

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

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ

Виконала: Журавльова Н. В.
магістрант спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта

Допущено до захисту:
«28» листопада 2023 року

Науковий керівник:
к. п. н., доцент
Н.В. Лісневська

Завідувач кафедри
_____ А.П.Дмитренко _____
Дата захисту: « » грудня 2023 р.
Оцінка _____
Підписи членів ЕК:

ЗМІСТ

ВСТУП₃

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ₇

1.1. Сутність поняття «рухова компетентність» та її значення для дітей дошкільного віку₇

1.2. Особливості проведення дитячого туризму з дітьми дошкільного віку₁₈

1.3. Формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку засобами дитячого туризму₂₉

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ₁₃₆

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ₃₈₈

2.1. Аналіз рівнів сформованості рухової компетентності дітей дошкільного віку₃₈₈

2.2. **44**

2.3. Перевірка ефективності розробленої системи роботи з упровадження дитячого туризму з метою формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку₆₃

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ ₂₆₅

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ₆₇

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ₇₁

ДОДАТКИ₇₉

ВСТУП

У сучасному суспільстві особливої актуальності набуває проблема виховання здорової нації. Вона обумовлена стійкими тенденціями погіршення здоров'я молодого покоління та зниженням рівня фізичної підготовки. Ці негативні явища більшою мірою поєднані із невеликою руховою активністю дітей.

Становлення та формування загальних основ здоров'я доцільно розпочинати у дошкільному віці, оскільки велика кількість рухових задатків, навичок, умінь розвиваються на цьому віковому етапі. Серед пріоритетних завдань дошкільної освіти, визначених державними документами, є збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил її організму, виховання стійкого інтересу до рухової компетентності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

У працях педагогів з питань формування рухової компетентності, було доведено, що розвиток і здоров'я дітей дошкільного віку залежить від оптимального рівня рухової компетентності, оскільки її недостатність або надмірність сприяє затримці росту та розвитку, знижує робочі й адаптивні можливості організму. Чисельними дослідженнями вчених: О. Аксьонової, Є. Аркіна, Є. Вавілової, Е. Вільчковського, Л. Волкової, Т. Глушанок, О. Гнізділової, Н. Денисенко, Ю. Змановського, В. Сухарєва, Г. Шалигіної та інших встановлено безперечний вплив рухів на здоров'я дитини, оскільки вони є біологічною потребою її організму від народження та природною необхідністю в її розвитку.

Важливість рухової компетентності підкреслюється також у дослідженнях когорт педагогів і психологів: О. Богініч, Є. Вавілової, С. Волкової, Л. Глазиріної, Н. Денисенко, О. Дубогай, Ю. Змановського, Л. Карманової, О. Крилової, М. Маханьової, І. Муравова, М. Рунової, В. Спіріної, Т. Таллер, В. Теленчі, В. Фролова, Г. Юрко та інших. Питання оптимізації режиму рухової компетентності дітей у закладах дошкільної

освіти ґрунтовно висвітлено у працях Е. Вільчковського та М. Єфименка. Загальні положення про значення рухової компетентності у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку розглядаються у роботах О. Бикової, О. Богініч, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, М. Рунової, Т. Осокіної та ін.

Численні спостереження свідчать, що в останні роки у більшості сучасних дошкільників спостерігається низький рівень сформованості рухової компетентності. У зв'язку з цим постає проблема вдосконалення рухового режиму дітей дошкільного віку та виявлення умов, що забезпечують його активізацію. Стратегічною метою роботи закладу дошкільної освіти повинна стати турбота про здоров'я дітей, адже здорова дитина легше сприймає виховні впливи, швидше набуває необхідних умінь і навичок, краще пристосовується до змін у навколишньому середовищі. Ефективність формування рухової компетентності дітей дошкільного віку забезпечується проведенням різних форм освітньої діяльності, таких як дитячий туризм. На нашу думку, дитячий туризм має потужний потенціал для оптимізації рухової компетентності. Воно дозволить забезпечити ефект новизни за рахунок уведення нових елементів чи цікавого поєднання наявних, варіативності у поєднанні стандартного і нестандартного.

Необхідність пошуку шляхів підвищення рівня рухової компетентності дітей дошкільного віку та їх реалізації в системі дошкільної освіти зумовило вибір теми наукової роботи **«Формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку засобами дитячого туризму»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність розробленої системи роботи з упровадження дитячого туризму як засобу формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку.

Об'єкт дослідження: формування рухової компетентності дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: система роботи з упровадження дитячого туризму як засобу формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що ефективність рухової компетентності дітей дошкільного віку може бути істотно підвищена за таких умов: раціоналізація методики використання засобів і методів туризму, систематичності використання дитячого туризму в роботі з дітьми дошкільного віку, комплексного поєднання всіх форм дитячого туризму.

Для того щоб досягти цієї мети ми визначили такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну та методичну літературу з теми дослідження.
2. Дослідити ефективність різних форм дитячого туризму у формуванні рухової компетентності дітей дошкільного віку.
3. Визначити критерії, показники та рівні сформованості рухової компетентності дітей дошкільного віку.
4. Розробити систему роботи з упровадження дитячого туризму з метою формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку та перевірити її ефективність.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* вивчення психолого-педагогічної літератури з проблеми формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку засобами дитячого туризму; аналіз планів навчально-виховної роботи сучасних закладів дошкільної освіти; узагальнення літературних джерел.

– *емпіричні:* педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний), якісна й кількісна обробка одержаних результатів, цілеспрямоване бесіда і спостереження за дітьми, анкетування вихователів і батьків, аналіз педагогічної документації.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що уточнено сутність понять: «рухова компетентність», «дитячий туризм»; визначено критерії,

показники та рівні сформованості рухової компетентності в дітей дошкільного віку; підібрані методики для виявлення рівнів сформованості рухової компетентності в дітей дошкільного віку.

Практичне значення дослідження: розроблено систему роботи з упровадження дитячого туризму з метою формування в дітей дошкільного віку рухової компетентності. Матеріали проведеного дослідження можна використовувати в освітньому процесі дітей у закладах дошкільної освіти, у процесі підготовки фахівців дошкільного профілю.

Експериментальна база дослідження: ЗДО «Попелюшка» м. Горішні Плавні, Полтавська область.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота містить 16 таблиць, 4 рисунки, 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ

1.1. Сутність поняття «рухова компетентність» та її значення для дітей дошкільного віку

Становлення людини на усіх етапах еволюційного розвитку проходило нерозривно з активною м'язовою діяльністю, тому фізичні навантаження набули важливої біологічної ролі в його життєдіяльності. Аналіз науково-методичної літератури, численні педагогічні спостереження на даному етапі показують, що найважливіший результат туристичних занять – це радість і емоційний підйом дітей. Завдяки цій властивості туризм, значною мірою ігрового і змагального характеру, більше ніж інші форми і засоби фізичної культури, відповідають вихованню рухових здібностей у вихованців. Ігрові види і дії вимагають усього комплексу швидкісних здібностей від дошкільника у зв'язку з тим, що для стимулювання розвитку швидкості необхідно багаторазово повторювати рухи з максимальною швидкістю, а також враховувати функціональні можливості дитини. Від останніх у свою чергу залежить швидкість рухів. Необхідно також враховувати і поєднувати методи відносно стандартного повторення рухів з максимальною швидкістю і методи досить широкого варіювання швидкісних вправ.

Рівень розвитку рухових якостей нині знаходиться на невисокому рівні, який не може бути задоволений сучасним вимогам, що пред'являються до фізичного виховання в дошкільній установі. Тому, проблема виховання рухових якостей дуже актуальна і вимагає подальшого її вдосконалення.

Ефективність педагогічного процесу в ЗДО, спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та оптимальну рухову підготовленість дітей дошкільного віку, залежить від урахування біологічних закономірностей їх організму, пов'язаних із значною потребою дитини у різноманітних рухах.

Наукові дослідження (Е. Вільчковський, Н. Денисенко[10], Я. Кіндеренко [29] та ін.) довели, що рухова компетентність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін.).

Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як фактор, який сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому. На думку академіка К Бикова: «Без м'язових рухів неможливо ні пізнання природи, ні, тим більш, переобладнання її в процесі праці, ні удосконалення самої людини в процесі виховання»[10, с.86]. Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, покращується якісна сторона рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей.

