і спорту. *Молода спортивна наука України* : Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2001. Вип.5. Т.1. С.5–7.
3. Бедрань Р. В. Виховання культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Випуск 2 (109). Серія : Педагогіка. Одеса. ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2016. С. 12–16.
4. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини. Київ : СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
5. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». Тернопіль : «Мандрівець», 2017. 256 с.
6. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури. дис. канд. пед. наук 13.00.01.. Український держ. педагогічний ун–т ім. М. П. Драгоманова. Київ. 1997. 167с.
7. Богініч О. Л. Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль : «Мандрівець», 2014. 224 с.
8. 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.
9. Буракова Ю. Рух - це здоров'я. Семінар-квест для педагогів. *Дошкільне виховання*. 2019. № 7. С 12–13.

- 10.Вацеба О. Ставлення батьків та вчителів до проблем фізичного виховання першокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : Збірник наукових праць Волинського національного університету. Луцьк, 2008. Т.2. С. 34.
- 11.Вільчковський, Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник для студ. дошкільних факультетів вищ. пед. навч. Закладів. 3-тє вид., стер. Суми : Університетська книга, 2017. 428 с.
12. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с
- 13.Ганчо О. Реалізуємо гендерний підхід до фізичного розвитку дошкільнят. *Дошкільне виховання*. 2020. № 1. С. 20–23.
- 14.Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ. Либідь, 1997. 376 с.
- 15.Гнізділова О. А., Бурсова С. С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. *Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі*: монографія / за заг. ред. Л. М. Рибало. Тернопіль, 2019. С. 345–363.
- 16.Горожанкіна О. Ю., Полякова І. Ф. Розвиток музично-рухової активності дошкільників у процесі занять хореографією. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*: збірник наукових праць. 2018. № 3. С. 31–37.
- 17.Грицюк С. А. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2. С. 402–411.
- 18.Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. 2019. № 9 (176). С. 32–37.
- 19.Дарій Л. До душі малятам із м'ячиком грати. *Дошкільне виховання*. 2020. № 6. С. 28–29.

20. Дитина. Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / кер. проекту Огнев'юк В.О.; наук. ред. Г.В. Беленька, М.А. Машовець; Мін. осв. і науки України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 419 с.
21. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
22. Єфіменко М. Кумедні фізкультурники. *Дошкільне виховання*. 2014. № 2. С. 18–20.
23. Єфіменко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 52 с.
24. Енциклопедія освіти / головний ред. В.Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2021. 1144 с.
25. Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2011. 272 с.
26. Замрозович-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. *Обрії*. 2016. № 1(42). С. 46–48.
27. Комісарик М., Чуйко М. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. 2013. 484 с.
28. Кошель В. М. Підготовка майбутніх вихователів до навчання рухових дій дітей дошкільного віку : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 Глухів, 2016. 252 с.
29. Кошель В. М. Організація рухової діяльності дітей дошкільного віку. *Педагогічні ідеї Софії Русової у контексті сучасної освіти* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 160-річчю від дня народження С. Ф. Русової. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. С. 167–168.
30. Крутій К., Гавриш Н., Романюк, Шалда Н. Проблеми дистанційної і. освіти дошкільнят. *Дошкільне виховання*. 2020. № 6. С. 20–29.
31. 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.*
32. Лісак І. В. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей. *Фізична культура, спорт, здоров'я*. 2018. С. 45–48.
33. Лісневська Н. В. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою їх оздоровлення. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія*. Випуск 20. Київ, 2012. С. 89–93.
34. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 120 с.
35. Лохвицька Л., Андрющенко Т. Сім'я – берегиня здоров'я дитини: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 248 с.
36. Нетрадиционное физкультурное оборудование (своими руками). URL: <https://dohcolonoc.ru/svoimi-rukami/5370-netraditsionnoe-fizkulturnoe-oborudovanie-svoimi-rukami.html>. (дата звернення: 20.09.2023)
37. Нікітін Б., Нікітіна Л. Ми і наші діти. Київ : Молодь, 1989. 240 с.
38. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г. Руховий розвиток школярів різних вікових. Чернігів : Десна Поліграф, 2020. 407 с.
39. 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.
40. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / [Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук]; За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
41. Островська Л. Ф. Сімейне виховання. Київ : Радянська школа, 1977. 144 с. (с. 25-39)
42. Павелків Р. В Дитяча психологія: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2010. 432 с.

43. Про дошкільну освіту : (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, № 49, ст.259) {Із змінами, внесеними згідно із Законами № 463-ІХ від 16.01.2020; № 8030 від 29.09.2022}. URL : [https:// osv-osvita.gov.ua/zakon-ukraini-pro-doshkilnu-osvitu-12-14-05-13-05-2020/](https://osv-osvita.gov.ua/zakon-ukraini-pro-doshkilnu-osvitu-12-14-05-13-05-2020/) (дата звернення: 27.09.23).
- 44.Рибалко Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя людини. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах* : Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро : Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, 2017. С. 111 – 116.
- 45.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.
- 46.Семке Н. Сім'я як джерело фізичного виховання. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/bitstreams/8c8e4f0a-ebc4-455e-8ec9-c201e0ac24ee/download> (дата звернення 12.09.23).
- 47.Стежини у Всесвіт. Комплексна програма для дітей раннього і передшкільного віку / наук. кер. К. Крутій. Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД. 2020. 224 с.
- 48.Титаренко С. А. Використання мультимедійних технологій для оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку URL : <https://openedu.kubg.edu.ua/journal/index.php/openedu/article/view/297/318> (дата звернення 15.09.23).
- 49.Троян Л. М., Кошель В. М. Розвиток рухової творчості дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О. В., 2018. 136 с.
50. Філософія : [підручник] / За заг. ред. М. Горлача, В. Кременя, В. Рибалка. Харків : Консум, 2000. 672 с.

51. Шевченко Ю. М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Київ. 2009. 245 с.
52. Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років / О.П. Аксьонова, А.М. Аніщук, Л.В. Артемова [та ін.]; наук. кер.. О.Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР–Україна», 2019. 488 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для батьків

Мета: виявити готовність батьків до розвитку рухової активності дітей, дотримання педагогічних умов організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового стану

Будь-ласка, дайте відповіді на поставлені запитання:

1. Яке значення, на Вашу думку, має рухова активність для дитини? _____
2. Як ви розумієте поняття «руховий режим»? _____
3. Яких умов, на Вашу думку, треба дотримуватися для організації рухового режиму в умовах військового стану? _____
4. Яким чином Ви залучаєте дитину до рухової активності? _____
5. Чи виконує Ваша дитина ранкову гімнастику? _____
6. Скільки часу в день Ви приділяєте прогулянкам з дитиною? _____
7. Чи любить Ваша дитина:
 - грати у рухливі ігри (які саме) _____
 - виконувати загальнорозвиваючі вправи _____
 - бігати з друзями в дворі _____
8. Чи є у Вас вдома спортивний куточок для дитини? _____
9. Яке нестандартне обладнання Ви використовуєте для розвитку рухової активності дитини? _____
10. Які труднощі виникають у Вас у процесі організації рухового режиму в сім'ї в умовах військового часу? _____

**Діагностичний матеріал для виявлення рівнів рухової активності
за когнітивним критерієм**

1. Бесіда «Для чого потрібно рухатися?»

Мета: виявити розуміння дитиною значення рухової діяльності для збереження, зміцнення здоров'я.