Рухова компетентність є засобом повноцінного розвитку і підготовки дітей. Рухи належать до фундаментальних і складних природних явищ. З філософської точки зору рух підкреслює діалектичну єдність живої і неживої природи. Рух привернув увагу видатних учених різних напрямків. Це явище вивчали фізики (І. Ньютон, А. Ейнштейн), біологи (Ч. Дарвін, І. Мечіков), фізіологи (І. М. Сеченов, І. П. Павлов та ін.), психологи (Б. Теплов, А. Лурія).

Особливе місце рух людини займає в дослідженнях вчених фізичної культури і спорту, спортивних кардіологів, а також у працях видатних фахівців спорту (Н. Озоліна, В. Дьячкова, А. Новіков, Л. Матвєєва) та ін.

Природа подарувала дитині вроджену тягу до руху, наділивши її дуже цінним почуттям – відчуттям «м'язової радості», яку вона відчуває під час руху. С. Замрозович-Шадріна вважає високу рухливість дитини дошкільного віку «своєю природною стихією» [27, с. 46].

Рухова компетентність є однією з основних компетентностей людини. Важливість рухів у житті дитини особливо підкреслюється при ознайомленні з літературою про гіпокінезію, наслідки рухової недостатності. Тривала гіпокінезія призводить до атрофічних процесів у скелетній мускулатурі

внаслідок функціональної бездіяльності та порушення біосинтезу білка. Скелетні м'язи стають млявими і слабкими. Знижується діяльність органів кровообігу, розвантажується серце. Тривале перебування в такому стані призводить до загальної детренованості організму і виникнення ряду захворювань.

Рухові функції нерозривно пов'язані з вегетативними, з такими системами життєдіяльності, як кровообіг і дихання, починаючи із зовнішнього дихання і закінчуючи диханням на клітинному рівні. Отже, удосконалення рухів розвиває не тільки рухові функції людини, але й одночасно розширює резервні можливості серцево-судинної та дихальної систем, удосконалює їх регуляторний апарат. У дослідженнях співробітників лабораторії І. А. Аршавський встановив пряму залежність між формуванням діяльності серцево-судинної системи в онтогенезі та діяльністю скелетних м'язів [29]. Подібна залежність виявлена у взаємодії системи з м'язовою діяльністю. Раціональна фізична активність позитивно впливає на нервову систему і розумовий розвиток дитини. Удосконалення моторики дитини підвищує імунобіологічні властивості організму, його стійкість до інфекцій.

У даний час людина в повсякденній і трудовій діяльності в меншій кількості використовує свої рухові можливості і здібності. Частина м'язових зусиль в енергетичному балансі людей за сто років стала меншою з 94 до 1% в даний час. Гіпокінезією страждають і діти дошкільного віку. Крім комфортних умов цивілізації, на них впливає також інтенсифікація навчально-виховного процесу в дитячому садку, сформований спосіб життя в сім'ї та інші чинники. Вирішення проблем раціонального рухового режиму в дитячому садку стає важливим гігієнічно-медичне і водночас соціально-економічне питання. Це положення набуває особливого значення у вихованні дітей старшого дошкільного віку у зв'язку зі збільшенням частки розумового навантаження в режимі дня старшої та підготовчої груп ЗДО. Необхідною умовою відпочинку дітей після інтенсивного розумового навантаження на заняттях є раціонально організована рухова компетентність. Амплітуда коливань рухової

компетентності в кожному віковому періоді визначається численними соціальними, природними, кліматично-метеорологічними та біологічними факторами. Крім того, рухливість дітей індивідуально різна. На них великий вплив чинять умови життя дітей та їх виховання [41].

Соціальні фактори також можуть пригнічувати природну біологічну потребу в русі, а саме викликати шкідливий для організму стан рухового голодування. Особливо гостро несприятливо впливає дефіцит рухової компетентності може себе проявляти в період росту і дозрівання організму дитини. Наслідки дефіциту рухової компетентності у дітей дошкільного віку можуть також мати довготривалий латентний період і проявляти себе лише в дорослому віці, негативно позначаючи частину себе на працездатності та здоров'ї дорослої людини. Це може бути непомітно для батьків, вчителів і самої дитини. Довга нестача рухової компетентності може також поступово викликати серйозні відхилення в життєдіяльності організму. Існує думка, що збільшення захворювань серцево-судинної системи певною мірою зв'язане з гіподинамією, яка характерна для більшості людей сучасності.

Одним із показників рухової компетентності дітей є показник тривалості рухової діяльності. Н. Москаленко констатує, що в дітей, які знаходяться у дитячому садку 8 годин, лише 27,5% часу припадає на рухову активність, а стан спокою триває 72,5%, або, відповідно, 2 години 15 хвилин проти 5 годин 45 хвилин.

Не менше знакову роль в оцінці рухової компетентності дітей відіграє показник її інтенсивності. На думку В. Фролова, діти 5 років на уроках фізичної культури роблять 67 рухів за хвилину, діти 6 років – 70,4, діти 7 років – 73,2 руху. На повітрі інтенсивність рухів зростає. Н. Москаленко визначив, що інтенсивність рухів під час вільної діяльності дітей 7 років під час прогулянки становить 40 рухів за хвилину [46].

За останні роки проведено велику кількість експериментальних робіт, у них визначалася рухова компетентність кожного дня у дітей дошкільного віку, здійснювався пошук найбільш раціональних рухових режимів. У даний час є

дані, які характеризують вікові, статеві та індивідуальні особливості рухової компетентності у дітей дошкільного віку. Багато науковців, які вивчали рухову активність у дітей старшого дошкільного віку, стверджують, що рухова компетентність у хлопчиків вище, ніж у дівчаток. У молодших дошкільнят ці відмінності не встановлені. На думку В. Поліщук середній кілометраж на добу (ходьба та біг) дітей 5-6 років становить 6,8 км для дівчаток, 7,6 км для хлопчиків, 8,1 і 10,1 км для дітей 6-7 років відповідно. Визначено достовірні коливання рухової компетентності дітей за днями тижня та порами року. Якщо прийняти рухову активність влітку хлопчиків 5-6 років за 100%, то восени – 90,8%, взимку лише 86,8%. Навесні спостерігається значне збільшення рухової компетентності дітей – 94,7% [51].

Л. Рибалко у своїх дослідженнях зазначає, що особливо високу рухову активність дітей 7 років під час літніх канікул. Причини цього він вбачає не тільки в тому, що діти вільні від навчання, не тільки в сезонних коливаннях біологічних ритмів, а й у тому, що під час літніх канікул обмеження рухів, яке мало місце протягом навчального року, для деяких ступінь компенсації [55].

Формування рухової компетентності дітей багато в чому залежить від режиму ЗДО, навчання і виховання дітей. Широке застосування комплексу фізичних вправ сприяє задоволенню потреби дітей у русі, зміцненню їх здоров'я та підвищенню працездатності. Одним із засобів підвищення рухової компетентності є спортивні ігри, зокрема бадмінтон.

Старші дошкільники відрізняються високою руховою активністю, мають достатній запас рухових умінь і навичок; їм ліпше вдаються рухи, які потребують швидкості та гнучкості, а їх сила та витривалість ще невеликі. У дитини розвинені основні рухові якості (спритність, гнучкість, швидкісно-силові якості) [67]:

- утримує статичну рівновагу (15 секунд), стоячи на лінії (п'ятка однієї ноги прилягає до носка іншої ноги);
- підкидання та ловіння м'яча двома руками (від 10 разів);

- стрибок у довжину з місця, приземляючись на обидві ноги і не втрачаючи рівноваги;
- бігає вільно, швидко і із радістю, пробігає дистанцію 30 м зі старту; спритно оббігає предмети, що зустрічаються, не зачіпаючи їх;
- кидає тенісний м'яч або будь-який маленький м'яч, конус, сніжку тощо зручною рукою на 5-8 м;
- добре володіє своїм тілом, тримає правильну поставу.

Рухова компетентність впливає на формування психофізіологічного стану дитини. Існує пряма залежність між рівнем фізичної підготовленості та розумовим розвитком дитини, фізична активність стимулює перцептивні, мнемічні та інтелектуальні процеси, ритмічні рухи тренують пірамідну та екстрапірамідну системи. Діти з великим обсягом рухової компетентності в режимі дня характеризуються середнім і високим рівнем фізичного розвитку, нормальними показниками стану центральної нервової системи, здоровою роботою серцево-судинної та дихальної систем, підвищеною імунною резистентністю, невелика захворюваність на простудні захворювання.