Запитання для дітей:

1. Що треба робити, щоб бути здоровим?
2. Які рухи ти виконуєш протягом дня?
3. Для чого потрібно робити ранкову гімнастику?
4. Як впливають рухи на твоє здоров'я?
5. Які вправи треба робити, щоб бути спритним і швидким?
6. Які рухливі ігри допомагають стати сильнішим, гнучкішим, кмітливішим, швидкішим, витривалішим, спритнішим?
7. Які спортивні ігри ти знаєш?
8. Яким словом можна назвати катання на санчатах, їзда на велосипеді, на лижах, ковзанах?

2. Бесіда «Як зміцнити своє здоров'я?»

Мета: виявити знання дитини засобів зміцнення здоров'я

1. Щоб стати здоровим, необхідно:

- щоденно виконувати фізичні вправи
- читати книги про секрети здоров'я
- щоденно їсти ласощі
- виконувати режим дня
- працювати на комп'ютері

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

- виконувати щоденно ранкову гімнастику;
- перебувати на свіжому повітрі;
- виконувати правила гігієни (чищення зубів, умивання).

3. Які вправи найбільш зміцнюють здоров'я?

- плавання
- гімнастичні вправи
- лижні перегони
- катання на санчатах
- біг

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

- здоровим
- сильним
- спритним
- витривалим
- швидким
- гнучким

3. Бесіда «Що треба робити, щоб підвищити свою рухову активність?»

Мета: виявити знання дитини, щодо засобів підвищення рухової активності

1. Яких рекомендацій треба дотримуватись тим, хто хоче підвищити свою рухову активність?

- виконувати ранкову гімнастику
- правильно планувати режим дня
- щоденно дивитись телебачення

2. Для чого грають у рухливі ігри? Щоб стати:

- сильним
- швидким
- дужим
- веселим

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

- виконуй зарядку щоденно
- тривалість зарядки триває 1 годину

- виконуй зарядку в закритому приміщенні
- застосовуй вправи для всіх частин тіла

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

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

5. Які режимні моменти підвищують рухову активність?

- прогулянки;
- сніданок;
- ранкова гімнастика;
- перегляд мультфільмів;
- рухливі ігри.

Оцінювання:

Правильна самостійна відповідь оцінюється 3 балами; не повна відповідь або з незначною допомогою дорослого – 2 балами; відповідь зі значною допомогою дорослого оцінюється 1 балом.

Тоді,

Високий рівень має дитина, яка отримала 40–51 бал; середній рівень – 24-39 балів; низький – 0–23 бали.

**Діагностичний матеріал для виявлення рівнів рухової активності
за емоційно-мотиваційним критерієм**

1. Дидактична гра «Цікаво-нецікаво?»

Мета: виявити емоційну реакцію на різні види рухової діяльності; на власні досягнення у руховій сфері

Інструкція: Я читаю тебе речення, а ти говориш цікаво тебе чи ні:

- Виконувати ранкову гімнастику
- Дивитись мультфільм
- Грати з друзями у рухливі ігри
- Грати на майданчику
- Сидіти на дивані
- Читати книжку
- Бігати, пригати, стрибати
- Лазити по драбині
- Брати участь у спортивних змаганнях
- Досягати перемоги у змаганнях

1. Інтерактивна вправа «Закінчи речення»

Мета: виявити мотивацію дитини до підвищенні рухової активності

Інструкція:

Я почну речення, а ти його продовж:

1. Я виконую ранкову гімнастику щоб
2. Я кожний день, навіть у погану погоду, виходжу на вулицю, щоб ...
3. Я займаюсь бігом, для того
4. Я граю з друзями у рухливі ігри, для того...
5. Мені подобається виконувати фізичні вправи, оскільки вони ...
6. Рухатися треба щоб

Оцінювання:

Правильна самостійна відповідь оцінюється 3 балами; не повна відповідь або з незначною допомогою дорослого – 2 балами; відповідь зі значною допомогою дорослого оцінюється 1 балом.

Тоді,

Високий рівень (12–18 балів) – у дитини наявна позитивна мотивація до підвищення рухової активності, до виконання вправ, проявляє яскраві позитивні емоції щодо своїх досягнень у руховій сфері

Середній рівень (7-11 балів) – дитина не достатньо мотивована до підвищення рухової активності, до виконання вправ, не достатньо яскраво проявляє позитивні емоції щодо своїх досягнень у руховій сфері.

Низький (0–6 балів) – дитина не має мотивації до підвищення рухової активності, до виконання вправ, байдуже ставиться до своїх досягнень у руховій сфері.

**Діагностичний матеріал для виявлення рівнів рухової активності
за поведінково-діяльнісним критерієм**

1. Метод крокометрії

Мета: Визначити рухову активність дітей дошкільного віку

Рухова активність визначається за допомогою крокометра у вигляді фітнес-браслета. Дані крокометра порівнюються з даними таблиці

**Середньостатистичні показники добової рухової активності дітей
дошкільного віку**

Вік, років	Стать	Показник
		кроки
4 роки	хлопчики	17,8
	дівчатка	17,4
5 років	хлопчики	18
	дівчатка	17,6
6 років	хлопчики	18,2
	дівчатка	18,0

2. Бесіда з дітьми

Мета: з'ясувати чи дотримуються діти рухового режиму вдома

Запитання для дітей:

1. Чи виконуєш ти вдома ранкову гімнастику?
2. Скільки часу ти гуляєш на вулиці?
3. Що ти робиш під час прогулянок на вулиці?
4. В які ігри ти частіше граєш?

Оцінювання:

Правильна самостійна відповідь оцінюється 3 балами; не повна відповідь або з незначною допомогою дорослого – 2 балами; відповідь зі значною допомогою дорослого оцінюється 1 балом.

Тоді,

Високий рівень (9-12 балів) – у дитини сформовані навички дотримання рухового режиму.

Середній рівень (5–7 балів) – у дитини частково сформовані навички дотримання рухового режиму.

Низький рівень (0–4 бали) – у дитини не сформовані навички дотримання рухового режиму.

Танець підсніжників

Дівчатка разом з мамою розташовуються на килимі.

Мати. Ось-ось настане весна. А які квіти завжди першими вітають її? Авжеж, це під-сніжники. Сьогодні ми з тобою перетворимося на ці тендітні квіточки і спробуємо відчути, як це – зустрічати весну.

Вітерець весняний нам приніс тепло,

Й враз усе навколо зі сну ожило...

Ще несміливо виглядає,

Промінчик сонячний вітає.

Вправа «Вітання із сонечком»



З в.п. лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба дівчинка піднімає голову і змахує руками перед собою.

Вправа «Пробудження»

Мати

А сонце промінцями обіймає,

Листочок кожен гладить, зігріває.



З в. п. лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба дівчинка виконує повороти голови вправо - вліво.

Вправа «Сонячні обійми»

Мати

Листочки трепетні та ніжні

До сонця простягнув підсніжник.



З в. п. лежачи на спині, ноги разом, руки розведені в сторони дівчинка обіймає ноги і групуються в «позу ембріона».

Вправа «Першілисточки»

Мати

До сонця підіймають личка

Тендітні квіти невеличкі.



З в. п. лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба

дівчинка по черзі піднімає прямі ноги.

Вправа «Личка невелички»

З в. п. лежачи на спині, ноги разом, долоні притиснуті до тазу дівчинка,



спираючись на лікті, піднімає верхню частину тулуба, голову відхиляє назад.

Мати

А вітер дмухає тихенько,

Стебельце пестячи тоненьке.

Вправа «Лазідний вітерець»



З в. п. лежачи на спині, ноги напівзігнуті, руки вздовж тулуба дівчинка підіймає - опускає таз, водночас плавно рухаючи руками вгору-вниз.

Мати

Луками й лісами весна походжає,

У зелені шати все вона вбирає.