Так, у старшому дошкільному віці під впливом загального фізичного розвитку стають кращими рухливість, рівновага, стійкість нервових процесів, накопичується резерв здоров'я: зменшується частота захворювань, вони протікають відносно легко, найчастіше без ускладнень. Не дивлячись на це діти все одно швидко стають втомленими, «виснажуються», а при перевантаженні виникає захисне гальмування. Тому однією з важливих умов ефективності фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (6-7 років) є врахування їх вікових особливостей.

О. Свириденко обґрунтовано «енергетичне правило скелетних м'язів», згідно з яким особливості розвитку та діяльності фізіологічних систем підростаючого організму перебувають у прямій залежності від функціонування м'язів. Будь-який вид м'язової активності стимулює розвиток центральних регуляторних механізмів внутрішніх органів у такій мірі, в якій

його можливо вважати більш за все відповідальним за перехід організму дитини з одного ступеня вікового розвитку до іншого [56].

У спеціальних дослідженнях психологів: Л. Виготського, Ж. Піаже, О. Запорожця, та ін. показано наявність тісного взаємозв'язку між кількістю та якістю рухової компетентності і проявленням пам'яті, сприйняття, мислення, емоцій у дітей дошкільного віку.

Рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор та ін. є цілеспрямованою руховою активністю. Обсяг її в основному пов'язаний з програмою та визначеними методичними вимогами до організаційних форм з фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Вона повинна бути не менш як 1,5-2 годин на добу з визначенням раціонального розподілу їх у режимі ЗДО.

До довільної рухової активності відносять самостійні ігри (в основному під час прогулянок), виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять або у зв'язку з самообслуговуванням тощо. В умовах дошкільного закладу довільна рухова компетентність може бути регульована значною мірою за допомогою вихователя. Тому одним із важливих напрямків виховної роботи з дітьми є створення необхідних умов для їх оптимальної рухової компетентності, яку розглядають з кількісної та якісної сторін [4].

У поняття кількісної характеристики входять: обсяг рухів, які виконуються дітьми у певному календарному періоді (доба, тиждень, місяць, рік), а також місце рухової компетентності в режимі дня дитини.

Якісна сторона характеризує зміст рухової компетентності. До неї відносять форму занять, характер фізичних вправ, способи організації дітей під час їх виконання.

Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний та функціональний розвиток їх організму [58].

Рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Постійний притік пропріоцептивної імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямку.

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Ю. Юрченко [61] та ін.).

Необхідний рівень рухової компетентності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження (Н. Москаленко, А. Полякова, Т. Сидорчук [46] та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше за інших навчаються фізичним вправам.

Без перебільшення можливо стверджувати, що рухи теж необхідні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування. Фізичні вправи не тільки дають розвиток та зміцнюють дитячий організм, а також попереджують різні захворювання, вино є одним із найефективніших засобів лікування та відновлення сил дитини після захворювання.

Діти, які систематично роблять фізичні вправи відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та також високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень. При цьому більша тренуваність підвищує стійкість організму дитини до негативного впливу зовнішньої середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання (В. Поліщук [51]).

Режим малорухомості (гіподинамії), що пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності, провокує затримку у розвитку організму дитини. При цьому відбувається порушення функцій та структури ряду органів, регуляції обміну речовин та енергії, зменшується опірність організму до захворювань,

що негативно позначається на здоров'ї дитини. Зайву вагу дошкільнят за рахунок жирівідкладень також можемо сприймати як одну з характерних ознак режиму малорухомості.

Гіподинамія є однією з головних причин порушення постави дошкільників. Більший відсоток порушень стану опорно-рухового апарату зафіксовано нами у малорухомих дітей (18% порівняно з 6% у активних дошкільнят) [66].

Від рівня рухової компетентності дитини також залежить її фізичний розвиток. Більш активні діти мають ліпший фізичний розвиток порівняно з менше активними. Це підтверджується дослідженнями (О. Свириденко [56] та ін.) про те, що між цими ознаками є досить тісний взаємозв'язок. «Висока рухова компетентність сприяє кращому розвитку, а кращий фізичний розвиток стимулює рухову активність», - зазначає О. Свириденко [56].

Вегетативні функції організму дитини та її руховий апарат теж досить тісно пов'язані. Рухи можуть стимулювати різноманітні життєдіяльні процеси, позитивно впливають на їх формування. У свою чергу, вегетативні функції постачають до тканин, внутрішніх органів поживні речовини та кисень. Таким чином, гіподинамія може викликати не тільки відставання у формуванні моторики дошкільника, а й привести до затримання розвитку всіх його вегетативних функцій.

Гіподинамія створює також несприятливі умови і для інтелектуального розвитку дитини, знижує її розумову працездатність. Дослідження Т. Тисевич, Є. Лойко свідчать про те, що прогрес функцій мозку дитини значною мірою визначається прогресом у розвитку рухового аналізатора. Для удосконалення функцій вищої нервової діяльності необхідні не тільки різноманітні впливи зовнішнього середовища (екстрорецепції), а також постійний приплив тонізуючої його пропріоцептивної імпульсації, яка виникає внаслідок моторної діяльності [58].

Дефіцит фізичної активності негативно впливає на розвиток рухових якостей. У дошкільників в стані гіподинамії зафіксовано низький рівень

функціональних можливостей і велику мобільність вегетативних функцій під впливом фізичних навантажень. При цьому спостерігається більш тривалий характер відновлювальних процесів, зниження опору до несприятливих факторів зовнішнього середовища та патогенних мікроорганізмів (С. Трачук [59] та ін.).

Проблема гіподинамії підростаючих поколінь є актуальною для багатьох країн світу. У «Маніфесті про спорт», який схвалено ЮНЕСКО та урядами ряду країн, підкреслюється необхідність дотримання розумних меж інтелектуального виховання і визначення належного місця фізичного виховання, на яке слід виділяти від 1/3 до 1/5 загального навчального часу (залежно від віку дітей). Інакше порушується гармонія їх розвитку [66].

Одним з важливих факторів росту та розвитку організму дитини є задоволення її органічної потреби в рухах (кінезофілія). Завдяки кінезофілії дитина намагається «Все зробити сама» (С. Трачук [59]). Ступінь кінезофілії має як індивідуальні, так і вікові відмінності. Виникаючи у грудному віці, вона значно підвищується у подальші роки і виявляється у дошкільника в різноманітних іграх, елементах праці, фізичних вправах та постійній потребі в руках у період його неспанья.

Однак однієї природної потреби дитини в руках не вистачає, її необхідно спрямувати в напрямку, котрий передбачає запровадження системи фізичних вправ, що різнобічно впливають на її організм. При цьому кінезофілія, яка перетворена у свідому потребу дитини у рухах, дає можливість вирішити важне завдання у фізичному вихованні підростаючих поколінь, яке у наш час постає досить гостро, запровадження регулярних занять фізичною культурою у повсякденний побут кожної людини.

Але все ж таки рухова компетентність дошкільнят повинна мати свої межі, оптимальні для кожної вікової групи. Багаточисленними дослідженнями (Ю. Юрченко та ін.) визначено, що як мала, так і досить велика рухова компетентність може призвести до досить негативних змін у стані організму дитини [61].

Для низької рухової компетентності (гіпокенезії) характерні недоліки, пов'язані з локомоторикою дитини, порушенням регуляції обмінних процесів та ін. Під впливом режиму великої рухової компетентності (гіперкенезії) теж ігнорується принцип оптимального фізіологічного навантаження, що може викликати перш за все перенапруження серцево-судинної системи і негативно позначається на розвитку організму дошкільника [66].

Тому для дитини доступний певний діапазон рівня рухової компетентності, середина якого є оптимальною для зміцнення здоров'я, а крайні межі виявляються несприятливими. Якщо фізичні навантаження, пов'язані з руховою активністю дитини, виходять за оптимальні межі (гіперкенезія або гіподинамія), вони можуть призвести до негативних змін в організмі, а також до дисгармонії у фізичному розвитку дітей.

На думку В. Поліщук: «Гігієнічною нормою слід вважати такі величини рухової компетентності, які повністю задовольняють біологічну потребу у руках, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей, їх сприятливому та гармонійному розвитку у подальшому» [53, с. 112].