Вправа «Весняна краса»



З в. п. лежачи на спині, ноги разом, прямі руки заведені за голову дитина перекочується спочатку в один бік, потім у такий само спосіб повертається у в. п. Повторюють вправу, перекочуючись в інший бік.

Мати

Із гіллям вербовим бавиться весна,

Радість і натхнення дарує вона.

Вправа «Вербові забави»



З в. п. лежачи на животі, руки випрямлені, ноги разом, злегка прогинаючи спину, дівчинка піднімає руки, плавно змахує ними перед собою.

Мати

Підсніжники ніжно з весною вітаються –

Розкрили пелюсточки і усміхаються.

Вправа «Усмінене вітання»



З в. п. лежачи на боці з упором на передпліччя дівчинка піднімає пряму праву/ліву ногу та праву/ліву руку вгору. Потім повертається на інший бік.

Мати

Милуються щиро красою її –

Навсібіч повертають голівки малі.

Вправа «Милування весняною красою»



З в. п. лежачи на животі, руки напівзігнуті дівчинка виконує плавні віджимання на руках, піднімаючи верхню частину тулуба та повертаючи голову по черзі вправо-вліво. Таз при цьому не відривається від підлоги.

Мати

Сонечко сховали великі хмаринки,

Падають на землю дощові краплинки...

Вправа «Весняний дощик»



З в. п. на низьких чотирьох (на колінах та передпліччях) дівчинка переходить в упор на середніх чотирьох і по черзі піднімає праву й ліву руки.

Мати

Радісно підсніжники голівки здійсмають,

Листячко зелене у дощі купають.

Вправа «Дощове купання»



З в. п. на задніх низьких чотирьох дівчинка по черзі піднімає, випрямляючи, праву й ліву ноги, одночасно витягуючи шию вперед-вгору.

Мати

Корінці щосили тягнуться у землю,

Жадібно і спрагло воду п'ють джерельну.

Вправа «Невтомні корінці»



З в. п. сидячи, обхопивши руками коліна зігнутих ніг, дівчинка одночасно підіймає руки над головою і випрямляє ноги.

Мати

Радо розпускаються малі квіточки, їм дають наснагу весняні струмки.

Вправа «Весняні струмки»

1”



З в. п. сидячи з опорою на кисті за спиною дівчинка повільно піднімає таз, спираючись на кисті та ступні.

Мати

Вітерець-пустунчик не дав нудьгувати –

Погукав підсніжники разом з ним пограти.

Вправа «Вітерець-пустунець»



З в. п. сидячи, руки на стегнах дитина відхиляється назад, піднімає руки і ноги над підлогою, легко похитує ними вгору- вниз.

Мати

Сонечком зігріті, рососою умиті,

Галявку вкривають ніжно-білі квіти.

Вправа «Ніжна галявинка»

”



З в. п. на низьких колінах, руки притулені до грудей дівчинка стає на високі коліна, піднімаючи руки вгору.

Мати

Низько схиляють пелюстки свої,

Дякують щиро матусі-землі.

Вправа «Щира подяка»



З в. п. на середніх колінах обличчям до матері, з опорою на одну ногу, друга витягнута вперед, руки розведені в сторони дівчинка нахилиється вперед, торкається прямої ноги, потім змінює ногу і


повторює вправу.

Мати

Сплітають маленькі духмяні віночки,

Із вітром весняним заводять таночки.


Вправа «Таночки з вітром»

„
 З в. п. на високих колінах, рука піднята вгору, інша лежить на плечі матері дитина виконує нахили: вліво – вперед – вправо (через зміну рук).

Мати

Світ повен радості й тепла,
 Все ожива – весна прийшла!


Вправа «Все оживає»

 З в.п. на високих колінах спиною в середину кола, руки витягнуті вперед дитина, піднімаючи руки вгору, плавно відхиляється назад.

Мати

Весну зустрічає радісно і ніжно
 Життєлюбна квітка – маленький підсніжник.

Вправа «Весні назустріч»

 З в. п. стоячи, руки перед грудьми дівчинка піднімає руки, щосили тягнеться вгору.

Мати. Сподіваюсь вправи створили у тебе весняний бадьорий настрій на весь день.

Велика мрія маленьких човників

Хлопчики разом з татом розташовуються на килимі.

Тато. Серед південних степів на узбережжі Чорного моря стоїть наше славне місто Миколаїв. Його омивають аж дві річки – Інгул та Південний Буг. Біля мальовничого берега Південного Бугу на міліні всю зиму погойдувались маленькі човники. Вони плекали велику мрію – потрапити в Чорне море.

Вправа «Човники-мрійники»



З в. п. лежачи на спині в «позі ембріона» дитина повільно перекочується уперед - назад (палиця лежить на килимі за головою).

Тато. Щоранку вони старанно готувалися, тренувалися з веслами.

Вправа «Весла»



З в. п. лежачи на спині, руки з палицею на стегнах повільно піднімає руки вгору та згинають ноги.

Тато. Човники мріяли про ту мить, коли нарешті напнуть вітрила. Та вітер легковажно пролітав повз маленьких мрійників.

Вправа «Вітрила»



З в. п. лежачи на спині дитина піднімає ноги, торкається кистями кісточок, упродовж кількох секунд утримує цю позу (палиця лежить на килимі за головою).

Тато. Відштовхнутися від берега їм ніяк не вдавалося, і на допомогу прийшли маленькі хвильки.

Вправа «Хвильки»



З в. п. лежачи на животі, руки з палицею за головою хлопчик повільно піднімає руки над підлогою, утримуючи палицю.

Тато. Човники відчули, як хвилі підіймають їх над річковим мулом, і додали зусиль.

Вправа «Старанні човники»



З в. п. лежачи на боці з упором на передпліччя хлопчик повільно піднімає таз і повертається на інший бік (палиця на килимі за головою).

Тато. Побачивши вдалині міст, човники впевнено рушили вперед.

Вправа «Тільки вперед!»



З в.п. в упорі на ступні та передпліччя дитина підіймає одну руку з палицею і виводить уперед,

Тато. Біля мосту повільно і поважно пропливав старенький теплохід з дивовижною димовою трубою.

Вправа «Димова труба»



З в.п. на середніх чотирьох, утримуючи палицю на підлозі, дитина по черзі піднімає зігнуті ліву й праву ногу.

Тато. Човники підіймалися на хвильках, струшували з весел краплинки води.

Вправа «Краплинки води»



З в. п. на низьких колінах, руки з палицею на стегнах хлопчик переходить у стійку на високих колінах, піднімає руки, витягує їх уперед, погойдує палицями.

Тато. Пропливати під величезним мостом було трішки страшно, але дуже цікаво.

Вправа «Під мостом»



Хлопчик проповзає в положенні на низьких чотирьох під татом, який стоїть у положенні на високих чотирьох, (палиці лежать на килимі).

Тато. Човники бачили, як на березі під мостом весело гралися маленькі річкові краби.

Вправа «Веселі крабики»



З в.п. на середніх задніх чотирьох хлопчик повзає, обертаючись навколо себе (палиці на килимі).

Тато. Великі хвилі уповільнювали хід човників. Долати їх було дуже важко, та човники не здавалися.

Вправа «Човники веслюють»



З в. п. сидячи, ноги прямі, руки з палицею зігнуті й притиснуті до плечей хлопчик згинає ноги, а руки опускає униз.

Тато. Долаючи перешкоди, човники впевнено рухались на глибину, до своєї мрії.

Вправа «Долаємо перешкоди»



З в. п. сидячи, ноги прямі, палиця в руках хлопчик пересувається на стегнах уперед назустріч тату та у зворотному напрямі спиною вперед.

Тато. Назустріч їм впливли бешкетники-катамарани.