В основу норми рухової компетентності може бути покладено принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються протягом дня. Другий важливий принцип нормування рухової компетентності – оптимальність фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму, яка сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку дошкільників [67].

Дослідники відзначають, що проведення занять з фізичного виховання на свіжому повітрі забезпечує виконання одного з важливих завдань фізичного виховання – удосконалення функціональних систем і загартування організму дитини. Це досягається за рахунок включення в їх зміст рухливих ігор, ігор-естафет, спортивних вправ, різних видів бігу, вправ на розвиток основних рухів. Постійне чергування цих видів діяльності дозволяє підтримувати високу працездатність дітей протягом усього уроку (О. Парфьонова, Г. Сперанський, В. Спіріна, Б. Шиян). А різні температурні режими, в свою

чергу, сприятимуть поступовому загартовуванню організму дітей. Вирішальне значення в загартовуванні організму має підвищення загальної стійкості як до зниження температури, так і до її коливань, що забезпечується саме природними умовами в різні пори року.

Абсолютних протипоказань для занять на свіжому повітрі протягом року для дітей, які відвідують дошкільний заклад, немає: допускаються діти всіх груп здоров'я.

Отже, науковці пропонують проводити заняття фізичною культурою в природних умовах як на території ЗДО, так і поза ним, що передбачає рух дітей, а отже, пов'язане з елементарним дитячим туризмом.

1.2. Особливості проведення дитячого туризму з дітьми дошкільного віку

Зараз ми перебуваємо в досить складній та суперечливій епосі – це епоха глобалізації та міжнародних інтеграційних процесів. Сучасна туристична діяльність не йде у відриві від світових інтеграційних тенденцій. Швидше, навіть навпаки: вона безпосередньо з ними пов'язана. Тому останнім часом туризм міцно увійшов у наше життя і став його невід'ємною частиною. Мається на увазі туризм не тільки в міжнародному, широкому розумінні, а й ті сфери туризму, які мають досить вузьку специфічну спрямованість. Одним із таких напрямків є туризм у дошкільному закладі.

Перш ніж обговорювати цей вид туризму, необхідно подати більш узагальнене визначення туризму в цілому.

Туризм (франц. *tourisme*; *tour* – прогулянка, подорож) у широкому розумінні – це «тимчасові поїздки (подорожі) людей в іншу країну або місцевість, відмінну від місця їх постійного проживання, на строк від 24 годин до 6 місяців протягом одного календарного року або хоч би з однією ночівлею для гостьових, розважальних, спортивних, оздоровчих, релігійних, освітніх, та інших цілей без участі в діяльності, оплачуваній з місцевого джерела» [1, с. 25].

Як бачимо, туризм передбачає переміщення людини в будь-яку місцевість з певною метою протягом певного часу. Що ж тоді таке дитячий туризм чи туризм в рамках дошкільного закладу?

Дитячий туризм – це «захоплююча форма активного відпочинку, а також оздоровлення, фізичного вдосконалення, рухової компетентності, живого пізнання навколишнього світу, що здійснюється в рамках дошкільного закладу» [5, с. 4].

Виходячи з вищенаведених визначень, ми можемо дійти такого логічного висновку, що туристична діяльність у закладі дошкільної освіти суттєво відрізнятиметься від туризму в його звичайному розумінні. По-перше, не обов'язково їхати в іншу країну або населений пункт, що знаходиться на значній відстані від місця проживання дошкільнят. По-друге, часові рамки здійснюваної поїздки можуть складати всього кілька годин. По-третє, паркінгу як такого може не бути.

Дитячий туризм, як і туризм в цілому, направлений на організацію активного відпочинку дитини. При цьому слід врахувати також такі аспекти, як оздоровлення, розваги, спорт, пізнавальна діяльність, патріотичне виховання тощо.

Так як під туризмом ми розуміємо отримання досить позитивних емоцій на основі нового для мандрівника явища (кліматичних умов, культурних традицій, спілкування тощо), то дитячий туризм у цьому плані менше вимогливий. Наприклад, діти можуть довго проживати в одному районі і здається, що їм тут все знайоме і нічого нового вони тут не дізнаються. Але якщо вихователь організовує прогулянку на одній території в різні пори року, то вони можуть акцентувати увагу дітей на змінах, що відбуваються в природі, зміні поведінки птахів, комах. Головне – викликати інтерес у дітей, а цього можливо досягти лише при скрупульозному плануванні туристичної діяльності [21].

Загалом туризм у дошкільному закладі має свої особливості та особливості, які відрізняються від звичного для нас туризму. Одним із

головних його принципів, на нашу думку, є те, що за мінімальних витрат (як матеріальних, так і організаційних) можна спланувати захоплюючу прогулянку чи похід, які принесуть масу позитивних емоцій вихованцям. Головне – вміти цікаво й ненав'язливо подати дітям цікаві явища, захоплююче подати потрібну інформацію, врахувати їхні вікові та індивідуальні особливості.

Під дошкільним туризмом розуміється організована рухова діяльність дітей з метою зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, спрямована на пізнання навколишнього світу і здійснюється в ігровій діяльності [22].

При організації туристського заходу в дитячому садку необхідно враховувати багато факторів: фізичні особливості дошкільників, вікові індивідуально-психологічні особливості та ін. Одним з найважливіших факторів є виховний, тому що туристична діяльність в дитячому садку обов'язково повинна давати дітям нові знання про навколишній світ, про явища природи, рослинний і тваринний світ. Туризм по відношенню до закладу дошкільної освіти – явище складне. Він дозволяє інтегрувати такі навчальні завдання:

- екологічне виховання;
- естетичне виховання;
- моральне виховання;
- стимуляція когнітивних здібностей;
- сприяння фізичному розвитку.

На думку Н. Лісневської передовий педагогічний досвід показує, що виховання підростаючого покоління в туристсько-краєзнавчій діяльності успішно вирішується за умови комплексного підходу до цієї проблеми. Це означає, що процес виховання дітей і підлітків тим ефективніший, чим повніше в туристсько-краєзнавчій діяльності відображені принципи педагогіки, науково обґрунтовані її зміст і методи [44].

Щоб діти краще сприйняли туристичний захід, його можна організувати у формі свята. Наприклад, «В гостях у осені», «Здрастуй, весна!» тощо.

Плануючи подорож, необхідно розробити план її проведення та маршрут. Крім того, необхідно враховувати вікові категорії дітей (групи). Необхідно прагнути до того, щоб туристичний маршрут проходив у наймальовничіших місцях з великою кількістю зелених насаджень і трав'яного покриву.

Якщо умови не дозволяють, наприклад, немає місць для прогулянок чи походів, можна провести туристичний похід на території закладу. Для цього вам потрібно буде вибрати найбільш підходяще місце, а також створити уявну ситуацію.

До організації та участі в туристичних заходах необхідно максимально залучати батьків. Велике значення у розвитку навичок поведінки на природі має взаємодія педагогів і батьків. Навчання батьків у питаннях екологічного туризму дозволяє підвищити ефективність роботи, що проводиться з дітьми [47].

У процесі туристичного заходу повинні вирішуватися наступні завдання:

1. Уточнення уявлень дітей про живу і неживу природу, про відношення людини до природи;
2. Розширення кругозору вихованців у галузі природничих знань;
3. Розширення практики взаємодії дітей з природними об'єктами;
4. Розвиток міжособистісних стосунків (знайомство з правилами помочі та взаємодопомоги, уміння виконувати різноманітні обов'язки («польові посади»);
5. Розвиток моторики, зміцнення здоров'я [49].

При організації роботи з дітьми та закріпленні їх знань у галузі туризму особлива роль відводиться ігровій діяльності. Завдяки використанню дидактичних ігор діти вчаться орієнтуватися на місцевості за природними орієнтирами, знайомляться з лікарськими рослинами, які можуть допомогти туристам у поході тощо.

Все вищесказане дозволяє зробити висновок про різнобічний вплив дитячого туризму на розвиток особистості. Походи, подорожі, екскурсії дають

можливість дітям підвищити свій інтелектуальний рівень, розвинути спостережливість, уміння сприймати красу навколишнього світу. Туризм є ефективним засобом зняття фізичної втоми, психологічної напруги та стресу. Необхідно також відзначити вплив дитячого туризму на розвиток у дошкільників комунікабельності, самодисципліни, адаптації до умов сучасного життя.

Вихователь ЗДО, організовуючи туристичну діяльність, має можливість вибрати найбільш доцільну форму її проведення. Вибір може визначатися не тільки віковою групою довірених йому вихованців, а й погодними умовами, кліматом, транспортною інфраструктурою, багатством флори і фауни регіону тощо.

Існує кілька видів туризму в дитячому садку. Серед них такі [50]:

1. Екскурсія.

Екскурсія – один із видів діяльності по ознайомленню дітей з навколишнім світом. Під час екскурсій діти мають змогу спостерігати за природними явищами, бачити, як діяльність людини змінює навколишній світ. Відмінною рисою цього виду туризму є те, що діти бачать флору і фауну в їх природному вигляді.

Екскурсії можна проводити в полі, в лісі, на березі озера чи річки. Під час екскурсії діти аналізують навколишнє, розвивають спостережливість та увагу. Під наглядом учителя вони можуть збирати різні матеріали: листя, рослини, камінчики. Все це можна використовувати для подальшої роботи з ними в дитячому садку. Наприклад, зібрати гербарій, зробити аплікації тощо.

Екскурсії бувають двох видів: природничі (парк, ліс, ботанічний сад) та екскурсії на сільськогосподарські об'єкти (сад, город, тваринницький комплекс). Екскурсія як форма занять використовується в середній, старшій і підготовчій групах. Для кожної екскурсії визначається зміст програми, обов'язковий для засвоєння всіма дітьми.

Природничі екскурсії проводяться за певною системою. Їх доцільно організовувати на одних і тих же об'єктах у різні пори року, щоб показати

дітям сезонні зміни, що відбуваються в природі. Наприклад, у весняну пору року з дітьми старшого дошкільного віку необхідно провести 3 екскурсії в парк з поступовим ускладненням завдань. Мета цих екскурсій – ознайомити з весняними змінами, виробити вміння їх бачити та розуміти причину того, що відбувається в природі.

Сільськогосподарські екскурсії проводяться з метою ознайомлення з окремими видами праці дорослих. Організувати екскурсію набагато складніше групового заняття, і вона буде успішною лише за умови ретельної підготовки [49].

При проведенні екскурсії дуже важливо, щоб вихователь ретельно до неї підготувався. Він повинен чітко сформулювати його мету, тему і предмет. Дуже важливий правильний вибір маршруту – дорога не повинна втомлювати дітей. Довжина маршруту залежить від вікової категорії вихованців. Ідеально, якщо вихователь заздалегідь побував і оглянув місця майбутньої екскурсії, знайшов необхідні об'єкти, найбільш зручні місця для відпочинку. Щоб екскурсія була цікавою, можна заздалегідь підібрати вірші, загадки, прислів'я, які потім використовувати під час заходу.

Не менш важливою є підготовка самих дітей до майбутньої екскурсії. Тут потрібно звернути увагу на одяг дітей - він повинен відповідати сезону. Також необхідно передбачити ймовірність непогоди.

Підвищує інтерес дітей до майбутнього заходу, їх активну участь у його підготовці (підготовка інвентарю – відер, лопат, граблів і т. д.). Також необхідно заздалегідь підготувати червоні прапорці - вони знадобляться при переведенні дітей через дорогу [53].

Природознавча екскурсія включає ознайомчу бесіду, колективне спостереження, індивідуальні самостійні спостереження дітей і збирання природного матеріалу, ігри дітей із зібраним матеріалом, заключну частину, де вихователь, підбиваючи підсумки, звертає увагу дітей на загальну картину природи.

Побудова екскурсій і послідовність їх проведення змінюються залежно від мети, від пори року. Підвівши дітей до місця екскурсії, вихователь у короткій бесіді згадує мету заняття, оглядає їх навколо, потім діти починають спостерігати за задуманими предметами та явищами природи. Основна частина екскурсії – колективне спостереження. Тут вирішуються основні програмові завдання заняття. Вихователь допомагає дітям помічати й усвідомлювати характерні ознаки предметів і явищ. Це досягається різними способами. Вихователь доповнює спостереження своєю розповіддю та поясненням [1].

Екскурсія на об'єкти сільського господарства має на меті спостереження дітей за працею дорослих та предметами їх праці (рослинами, тваринами). Діти люблять допомагати дорослим, тому можна, наприклад, дозволити їм годувати тварин або збирати рослини тощо. Після екскурсії зібраний дітьми матеріал необхідно поставити у відповідне місце (квіти у вазах тощо).

Через кілька днів після екскурсії необхідно підбити її підсумки та провести бесіду з дітьми. Можна запропонувати дітям розповісти про те, що запам'яталося, що найбільше сподобалося.

2. Прогулянка

Під туристичною прогулянкою розуміється короткочасний (1-4 години) груповий вихід з активним способом пересування по території населеного пункту або в його околицях з метою відпочинку та пізнання [28, с. 60].

Прогулянка є одним з основних видів туризму в дошкільному навчальному закладі. Це має велике значення в практиці виховання здорової дитини. Прогулянка – це завжди свіже повітря, позитивні емоції та підвищена рухова компетентність дітей. Цей вид діяльності має велике значення в профілактиці різних захворювань, у тому числі простудних, сприяє загартовуванню організму. Прогулянка сприяє розумовому розвитку, оскільки діти отримують масу нових вражень і знань про навколишній світ [24].

Прогулянка, як правило, проводиться на території дошкільного навчального закладу, але може проводитися і поза межами навчального

закладу. Існують певні правила прогулянок. Серед них найбільш суттєвими є вимоги до тривалості прогулянок і території, на якій вони проводяться. Наприклад, влітку рекомендується здійснювати тривалі прогулянки. Взимку необхідно враховувати температурні умови: для дітей до 4 років прогулянки проводяться при температурі до -15°C , для дітей 5-7 років – до -20°C . Сила вітру також враховується: вона не повинна перевищувати 15 м/с.

При підготовці та проведенні прогулянки вихователь повинен продумати маршрут і врахувати особливості ландшафту. Перш за все, зверніть увагу на безпеку. Якщо, наприклад, прогулянка здійснюється біля води, то слід уникати крутих обривистих берегів, старих мостів тощо. У парку слід звернути увагу на зарості, щербинь, погано освітлені місця. Діти завжди повинні бути в полі зору вихователя. Далі необхідно враховувати можливу зміну погоди. Тобто, якщо йде дощ, то потрібно заздалегідь шукати місце, де можна було б його перечекати. Взимку потрібно враховувати ступінь розчищення дороги та рівень обледеніння дорожнього покриття, по якому буде проходити прогулянка. Слід уникати небезпечних місць. Загалом, на нашу думку, саме під час прогулянки слід приділяти підвищену увагу безпеці, оскільки цей вид туристичної діяльності найчастіше здійснюється в дошкільному навчальному закладі.

Також слід звернути увагу на зовнішній вигляд дітей, а також на їх поведінку під час прогулянки. Залежно від пори року та погодних умов вихователь разом з батьками забезпечує дитину одягом. Це можуть бути спортивні костюми, плащі на випадок дощу, зручні для пересування кросівки або утеплені черевики. Дорослі та діти готують спорядження: посуд, сокирки, листівки, аптечку з набором ліків, намет або поліетилен.

Особисте спорядження дитини може включати: рюкзак, сухий пайок, кухоль, флягу, килимок, серветки для рук. Перед виходом вихователь нагадує дітям загальні правила поведінки під час подорожі: всім дітям потрібно стежити за товаришами попереду і ззаду, бути уважними, бути обережними і

організованими, не збирати і не їсти незнайомих ягід, не ламати гілки, не залишати сміття, залишки їжі тощо.

Рух дітей на прогулянці вільний, без побудови пар (використовується при переході доріг, залізничних колій). Під час прогулянки можна запланувати заняття фізкультурою, що включає вправи з використанням природних умов. Під час прогулянки використовуються знайомі дітям фізичні вправи, веселі ігри [45].

Добре виконуючи різні вправи в знайомій кімнаті або на території ЗДО, діти губляться в новій обстановці. Тому прогулянки та екскурсії за межі дошкільного закладу сприяють вихованню необхідного орієнтування на місцевості, застосуванню сформованих умінь і навичок у незвичайних умовах. Велика роль в прогулянці, як і в екскурсії, відводиться спостереженню за об'єктами живої і неживої природи.