Вправа «Катамарани»



З в. п. сидячи в парі з руками в упорі за спиною та з'єднаними ступнями ніг виконують колові рухи ногами.

Тато. Чорне море вже зовсім поруч – відчували човники, бо хвилі стали підніматися вище, крутити мрійників з боку в бік.

Вправа «Балансуємо на хвилях»



З в. п. на високих колінах, утримуючи палицю на плечах, повертає тулуб у різні боки.

Тато. Попереду шуміло море, і човники стрімко пливли вперед, радісно вітаючи одне одного.

Вправа «Радісні привітання»



Хлопчик рухається вперед на високих колінах, утримуючи палицю однією рукою на плечі. Зустрівшись з татом, плескають один одному в долоні.

Тато. Величезні морські хвилі підхопили сміливих мандрівників, та друзі допомагали один одному втриматись, не піти на дно.

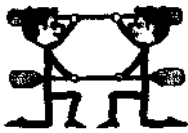
Вправа «Морські небезпеки»



З в. п. стоячи на високих колінах у парі з татом, утримуючи обидві палиці на плечах, дитина піднімає руки вгору, нахилиється разом то в один, то в інший бік.

Тато. Човники старанно тримались на високих хвилях і пливли назустріч великим морським пригодам.

Вправа «Назустріч пригодам»



З в.п. стоячи на високих колінах у парі, утримуючи обидві палиці внизу, хлопчик відводить палиці в сторони, одночасно піднімаючи зігнуту праву/ліву ногу.

Тато. Вони були вдячні силам природи, які навчали їх долати перешкоди, бути мужніми та сміливими.

На березі зеленіла молода травичка, верболози погойдували гілочками, немов запрошували маленьких мандрівників спочити в їхньому товаристві. Та човники не піддавалися спокусі, відштовхувались від берега й продовжували мандрівку.

Вправа «Від берега до берега»



З в. п. сидячи навпочіпки на одній нозі, інша відведена вбік дитина плавно переносить вагу тіла з однієї опорної ноги на іншу, злегка повертаючи тулуб вліво- вправо.



Вправа «Вдячність»

З в. п. стоячи на високих колінах, піднімають палиці вгору.

Тато. Маленькі мрійники почувалися справжніми переможцями і були твердо переконані – мрії збуваються!

Вправа «Ми — переможці»



Хлопчик крокує, тримаючи палиці однією рукою на плечі.

Тато. Ось і все. Мрія човників збулася. Сподіваюсь і твої мрії сьогодні збудуться.

Заняття з м'ячем

Тип заняття: з переважанням основного рухового режиму – стрибки.

Мета. Вчити дитину стрибати на двох ногах із просуванням уперед з предметом, затиснутим між ногами. Удосконалювати вміння перестрибувати предмет заввишки 15 см на двох ногах із м'яким приземленням. Розвивати опорно-руховий апарат дитини, рухові вміння та навички під час стрибків. Зміцнювати м'язи нижньої частини тулуба, таза, нижніх кінцівок. Заохочувати до рухової діяльності.

Матеріал: м'яч; гімнастична лава; кеглі; гімнастична палиця; гімнастична драбина; мат; гімнастична лава; 4 обручі, з'єднані між собою; мотузьяна драбина; доріжка зі слідами.

Хід заняття

Вихователька. Ви помітили, що в нас сьогодні незвичайний гість? (*Бере м'яч у руки.*) Як гадаєте, який у нього настрій? (*Відповіді дітей.*) А чому, може, він сам розповість...

Звучить «голос м'яча» в аудіозаписі.

М'яч. Колись у мене був друг – хлопчик такого віку, як ви. Щодня він виходив на прогулянку і брав мене із собою. Ми гралися, бігали, стрибали. І я завжди радо підтримував будь-яку гру! Але час спливав, і я збляк, утратив яскраві кольори, а боки мої потерлися. І хлопчик перестав зі мною грати, а одного дня просто залишив на вулиці. Тепер я кочуся куди очі світять, сумую, згадуючи ті веселі часи, коли ми з другом були разом... Так хочеться знову відчути себе потрібним!

Вихователька. Дуже сумна історія. Негарно вчинив друг нашого гостя. Пропоную взяти м'ячик із собою на веселу прогулянку, щоб він пригадав щасливі часи.

Дитина бере м'яч. Вихователька тримає в руках старий м'яч і показує зразок рухів.

Вправа «Весела прогулянка»

Дитина йде звичайною ходьбою, підкидаючи і ловлячи м'яч

Вихователька. Високо підніmemo м'ячик угору, щоб він побачив дивні хмаринки.

Вправа «До хмаринок»

Дитина йде по гімнастичній лаві, руки з м'ячем угорі.

Вихователька. Обведемо м'яч, як футболісти.

Вправа «Футболісти»

Дитина прокочує м'яч між кеглями правою і лівою ногою.

Вихователька. Подолаємо перешкоди в парку.

Вправа «Долаємо перешкоди»

Дитина йде по лаві з переступанням через предмети-перешкоди; руки з м'ячем попереду. У зворотному напрямку хлопчики йдуть схресним кроком по доріжці зі слідами, складає м'яч й бере дві гімнастичні палиці.

Вихователька. На нас чекає ще багато цікавих ігор і вправ.

Вправа «Перенеси м'ячик на палицях»

Дитина в парі з одним із батьків переносять м'ячі на двох гімнастичних палицях, просуваючись боком приставним кроком.

Вихователька. Під час прогулянки дівчатка та хлопчики розважаються по-різному.

Нумо з м'ячиками грати!

Не дамо їм сумувати!

Вправа «Дитячі розваги»

1. *Хлопчики з гімнастичними палицями йдуть по напівсферах. Дівчатка прокочують м'яч по лаві, просуваючись «як павучки»» (з ногами обабіч лави).*

2. *Виконуючи вправу вдруге, хлопчики просуваються спиною вперед, тримаючи гімнастичні палиці в зігнутих руках за спиною. Дівчатка прокочують м'яч по лаві, йдучи збоку від неї.*

Наприкінці вправи хлопчики складають палиці, а дівчатка м'ячі.

Вихователька. Під час гри з м'ячем трапляються несподіванки. Наприклад, він може застрягнути між гілками дерева, і тоді доводиться шукати його серед гілля.

Вправа «Пошуки м'яча на дереві»

До щаблини гімнастичної драбини на висоті 50- 60 см горизонтально прикріпленій обруч. Діти, пролізаючи крізь обруч, піднімаються по драбині приставним кроком. Угорі хлопчики, міцно тримаючись руками за щабель, присідають, а дівчатка відхиляються, розпрямляючи руки. Потім переходять на інший проліт і спускаються вниз приставним кроком.

Вихователька. Відшукавши м'яч, треба обережно його дістати.

Вправа «Дістаємо м'яч»

На висоті 4-5-ї щаблини гімнастичної драбини вертикально прикріпленій обруч. Діти приставним кроком піднімаються до обруча, боком пролізають крізь нього і, переступаючи з прольоту на проліт, піднімаються вгору. Далі виконують рухи, як у попередній вправі.

Вихователька. Під час гри м'яч може закотитися у високу траву, і звідти його також треба дістати.

Вправа «У високій траві»

Діти виконують ходьбу з високим підніманням стегон: хлопчики переступають через щаблі мотузяної драбини; дівчатка через обручі, які лежать на гімнастичних лавах.

Вихователька. Діставши м'ячик, швидко побіжимо по доріжках.

Вправа «Біжимо по доріжках»

Діти виконують біг у середньому темпі “змійкою” між м'ячами.

Вихователька. Влаштуємо веселі змагання!

Вправа «Хто швидше?»

Діти перешиковуються в шеренгу. Біжать наввипередки, кладуть м'яч на підлогу та повертаються на місце:

- 1) підскоком;
- 2) спиною вперед.

Вихователька. Пострибаймо по доріжці.

Вправа «Спритні ніжки»

Діти двічі виконують стрибки по доріжці зі слідами.

Повертаються двома різними способами:

- 1) біжать із перестрибуванням м'ячиків, “як конячки”;

2)біжать із перестрибуванням м'ячиків, за принципом гри "Класики".

Вихователька. А тепер пострибаємо назустріч одне одному.

Вправа «Один, два, три»

Дитина стає навпроти батька.

1Дитина стрибає на двох ногах назустріч батьку, затиснувши м'яч між стопами, "як пінгвіни". Наблизившись до батька, вона тричі плескає у його долоні.

2Дитина стрибає на двох ногах назустріч батьку, затиснувши м'яч між колінами, «як кенгуру». Наблизившись, вона тричі плескає над його головою.

У зворотному напрямку стрибають спиною вперед, тримаючи м'яч у руках.

Вихователька. Після веселих ігор та змагань повертаємося додому.

Діти перешиковуються в шеренгу, складаючи м'ячі. Вихователька непомітно замінює свій м'яч на такий самий, але новий.

Вихователька. Діти, дивіться! Справжнє диво!

Звучить «голос м'яча» в аудіозаписі.

М'яч. Дякую вам, діти! Весело і цікаво провівши з вами час, як колись, я змінився! Здається, я знайшов нових, справжніх друзів.

Вихователька. От і добре! Пообіцяймо м'ячику, що з нами він ніколи не сумуватиме. Діти, бережіть м'ячик і ніколи не ображайте!

МІНІ-СЮЖЕТИ НА КОЖЕН ВИПАДОК***КУМЕДНІ ФІЗКУЛЬТУРНИКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ В ПРИМІЩЕННІ******Вправи для дітей старшої групи****Мокрі черевички*

З в.п. сидячи на пеньку або бумі піднімають водночас руки й ноги, зберігаючи стійке положення тіла заданий час (сушимо мокрі черевички на вітрі й сонечку).

Хто швидше?

З в.п. сидячи на пеньку або колоді, упор руками ззаду, діти піднімають ноги, здійснюючи ними педалеподібні рухи, немов їдучи на велосипеді.

Веселі олівці

З в.п. в упорі присівши малята відводять одну ногу вбік та зображують нею малювання олівцем на білому аркуші паперу.

Лісовички

З в.п. напівприсівши зображують різні танцювальні рухи лісовичків.

Паперовий літачок

З в.п. стоячи на одній нозі в позі «ластівки» малята пружиняють на опорній нозі, розгойдуються, нахиляються, зображуючи лет паперового літака.

Комашки-тарганчики

Ідуть в колоні по одному дрібними кроками, приставляючи п'яту однієї ноги до носка другої.

Слонопотами

Ідуть випадами з максимальною довжиною кроку, зображуючи велетенських «слонопотамів».

Дзвінки пружинки

Присідають і встають, як пружинки. Руки при цьому можуть набирати будь-яких зручних положень.

Годинник зламався

З в.п. стоячи, руки на поясі, діти послідовно відводять кожен ногу вбік, зберігаючи це положення певний час (наче стрілки годинника зупинилися).

Мухи в павутині

Ідуть в колоні по одному, взявшись за руки, фігурною траєкторією, ніби мухи вибираються з хитромудрої павутини, сплетеної павуком.

Приклеїлися лапки

Ідуть спиною вперед довгими кроками, немов вибираючись з чогось клейкого та в'язкого.

Їдемо потягом

Повільно бігають у колоні по одному, поклавши руки на плечі дитини, яка біжить попереду.

Кружляє листя

Бігають у легкому темпі з поворотами навколо вертикальної осі то в один, то в інший бік, зображуючи кружляння листя на вітрі.

Рухливі ігри для дітей з батьками на майданчику

Гра - Дитячий боулінг

Це дуже захоплююча гра, яка сприяє розвитку спритності і координації. Треба відзначити двома лініями кордону "поля". Довжину поля вибирай залежно від віку дітей. За однією з ліній установи кеглі (3 шт.). Можна використовувати і покупні пластикові кеглі, але набагато простіше застосувати невеликі пластмасові пляшки.

Гравці розташовуються за межею з протилежного краю поля. Дитина по черзі з дорослим кидають м'яч, намагаються збити всі кеглі, причому м'яч можна і котити, і кидати – за бажанням гравця.

За збиту кеглю малюк отримує очко – квадратик з кольорового паперу або просто фантик. Після кидка м'ячем кеглі виставляються на колишні позиції і гра повторюється. Гра підходить до завершення, коли закінчуються заздалегідь підготовлені фантики. У кого їх виявиться найбільше – той і переміг!

Вище ноги!

Гра відбувається на майданчику, за межі якого не можна вибігати. Потім вибирають ловця (дорослий). Дитина починає тікати, а ловець намагається її наздогнати і зловити. При цьому дитина намагається підняти ноги над землею (наприклад, можна забратися на камінь або пень). Ловцю забороняється ловити дитину, коли вона перебуває у такому становищі. Якщо ловець наздоганяє дитину – вони міняються ролями. Ловцю забороняється підстерігати гравця. Також дитина не повинна залишатися довго з піднятими ногами (не більше 30 секунд).

Рухливі ігри на природі

Полювання за скарбами

Ця гра потребує невеликої підготовки, але зате буде неймовірно цікавою. Вам потрібно заздалегідь роздрукувати список скарбів, які дітям потрібно буде знайти. Це можуть бути конкретні предмети і рослини

(наприклад, шишка, камінь, кульбаба), а також абстрактні речі (щось трикутне, кругле, свіже). Списки вручаються дитині. Її завдання - знайти якомога більше скарбів зі списку.

Вправи на степ-платформі

«Вирости великим»

В.п. – ноги разом, руки на поясі. 1,3 – приставний крок на степ-платформу з правої ноги, підняти та опустити плечі; 2,4 – повернутись у в.п. Повторити 6 разів. По закінченню вправи залишитись на степ-платформі.

«Боковий приставний крок»

В.п. – стоячи на степ-платформі ноги разом, руки стиснені в кулаки до плечей. 1,3 – праву (ліву) ногу поставити на підлогу, праву (ліву) руку виставити в сторону розкрити долоньку; 2,4 – повернутись у в.п. Повторити 3 рази.

«Ми крокуємо залюбки»

В.п. – стоячи на степ-платформі, руки на поясі. 1 – приставний крок уперед на підлогу; 2 – приставний крок назад на степ-платформу; 3 – приставний крок за степ-платформу; 4 – повернутись у в.п. Повторити 3 рази.

По закінченню вправи залишитись попереду степ-платформи.

«Присідання»

В.п. – стоячи попереду степ-платформи, руки на поясі, ноги вільно. 1 – сісти на степ-платформу, 2 – руки покласти на степ-платформу ноги виставити вперед; 3 – руки покласти на пояс, ноги зігнути в колінах; 4 – повернутись у в.п. Повторити 6 разів.

«Стрибунці»

В.п. – руки покласти на степ-платформу, присісти, ноги разом. 1,3 – стрибнути, роз-ставити ноги нарізно, голову підняти на глядачів; 2,4 – повернутись у в.п. Повторити 6 разів чередуючи з ходьбою (три стрибка – ходьба і знову три стрибка – ходьба).

«Біг навколо степ платформи»

Біг з захлистом ніг назад (у заданому напрямку: поворот направо). Чергувати з ходьбою через два кола (середній темп, 15с).