Тривалість прогулянок збільшується з віком дітей: від 20 хв. до 1,5-2 годин. До 7 років діти стають більш витривалими і можуть пройти 4-5 км з перервами на відпочинок. Перерва для відпочинку призначається через 15-20 хв. способом. Привали в пункті призначення можуть становити від 30 хвилин до 2 годин. Після повернення підбиваються підсумки походу [5].

У повсякденній фізкультурно-оздоровчій роботі з дошкільниками найпростіший туризм представлений у вигляді ранкових і вечірніх прогулянок по території ділянки та за її межами. У рамках активного відпочинку туризм представлений у вигляді дальніх пішохідних (лижних) прогулянок у дні здоров'я; туристичні естафети, туристичні смуги перешкод у спортивному дозвіллі та святах.

3. Похід.

Туристичний похід – це проходження групою дошкільників певного маршруту активним способом пересування (пішки, на лижах) з метою пізнання, навчання, оздоровлення, фізичного і спортивного розвитку [10]. Походи проводяться за заздалегідь розробленим вихователем сценарієм. Сценарії розробляються з урахуванням різних вікових груп дітей. Похід,

екскурсія і прогулянка мають багато спільного, але є й відмінності. Походи, на відміну від прогулянок, більш тривалі за часом, мають чітко визначену мету і заздалегідь розроблений сценарій, проводяться значно рідше, ніж прогулянки, вимагають більш ретельної підготовки. При проведенні екскурсій рекомендується залучати більшу кількість дорослих (як вихователів, так і батьків). Похід можна проводити як на території дошкільного навчального закладу, так і за його межами [51].

За час перебування в дитячому садку діти в достатній мірі опановують виконання завдань у спортивному залі, на майданчику та в ігровій кімнаті. Але природа відкриває нові можливості і висуває нові вимоги як до дітей, так і до дорослих. Для дошкільного віку занадто тривалі походи не проводяться. Якщо похід здійснюється за межі ЗДО, то він може закінчуватися виходом на заздалегідь обладнані і розведені майданчики, бази відпочинку. Це пов'язано з вимогами безпеки.

Піший туризм передбачає виконання досить високих фізичних навантажень, пов'язаних з тривалим пересуванням по маршруту. Організовується переважно з дітьми старшого дошкільного віку. Приблизний перелік життєво важливих навичок, які відпрацьовуються в природних умовах під час походу [8]:

- вміти вибрати місце для привалу, обладнати його;
- продемонструвати, як сушити одяг над вогнем;
- розповісти, як правильно зберігати продукти та інструменти в таборі та на стоянці;
- запам'ятати та продемонструвати, які попереджувальні сигнали подають у таборі;
- практикувати встановлення простих наметів;
- під час зупинки табору брати участь у спорудженні сміттового відра, підставки для зберігання посуду, столика для малої групи, лавки;
- брати участь у вечірньому табірному чергуванні [39].

Турист-дошкільник зобов'язаний дбати про своє здоров'я, тому що в наметовому містечку чи експедиції хворий і немічний турист буде відставати від групи, йому буде не все цікаво, тому що рухи не приносять йому радості.

Піші прогулянки туристам молодшої вікової категорії необхідно здійснювати в легкодоступних для дітей місцях і поблизу зупинок транспорту, щоб не втомлюватися тривалим переходом. Зазвичай співвідношення дорослих і дітей у такій поїздці становить 1:5 [45].

Молодші туристи з великим ентузіазмом збираються в похід. Вони ще недостатньо підготовлені. Тому їм все цікаво, скрізь незвично, куди б вони не направили свій погляд. Вони із задоволенням пограють у будь-яку гру, постріляють із саморобних луків, побігають і лазять. Завдання керівника – направити всю цю енергетику в гідне русло. Для цього як не можна краще підійде велика рольова гра «скаути» і «вікінги», які розвідують нові місця; «слідохідці», які шукають «скарби» та «схрони», що полювали на диких тварин за слідами та ознаками; «Козаки» будують табір, укріплений від набігів кочівників; «Робінзони», викинуті на берег тощо [1].

Увага дітей легко переключається з одного виду діяльності на інший, що дуже добре: їх легко відволікти від непотрібних занять і надовго утримати увагу. Необхідно постійно пропонувати їм цікаві завдання та виклики, доступні їх віку, пов'язані зі сценарієм та грою.

У літературі деякі автори виділяють такий вид простого туризму, як піший похід. Як видно з назви, це комбінований вид дитячого туризму в рамках закладу дошкільної освіти [66].

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що в системі заходів, спрямованих на оздоровлення та вдосконалення рухової сфери дошкільників, важливе місце належить найпростішому туризму. Різноманітність форм туризму в закладі дошкільної освіти представлено трьома найбільш доступними для дітей дошкільного віку видами: екскурсії, прогулянки та походи, що здійснюються переважно в фізкультурно-

оздоровчій роботі та активному відпочинку дітей. Основна мета всіх видів туризму, доступних дошкільникам, - оздоровлення.

1.3. Формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку засобами дитячого туризму

Час не стоїть на місці. В освітньому та виховному процесах постійно відбуваються зміни. Переглядаються деякі освітні підходи, модифікуються педагогічні методики, складаються нові освітні програми тощо. Дитячий туризм у рамках закладів дошкільної освіти також поступово збагачується новими методами та підходами до практики його реалізації, і що раніше не ставилося під сумнів, зараз переглядається та вдосконалюється.

Відбувається це через ряд об'єктивних причин. Серед них:

- зміна економічної ситуації в країні – із зростанням добробуту населення воно має додаткові можливості та засоби для підвищення якості та різноманітності виховання дітей;
- нова ідеологія – вона неминуче впливає на навчальний процес і виховання;
- погіршення екологічної ситуації в світі є одним з найсерйозніших факторів, що впливають на туристичну діяльність. Якщо раніше вихователі мали широкий вибір місць для проведення тієї ж екскурсії чи прогулянки, то сьогодні їх вибір значно звужений, оскільки є багато забруднених місць, де такі заходи проводити неможливо;
- зростання міст (урбанізація), доріг і промислових підприємств, збільшення кількості автотранспорту – цей фактор значно скорочує вибір екологічно чистих місць для туристичної діяльності з дітьми;
- медичний фактор - діти хворіють частіше;
- соціальне неблагополуччя в сім'ях - неналежний догляд за дітьми з боку асоціальних батьків. Наприклад, дитина часто пропускає садок через алкогольну залежність батьків; відсутність або недостатня участь батьків у житті дитини;

– переорієнтація життєвих цінностей – «спочатку кар'єра, а потім діти» тощо [51].

Всі ці фактори, хоч і опосередковано, але все ж впливають на процес виховання та навчання дітей, а отже, і на дитячий туризм, як частину цього процесу.

Однією з поширених тенденцій практики туризму в дошкільному навчальному закладі є акцент на руховій активності дошкільників, вибір найбільш оптимальної рухової компетентності або її обмеження для кожної конкретної дитини в певному віці. Наприклад, В. Білецька вважає, що ріст організму, його розвиток і саме його життя контролюються руховою активністю [5].

Сьогодні прийнято, починаючи з ЗДО, давати дитині елементарні знання про власне тіло, знайомити її з власним тілом. При цьому детальне вивчення курсу анатомії та фізіології людини з дітьми не передбачається. Головне завдання – підтримати у дітей інтерес до власного організму, його будови та функціонування, навчити допомагати собі самому, піклуватися про своє тіло та здоров'я. Важливо навчити дитину любити себе, своє тіло, виховати в ній оптимістичне само- та світогляд, що забезпечить легше, безболісне входження малюка в суспільство і, як наслідок, високий життєвий тонус. У сучасній ситуації дитину слід поставити в позицію суб'єкта, творця власного життя, охоронця свого здоров'я. Ці елементарні знання можуть стати в нагоді дитині в поході або на екскурсії [13].

У підготовці та під час туристичного заходу сьогодні, як і раніше, безпека дитини – понад усе. Тому не тільки всі вихователі проходять необхідну підготовку з цього питання, але й батьки, які беруть участь у заході, мають знати елементарні правила безпеки під час проведення заходу.

Одним із напрямів, що починає розвиватися, є залучення спонсорської та партнерської допомоги при проведенні масового туристичного заходу в закладах дошкільної освіти. Це пільгові ціни для дошкільнят на квитки до ботанічних садів, зоопарків, музеїв тощо, безкоштовне надання туристичного

спорядження чи транспорту тощо. Але це потребує тісної взаємодії керівництва закладу дошкільної освіти із зовнішнім партнером.