Вправи з фітболом

1. Кидання фітболів на дальність обома руками із – за голови.
2. Прокочувати фітбол по лаві обома руками.
3. Стрибки на фітболах з просуванням вперед.
4. Штовхати фітбол розгорнутою ступнею ноги на дальність.

НЕТРАДИЦІЙНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХІВ ДІТЕЙ ВДОМА

Метання «помпонів» в ціль (горизонтальну, вертикальну)

Мета: розвивати влучність, силу кидка, вміння узгоджувати руху.

Хід: діти метають «помпони» (м'які м'ячі з поролоном чи синтіпоном в середині) в вертикальну і горизонтальну ціль правою та лівою рукою.

Метання стрічки на паличці

Мета: розвивати спритність, влучність, вміння влучати в горизонтальну і вертикальну ціль.

Хід: До невеликої паличці прикріплена стрічка. Стрічки різного кольору. Діти кидають палички: на дальність, в горизонтальну ціль.

Злови м'яч пасткою

Мета: розвивати влучність, спритність.

Хід: М'яч на мотузці необхідно підкинути верх і зловити «пасткою».

Злови м'яч сачком

Мета: розвивати влучність, спритність, координацію рухів.

Хід: М'яч кладеться на сітку між паличками, які з'єднані. Різким рухом палички розлучаються в сторони, м'яч підлітає вгору. Дитина повинна зловити м'яч, який опускається вниз сачком.

Ігри з повітряними кулями

Діти завжди раді повітряним кулькам. Підніміть це захоплення на наступний рівень, додавши кілька «правил», і вони будуть радісно рухатися, розвиваючи свої рухові навички та спалюючи якусь частину своєї безкінечної енергії.

Проте нагадуємо, що шматочки лопнувших кульок можуть становити серйозну небезпеку задухи для молодших дітей, тож подбайте про їхню безпеку та контролюйте ігри із повітряними кульками.

Не дозволяйте повітряній кулі торкнутися землі. Класична гра, якій діти раді щоразу. Правила прості – запустіть кулю в повітря, але не дайте їй торкнутися землі. Щоб ускладнити завдання для дітей старшого віку,

запропонуйте їм жонглювати більше однієї повітряної кулі або грати із зв'язаною однією рукою за спиною. Нехай діти контролюють час, скільки триматимуть кульки в повітрі (і ставлять рекорди, змагаючись із собою), або ж рахують, скільки разів встигнуть вдарити кулю, тримаючи у повітрі. Гра чудово підходить для покращення сили рук та координації рук і очей.

Пінгвінова хода. Поставте повітряну кулю між колінами дитини і рухайтесь по кімнаті, тримаючи її. Ускладнюйте завдання для старших дітей, попросивши їх обійти кілька перешкод. Якщо вони загублять кульку, мають повернутися на початок гри. Для декількох дітей можна запропонувати таку команду гри, фіксуючи час, за який вони пройдуть перешкоди із кулькою, затиснутою між ногами.

Підвішена кулька. Повісьте повітряну кулю так, щоб вона була на кілька сантиметрів вище за зріст дитини. Нехай спробують стукнути кульку рукою. Порахуйте, скільки разів поспіль вони зможуть її штовхати/стукати, без перерви та пропусків. Це дуже втомлює! Підніміть складність завдання. Чи зможуть діти підстрибувати і торкатися повітряної кулі головою? Можливо, для цього варто підвісити кульку дещо вище.

Перегони кулі подихом. Встановіть «курс» і подивіться, чи може дитина додмухати повітряну кулю аж до фінішу. Для цього доведеться робити багато армійських повзань, працюючи верхньою частиною тіла та втрачаючи багато сили цією дорогою.

Балансування повітряної кулі. Киньте виклик дітям, чи зможуть вони збалансувати повітряну кулю на тильній стороні руки, і подивіться, як довго вони можуть це робити, перш ніж кулька впаде на землю. Ви були б здивовані, скільки вони будуть рухатися для виконання такої вправи.

Кульки на веслах. Використовуйте мухоловку, ракетку для тенісу/бадмінтону або зробіть щось подібне на «весло», використовуючи паперову тарілку та велику паличку/пластикову ложку, і нею, а не руками, грайте у всі ігри із кульками, подані вище.

Такі інструменти цікаві для балансування повітряної кулі. Нехай діти намагаються тримати свою кульку на «веслах», коли вони пересуваються через перешкоди або бігають по дому. Це зовсім непросто.

Балансування кульки ногами лежачи. Нехай діти ляжуть, піднявши ноги в повітря, і спробують врівноважити повітряну кулю на ногах. Це непросте завдання і вимагає великої концентрації. Чудова основна тренування!

Волейбол повітряною кулькою. Створіть «сітку» між двома стільцями (можна із ниток), а потім попросіть дитину вдарити повітряну кулю вперед і назад, бігаючи з однієї сторони на іншу, намагаючись утримати її над підлогою. Якщо дітей більше, попросіть їх тримати кульку в повітрі над сіткою настільки довго, скільки вони зможуть.

Хокей повітряною кулькою

Використовуйте невелику хокейну паличку або зробіть власну з картону. Завдання – перемістити повітряну кулю в ворота, якими можуть стати корзина для білизни або коробка, перевернута на бік тощо.

Цікаві ігри та рухи

Лнії зі стрічки. Зробіть 5-10 окремих ліній стрічки, кожна приблизно на відстані 30 см одна від одної, на підлозі чи килимі. Позначте першим рядок «Старт», а потім дайте дітям прості інструкції:

Довгий стрибок: подивіться, скільки ліній вони можуть перестрибнути. Нехай намагаються кожного разу побити власний рекорд. Експериментуйте з положенням рук – розмахуючись, тримаючи за спиною тощо.

Стрибок з розбігу: тепер нехай діти розганяються та стрибають. Чи зможуть з розбігу побити попередній рекорд?

Довгий стрибок назад: підвищуйте рівень складності. Тепер – стрибки задом наперед, тобто назад.

Коник: Як далеко вони можуть стрибати на одній нозі?

Дотягнутися до n-ї стрічки: наскільки далеко зможе дотягнутись їхня нога з лінії старту до якоїсь стрічки.

Класики. Числові квадрати. Зробіть великий квадрат зі стрічки, розділіть його на 9 або більше маленьких квадратів, позначивши випадкові числа у кожному. Тепер попросіть дитину здійснити певний рух, щоб дістатись до наступного числа, наприклад «стрибок до 10», «збільшення до 3», «ковзання до 67» тощо

Нестандартне обладнання для спортивних куточків

БАР'ЄРИ

Опис. Стовпчики зі щільного картону, з боковими отворами на двох рівнях, куди вставляють гімнастичні палиці.

Мета. Вправляти дітей у повзанні, переступанні та перестрибуванні через бар'єри. Розвивати спритність.



Варіанти використання:

повзання по-пластунськи; ходьба з переступанням через предмети (як “чапля”), пересування через бар'єри.

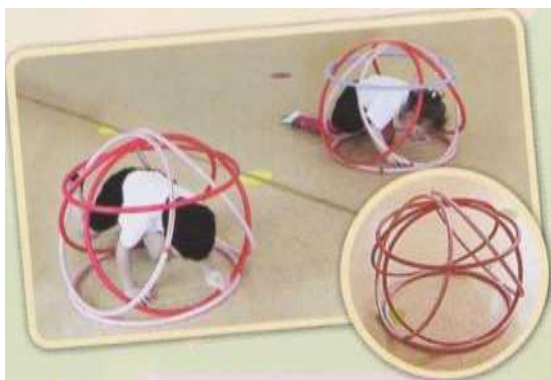
ПАВУТИНКА

Опис. Обручі середнього розміру, скріплені між собою.

Мета. Вправляти в повзанні, пролізанні. Розвивати гнучкість.

РІЗНОКОЛІРНІ КАМІНЧИКИ

Варіанти використання: *пролізання в отвір, утворений перехрещеними обручами.*



Опис. Пластмасові кришечки, з'єднані двостороннім скетчем у пари за кольором; обруч.

ВЕСЕЛІ ПАЛИЧКИ

Мета. Сприяти профілактиці плоскостопості, формування правильного склепіння стопи. Розвивати дрібну моторику, сенсорику.

Опис. Поролонові смужки, обшиті тканиною, яка легко миється.

Мета. Вправляти в стрибках, лазінні, ходьбі схресним кроком з руками на поясі.

Варіанти використання: стрибки на обох ногах через розкладені на підлозі палиці з просуванням уперед; перестрибування через 5-6 паралельних палиць; лазіння вздовж довгого ланцюжка, викладеного з палиць, спираючись на стопи та кисті, просуваючись лівим та правим боком; ходьба схресним кроком через палиці.



Консультація для батьків

Мета: Розширити досвід батьків з фізичного виховання дітей в сім'ї

Кожна дитина відчуває природну потребу в активному русі. І дуже важливо, коли в сім'ї зуміють зробити фізкультуру не просто обов'язковим, а й улюбленим режимним моментом малюка. Зрозуміло, що фізкультура в ранньому і дошкільному віці повинна асоціюватися в дитини з веселою грою. Тому потрібно визначити, які саме фізичні вправи дитина виконує із найбільшим задоволенням, і зробити виконання цих вправ основними на перших етапах занять. Потім доцільно вводити нові фізкультурні рухи, але в жодному разі не можна змушувати дитину їх виконувати.

У фізичному вихованні дітей в сім'ї можуть бути використані різні форми занять фізичними вправами – від простих (ранкова гімнастика) до складних (тренування в окремому виді спорту).

Можна рекомендувати такі форми занять фізичними вправами дітей у сім'ї:

- ранкова гімнастика;
- ранкова спеціалізована гімнастика;
- фізкультхвилинка;
- заняття із загальної фізичної підготовки;
- самостійні тренувальні заняття;
- участь у змаганнях;
- прогулянки (лижні, велосипедні, пішки);
- процедури для загартування;
- туризм;
- рухливі і спортивні ігри.

Основним періодом занять батьків дітьми є вік від 2 до 6 – 7 років, хоча і після цього не слід припиняти занять у сім'ї. Систематичні вправи в домашньому спортивному куточку, ранкова гімнастика, вечірня пробіжка з татом – все це допоможе досягти значних успіхів у фізкультурних заняттях у школі.

Щоденно приділяючи дитині хоча б декілька хвилин для занять фізкультурою, перш за все потрібно дотримуватись принципу систематичності, щоб дитина поступово звикала до занять.

Тривалість домашнього заняття можна бути різною – залежно від віку дитини, від вільного часу батьків, від пори року, від частини доби, а також від того, чим займається дитина до і після заняття.

Під час ранкової гімнастики найкраще використовувати легкі і знайомі вправи. Тривалість ранкових занять – не більше 10 хвилин. Протягом дня дитина повинна до сну і після нього побувати на свіжому повітрі, де можна провести 20-хвилинне фізкультурне заняття, виконавши до нього вправи для великих м'язових груп.

Вправи перед вечерею – найбільш розповсюджена форма занять, адже батьки вдома і хоча б один із них може позайматися з дитиною. У цей період є час для опанування акробатичних вправ, проведення ігор і вдосконалення досягнутих результатів. Тривалість занять із дітьми до 6 років – 20-30 хвилин, а з 6-7-річними – 45 хв.

Після вечері займатися із дітьми фізичним вихованням не рекомендується.

Як зацікавити дитину заняттями фізичною культурою? Добре, якщо дитина сама потребує рухів та із задоволенням виконує нові завдання. Ви повинні підбадьорити дитину, продемонструвати, яка вона міцна, спритна і сильна. Збудити інтерес у дитини до занять також і демонстрація її вмінь перед іншими членами сім'ї або однолітками. Так поступово у дитини розвинеться впевненість у своїх силах та бажання вчитись далі, засвоювати нові, більш складні ігри і рухи.

Якщо у дитини немає бажання займатись, проаналізуйте причини негативного ставлення до занять, щоб в подальшому створювати більш сприятливі умови.

Чим і як займатися? Кожна вправа, кожна рухлива гра має своє завдання, мету, значення, у зв'язку з чим вони поділяються на п'ять основних груп.

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

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

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

До четвертої групи входять вправи з використанням різних предметів на свіжому повітрі або приміщенні. Тут дуже важливою є винахідливість батьків, яка допоможе у звичайних умовах підготувати для дітей різні цікаві перешкоди для перелітання, перестрибування і розгойдування.

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

Основні правила безпеки, яких потрібно обов'язково дотримуватися, виховуючи у дитини сміливість.

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

Нову вправу малюк повинен засвоювати в повільному темпі за постійної допомоги дорослого. Тоді з'явиться відчуття впевненості в руках. Темп виконання вправи прискорюють поступово, так само поступово дитину привчають до самостійного виконання. Проте постійно підстраховуйте дитину, будьте готові, за потреби, швидко підхопити її.

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

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

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

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

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

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

Шановні батьки! Якщо Ви систематично будете займатись зі своїм малюком фізкультурою, то це буде доброю зопарукою того, що син чи дочка зростатимуть зростатимуть здоровими, сильними, матимуть правильну поставу, красиво ходитимуть.

А ще фізкультура допоможе розвинути у дитини такі цінні риси характеру, як дисциплінованість, звичку дотримуватись правил особистої гігієни.

РУХ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я

Семінар-квест для батьків

Мета. Активізувати знання батьків щодо організації рухової діяльності дітей. Проаналізувати складові рухової діяльності дошкільників. Орієнтувати слухачів на широке використання здоров'язбережувальних методів і прийомів.

Матеріал: кубики жовтого і синього кольорів (порівну на всіх учасників); картки з кросвордами; частини висловлювань, записані на окремих картках; аркуші із заголовками «Зимові види спорту», «Літні види спорту»; стікери з текстом до завдання «Моделювання»; паперові квіти до завдання «Букет квітів».

Хід семінару

Вправа “Контакт”

З метою створення позитивної атмосфери, зняття емоційного напруження пропоную учасникам привітатися і сказати йому комплімент.

Ведуча. Ефективність роботи, спрямованої на зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток дітей, залежить від урахування біологічних закономірностей їхнього організму, зокрема значної потреби в різноманітних рухах.

Висока рухова активність поліпшує емоційний стан дитини, підвищує її розумову та фізичну працездатність, а також стійкість організму до негативного впливу зовнішнього середовища. Натомість режим малої рухливості (гіподинамії), пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності, призводить до порушення обміну речовин, постави, створює несприятливі умови для інтелектуального та фізичного розвитку.

Сьогоднішній квест покликаний надихнути вас на збагачення рухової активності ваших дітей і спонукати уважніше ставитися до зміцнення здоров'я – власного і дітей.

Вправа «Утворюємо команди»

Учасники беруть по одному кубик жовтого або синього кольору. Під

музику передають свій кубик сусіду зліва, одночасно отримуючи кубик від сусіда справа. Коли музика стихає, батьки формують команди за кольорами кубиків, які залишилися в їхніх руках.