У даний час немає конкретних світоглядних прив'язок при проведенні туристської діяльності з дошкільниками. Раніше, вся туристична робота з дітьми та молоддю в рамках навчальних закладів відрізнялася яскраво вираженою ідеологічною спрямованістю. З раннього дитинства виховний процес, спрямований на виховання підростаючого покоління в дусі соціалізму

Результати вивчення та узагальнення передового педагогічного досвіду виховання дітей та підлітків засобами туристсько-краєзнавчої діяльності свідчать про те, що на даний час загальноосвітня та професійно-технічна школа не повною мірою використовує її можливості щодо підготовки підростаючого покоління до життя. У зв'язку з цим виникла необхідність суттєвого коригування існуючих програм з туризму і краєзнавства в бік посилення педагогічної та психологічної основи туристсько-краєзнавчої діяльності, тобто більш повного (комплексного) розкриття в них шляхи і засоби формування всебічно розвиненої особистості дошкільників.

Загалом, як зазначалося вище, туризм у закладах дошкільної освіти на сучасному етапі розвитку суспільства має свої особливості, але в основному продовжує старі педагогічні традиції, що беруть свій початок ще з відбудови країни.

Базовий компонент дошкільної освіти визначає, що рухова компетентність – це здатність дітей дошкільного віку самостійно застосовувати в різних ситуаціях життєво необхідні рухові уміння і навички, руховий досвід [2].

Дослідниця Н. Левінець зазначає, що рухова компетентність – це наявність стійкої позитивної мотивації у дитини дошкільного віку щодо щоденного прояву рухової активності, а також підвищення функціональних можливостей дитячого організму, вдосконалення усіх необхідних рухових умінь, навичок, розвиток фізичних якостей дитини-дошкільника [43].

Науковці (Е.Вільчковський, Н. Денисенко та ін.) довели, що рухова активність дітей дошкільного віку спричинена багатьма психологічними, соціальними і природними факторами (режимом дня, станом здоров'я дитини, кліматичними умовами, руховою підготовкою та ін.) [10].

Аналіз наукових джерел дозволив визначити характеристики рухової компетентності дітей дошкільного віку: позитивна мотивація до щоденного прояву рухової активності в різних видах діяльності; бажання самостійно застосовувати життєво необхідні рухові уміння, навички, розвиток у дошкільника фізичних якостей.

Таким чином, враховуючи усі зазначені характеристики поняття «рухова компетентність» у своєму дослідженні ми визначаємо рухову компетентність дітей дошкільного віку як здатність дитини-дошкільника на основі позитивної мотивації самостійно здійснювати різні види рухової активності та використовувати усі життєво-необхідні рухові вміння, навички, розвивати необхідні фізичні якості.

Проведений на початку дослідження аналіз науково-педагогічної літератури з питань фізичного виховання дошкільників свідчить про те, що туризм як засіб фізичної культури, виконує важливі виховні, оздоровчі та виховні функції, сприяє покращенню рухової компетентності, покращує фізичну підготовленість, формує значущі особистісно-соціальні, морально-вольові якості дитини.

Разом з тим виявлено, що в практиці дошкільної освіти урокам фізичної культури з використанням засобів туризму приділяється вкрай недостатня увага. Як показала практика, лише традиційними засобами фізичного виховання в загальній багаторічній системі фізичного виховання людини неможливо досягти належної фізичної досконалості. Туристичні заняття в системі фізичного виховання виділяють в особливу групу, оскільки дозволяють найбільшою мірою, порівняно з іншими видами, оволодіти знаннями, уміннями та навичками, необхідними в житті кожній людині.

Таким чином, туризм як засіб фізичного виховання характеризується природним застосуванням. Він включає різноманітні за формою і змістом рухові дії з раціонального подолання значних відстаней у малонаселених пунктах, що виконуються в природних умовах колективними зусиллями, і не залежить від віку та ступеня спеціальної фізичної підготовленості тих, хто займається. Наприклад, під час походу виховна задача вирішується безпосередньо шляхом впливу колективу на кожного учасника, тобто, формується почуття колективізму, особисті інтереси підпорядковані громадським; крім того, тривалість пересування в польових умовах, поступове збільшення фізичного навантаження виховують витривалість і волюві якості людини [15].

Одночасно з виховним завданням у поході вирішується і виховне. Мається на увазі закріплення знань з краєзнавства, природознавства, топографії, отриманих учасниками перед походом, тобто в даному випадку теорія підкріплюється практикою. У польових умовах також удосконалюються знання з методики формування рухових умінь і навичок.

Оздоровче завдання вирішується шляхом правильно складеного графіка проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму рухової компетентності та активного відпочинку, використанням благотворного впливу природних факторів на всі функції організму, дотриманням правил особистої та громадської гігієни. Періодичне переключення на туризм осіб, які систематично займаються оздоровчим бігом або плаванням, дозволяє усунути небажані наслідки адаптації людини до фізичних навантажень. Адаптація пов'язана з тим, що в результаті тривалого стандартного виконання одного і того ж фізичного навантаження в організмі припиняється процес появи нових адаптаційних зрушень (перебудов). У цьому випадку необхідна тимчасова переорієнтація людини на дещо інший вид діяльності, але теж пов'язаний з певними фізичними навантаженнями. Періодичні туристичні заняття дитини, що займається фізичною культурою, значною мірою сприяють підтримці її організму на достатньо високому рівні фізичної підготовленості [16, с.69].

Сьогодні, на нашу думку, туристична діяльність у дитячих навчальних закладах ще не має того виховного ефекту, який могла б мати при раціональному підході. Часто бажання вихователів провести цікавий захід зустрічає певні труднощі у вигляді нестачі наочності, агітації, фінансів, кадрів, часу тощо. Тому необхідно вдосконалювати теоретичну та практичну складову туристської роботи з дітьми. Конкретних пропозицій з даної проблеми в літературі практично немає, тому вважаємо за потрібне навести деякі пропозиції, виходячи з практики роботи в закладі дошкільної освіти.

По-перше, необхідно максимально залучати до участі в туристичних заходах батьків дошкільнят. Це не тільки приносить позитивні емоції, а й наближає їх до дітей. Тут, перш за все, важливий вплив вихователя групи, його вміння зацікавити батьків, які часто посилаються на надмірну зайнятість і брак часу.

По-друге, необхідно максимально повно використовувати сучасні медіа-ресурси (комп'ютерні презентації, де, наприклад, можна було б наочно продемонструвати дітям та їх батькам маршрут запропонованої екскурсії; листівки-запрошення для дітей та їх батьків; плакати та рекламні плакати з фотографіями запропонованих місць відвідування тощо). На жаль, це потребує багато часу та коштів, тому далеко не всі дошкільні навчальні заклади можуть собі дозволити таку агітацію.

По-третє, максимально використати наявні засоби та території самих закладів дошкільної освіти для прогулянок та походів. Треба вміти оформити територію того ж ЗДО, збільшити кількість зелених насаджень, максимально урізноманітнити рослинність. Це ж стосується і житлових приміщень. Сьогодні часто можна спостерігати, як на території ЗДО безпідставно вирубують дерева, що справляє негативний естетичний ефект навіть на дорослих, не кажучи вже про малюків. До цього часу є чимало закладів дошкільної освіти, де не проведено заміну та встановлення нового ігрового обладнання та майданчиків. Більшість з них залишилася там ще з радянських часів.

Далі необхідно постійно підвищувати освітній рівень педагогічних працівників, мотивувати їх, у тому числі й матеріально. Вихователь має бути грамотним і любити дітей та їхню роботу [1].

Нагальною потребою є практика обміну досвідом між педагогічними працівниками, в тому числі з іноземними колегами. Слід зазначити, що така робота, хоч і в невеликих масштабах, але ведеться. Вихователі ЗДО беруть участь у семінарах, майстер-класах та інших заходах, де діляться з колегами власним досвідом у сфері дошкільного туризму. Отримані знання вони застосовують на практиці у власному закладі. Це дозволяє відродити методи освітньої роботи з дошкільниками, зробити її цікавішою та ефективнішою.

Необхідно переглянути методику виховної роботи з дітьми з особливостями психофізичного розвитку (ОПФР).