Ведуча. Кожна команда має зібрати закодований вислів. Виконавши кожне завдання, ви отримаєте один елемент коду – певне слово. По завершенні гри ви маєте скласти висловлювання із зібраних слів. Нагадую: неодмінна умова квесту – активна участь кожного члена команди, кожен працює на спільний результат.

Завдання 1 «Інтелектуальна розминка»

Учасники отримують картки з кросвордами, у яких треба знайти 10 слів спортивної тематики. Слова не перетинаються і можуть читатися в будь-якому напрямку, крім діагоналі. Перемагає команда, яка знайде більше слів за відведений час.

Угорський кросворд 1

С	Н	Ч	А	С	Н	І
П	О	Е	Н	П	Т	С
Ф	Р	М	О	Р	И	Т
З	Т	П	І	К	У	Ь
К	У	Л	Ь	Т	Б	Р
З	М	А	К	У	О	У
І	З	Г	А	Р	К	Х
Ф	А	Р	Н	А	Д	Ь
Т	Л	И	Н	Я	О	Б
С	И	Н	Г	Ь	Х	А

Заховані слова: спорт, фізкультура, чемпіон, змагання, кубок, ринг, ходьба, сила, спритність, рух.

Угорський кросворд 2

О	Г	Ч	Е	П	В	Е
Б	І	О	М	Л	А	Ц
Ю	М	Н	П	Г	Н	Ь
І	Ф	А	І	О	У	Ч
Н	Р	С	Т	Н	Б	К
І	Е	М	И	К	І	І
Ш	Н	Е	Д	А	Г	С
М	Ь	Р	Г	Р	Ь	Т
Е	Л	Т	А	А	М	О
Д	А	А	Д	Н	А	К

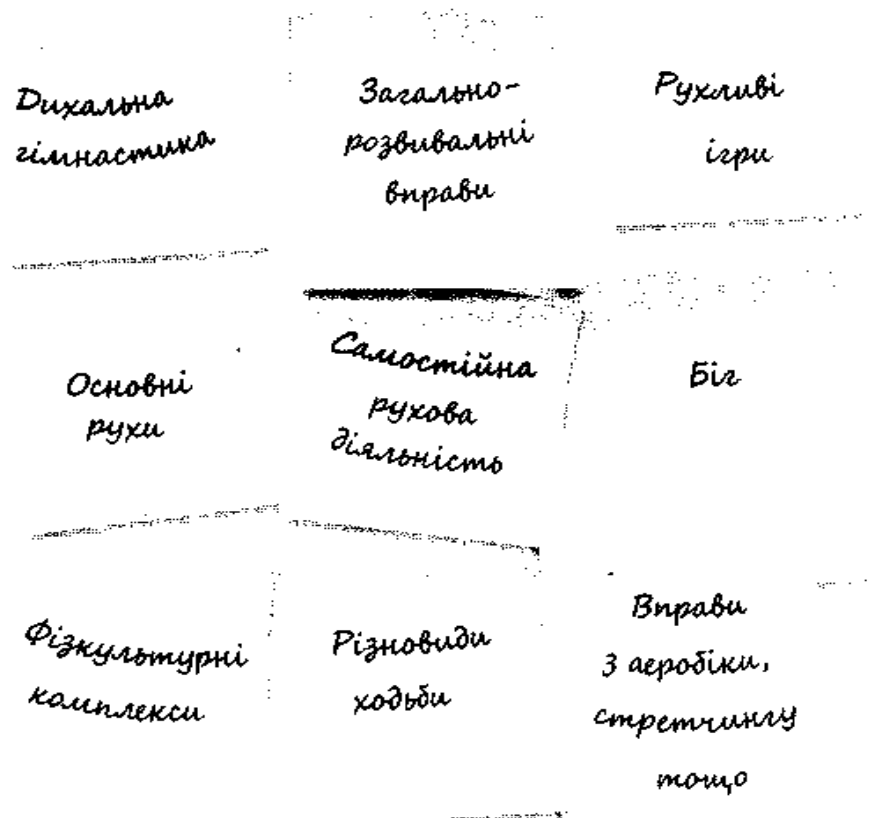
Заховані слова: команда, гімнаст, біг, плавець, фініш, гра, чемпіонка, тренер, гнучкість, медаль.

Після виконання завдання команди отримують по одному зі слів висловлювань, які вони мають зібрати наприкінці.

Представники команд отримують по аркушу із заголовками «Зимові види спорту» і «Літні види спорту». Упродовж двох хвилин учасникам необхідно записати якнайбільше відомих їм видів спорту.

Завдання 3 «Моделювання»

Одна команда підходить до дошки із заголовком «Рухова діяльність дітей на прогулянці», а друга – до дошки, на якій написано «Фізкультурні заняття». На столі хаотично розкладені стікери, на яких записані види і зміст роботи. Учасники команд мають побудувати на дошці й озвучити свою модель, обравши відповідні стікери.



Ведуча. А зараз я пропоную вам провести фізкультхвилинку, яка неодмінно припала б до душі й вашим дітям.

Завдання 4 «Аврал на будівництві»

Команди шикуються. Напроти кожної на відстані 3 метрів розміщені коробки з кубиками, на підлозі від старту до коробки прокладена смужка шириною 10 см, по якій можна йти. За 3 хвилини команди мають побудувати вежі за правилами: за один раз можна брати тільки один кубик, іти тільки по смужці. За кожне порушення правил вилучається 1 кубик. Виграє команда, яка побудує вищу вежу.

Завдання 5 «Букет квітів»

Ведуча пропонує зібрати квіти, розкладені на столі. На серединці паперової квітки написано завдання, а на пелюстках букви А, Б, В і варіанти відповідей. Слухачі перевіряють свої знання, обираючи пелюстку з правильною, на їхню думку, відповіддю, яку і зачитують. Відповіді обговорюються.

Варіанти завдань

* *Визначте правильну послідовність проведення загальнорозвивальних вправ.*

- А.** Вправи на розслаблення, повороти, нахили в сторони, вправи для рук і плечового пояса, нахили вперед, вправи для відновлення дихання, стрибки або біг.
- Б.** Повороти, нахили в сторони, вправи для рук і плечового пояса, нахили вперед, вправи для відновлення дихання, стрибки або біг, вправи на розслаблення.
- (в)** Вправи для рук і плечового пояса, нахили вперед, нахили в сторони, повороти, стрибки або біг, вправи для відновлення дихання.

* *Дайте визначення запропонованому ряду.*

Раціонально дібраний одяг; оптимальний температурний режим; провітрювання; миття рук, обличчя прохолодною водою, полоскання рота, горла – це...

А. Гігієнічні процедури.

Б. Загартування у повсякденному житті.

В. Спеціальні загартовувальні процедури.

• *Визначте тривалість фізкультхвилинки.*

А. 2-3 хв

Б. 3-5 хв

В. 1-2хв

Завдання 6

«Народ скаже, як зав'яже»

Ведуча. Усім відомо, що невичерпним джерелом знань є фольклор. Пропоную пригадати відомі вам прислів'я і приказки про спорт, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Упродовж 3 хвилин команди записують прислів'я і приказки, по черзі промовляють їх, не повторюючи вже сказаного.

Завдання 7 «Колаж»

Командам пропонується створити портрет фізично та психологічно здорової дитини і батька відповідно.

Підбиття підсумків

Ведуча. От ми і пройшли всі етапи нашого квесту. Подивіться на слова, які ви зібрали. Спробуйте скласти з них речення.

На дошці розміщують висловлювання:

- ♦ Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я. (*А. Шопенгауер*).
- ♦ Ніщо так не виснажує людину, як фізична бездіяльність. (*Аристотель*).

Ведуча. Сподіваюся, ці висловлювання мудрих людей стануть для вас мотивацією до здорового й активного способу життя на щодень