Вони цілком можуть відвідувати звичайний дитячий садок, а не спецзаклад. Така робота вже ведеться в Україні. Там діти з ОПФР займаються разом зі звичайними дітьми. Для них створюються спеціальні умови, щоб вони нарівні з усіма могли відвідувати заклади дошкільної освіти.

Нарешті, як зазначалося вище, слід шукати можливість залучення недержавних структур до сприяння вдосконаленню туристичної діяльності в закладах дошкільної освіти. Поки що ця практика розвинена дуже слабо.

Усі ці заходи, на нашу думку, могли б сприяти підвищенню рівня виховного ефекту при проведенні туристичної діяльності в закладах дошкільної освіти [5].

З усього вищесказаного можна зробити такі висновки:

1. Практична реалізація туристичної діяльності в закладах дошкільної освіти здійснюється у формі екскурсій, прогулянок та походів. Всі вони входять в найпростіший туризм і можуть доповнювати один одного;

2. В даний час при проведенні туристської діяльності в закладах дошкільної освіти вихователі спираються в основному на багаторічний практичний досвід, накопичений вітчизняними педагогами, хоча і з деякими

удосконаленнями. У своїй діяльності керуються нормативною документацією, рекомендаціями та наказами вищих органів;

3. Для вдосконалення туристичної діяльності в закладах дошкільної освіти необхідно повніше використовувати досягнення сучасної науки і техніки, враховувати передовий педагогічний досвід зарубіжних колег. Педагог повинен постійно вдосконалювати свої знання, творчо підходити.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Методичні засади організації туристичної діяльності в закладі дошкільної освіти почали розроблятися в нашій країні у 70-ті роки минулого століття. Туристична діяльність в ЗДО проводиться у рамках фізичного виховання, так як будь-яка форма дитячого туризму в ЗДО, будь то похід, прогулянка або екскурсія супроводжується підвищеною руховою активністю дітей. У план заходу обов'язково включаються рухливі ігри, естафети, різні оздоровчі комплекси. Все це забезпечує активний відпочинок, покликаний зміцнити фізичне здоров'я дошкільників.

Підводячи підсумки, можна відзначити, що:

1. Практика дитячого туризму в рамках закладу дошкільної освіти вирізняється простотою організації, мінімальними організаційними та матеріальними витратами, виключає виснажливі подорожі та переходи, завжди вимагає врахування вікових особливостей дітей. При плануванні туристичного заходу необхідно орієнтуватися на ігрову форму його проведення з максимальною пізнавальною та фізичною активністю вихованців;

2. Дитячий туризм у нашій країні має глибоке історичне коріння. Педагоги-новатори і мислителі минулого в різні часи стали приділяти особливу увагу питанню його формування в рамках інших навчальних і виховних дисциплін. З часом практика дитячої туристичної діяльності все більше вдосконалювалася, і сьогодні є загальноновизнаним засобом виховання фізично і психологічно здорових дітей;

3. Туристична діяльність у дошкільних закладах не може здійснюватися у відриві від фізичного виховання, оскільки будь-який вид дитячого туризму в дошкільному навчальному закладі, будь то похід, прогулянка чи екскурсія, супроводжується підвищеною руховою активністю дітей. У план заходів вихователі часто включають рухливі ігри, естафети, різноманітні оздоровчі комплекси. Все це входить в принцип активного відпочинку, покликаного зміцнити фізичне здоров'я дошкільників.

4. В основі організації туристичної діяльності в закладі дошкільної освіти лежить комплексний підхід, що включає планування, загальноосвітній фактор, ігрову діяльність, тісну взаємодію вихованців з педагогами, співпрацю педагогів між собою та з батьками. Велика увага під час заходу приділяється фізичній активності дітей. Надзвичайно важливо не допустити порушення техніки безпеки та не допустити дитячого травматизму.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ

2.1. Аналіз рівнів сформованості рухової компетентності дітей дошкільного віку

Експериментальний етап дослідження був спрямований на емпіричне підтвердження мети: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи туристської роботи на оздоровлення та формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Це призвело до постановки наступних завдань:

1. З'ясувати, яке місце в практиці роботи ЗДО посідають заняття в природних умовах;
2. Визначити критерії, показники та рівні сформованості рухової компетентності та дослідити їх у дітей старшого дошкільного віку.
3. Експериментально обґрунтувати систему роботи з організації оздоровчого туризму в умовах ЗДО та визначити її ефективність як засобу оздоровлення та підвищення рівня рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Для їх вирішення використовувалися такі методи дослідження: методи опитування (анкетування вихователів, бесіди з дітьми); методи дослідження рухової компетентності (хронометрія, педометрія); статистичний аналіз захворюваності; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі ЗДО «Попелюшка» м. Горішні Плавні. В експерименті взяли участь 43 особи – діти старших дошкільних груп: групи «Барвінок» (15 осіб) та групи «Ромашка» (17 осіб) та 11 вихователів закладу дошкільної освіти.

Було розроблено критерії, показники та рівні сформованості рухової компетентності старших дошкільників, які відображено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Критерії та показники сформованості рухової компетентності в
дітей старшого дошкільного віку**

Критерії	Показники
когнітивний	є судження про важливість займатися фізкультурою, туристичною діяльністю, виконувати гімнастику; є уявлення про важливість рухової активності як основ здорового способу життя.
емоційний	наявне емоційне ставлення до занять фізичною культурою, туристичною діяльністю; діти переважають позитивні емоції під час рухової діяльності.
поведінковий	діти старшого дошкільного віку мають позитивну мотивацію до занять з фізичної культури та оздоровчого туризму ; діти проявляють самостійність, бажання брати участь у фізкультурно-оздоровчих та заходах з використанням оздоровчого туризму .

На основі розроблених критеріїв і показників, нами було виведено рівні сформованості рухової компетентності в дітей старшого дошкільного віку, що відображено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Рівні сформованості рухової компетентності в дітей старшого
дошкільного віку**

№з/п	Рівні	Показники
1.	Високий рівень	Дитина активно рухається, з бажанням хоче грати в рухливі ігри, охоче займається на фізкультурних заняттях, у дитини переважають позитивні емоції,

		вона розуміє, що таке здоров'язбереження, із задоволенням бере участь у спортивних святах, розвагах, також виконує ранкову гімнастику та гімнастику після сну.
2.	Достатній рівень	Дитина не завжди активно рухається, хоче грати в рухливі ігри, охоче займається на фізкультурних заняттях, у дитини переважають позитивні емоції, вона розуміє, що таке здоров'язбереження, із задоволенням бере участь у спортивних святах, розвагах, також виконує ранкову гімнастику та гімнастику після сну.
3.	Низький рівень	Дитина зазвичай не хоче активно рухатися, не хоче грати в рухливі ігри, неохоче займається на фізкультурних заняттях, у дитини переважають негативні емоції, вона не розуміє, що таке здоров'язбереження, неохоче бере участь у спортивних святах, розвагах, також без бажання виконує ранкову гімнастику та гімнастику після сну.

Опитування вихователів дозволило з'ясувати не тільки їх ставлення до оздоровчого туризму, а й методичну обізнаність з даною проблемою (анкета для вихователів наведена в додатку А).

Так, 100% опитаних вихователів вважають дитячий туризм ефективним засобом формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку, та покращення здоров'я дітей.



Рис. 2.1. Види туристичних занять з дітьми

77,6% респондентів зазначили, що інколи організовують з дітьми походи поза межами ЗДО. А ті 22,4% вихователів, які частіше використовують прогулянки-переходи, не дотримуються методики їх проведення, скорочують їх тривалість у часі, що не сприяє до підвищення рухової компетентності. Всі педагоги дають рекомендації батькам про важливість і користь перебування дитини на свіжому повітрі, але дитячий туризм ніколи не був предметом обговорення.

Бесіда з дітьми була спрямована на виявлення їхнього інтересу до рухової компетентності взагалі та туристичного туризму зокрема (Додаток Б). Проаналізувавши відповіді дітей, можна зробити такі висновки: всі діти люблять гуляти на свіжому повітрі; обидві групи виходили з вихователями на прогулянки за межі дошкільного закладу (на шкільний стадіон, на майданчик): діти групи «Барвінок» за минулий рік виходили 1 раз, групи «Ромашка» – 2 рази, тобто недостатньо для дітей цього віку. Спеціальної підготовки до походу з дітьми не було, діти не сприймали його як похід, бо не брали з собою спорядження; 22 дитини одногосно забажали ще раз вийти на шкільний стадіон і позайматися на тренажерах.

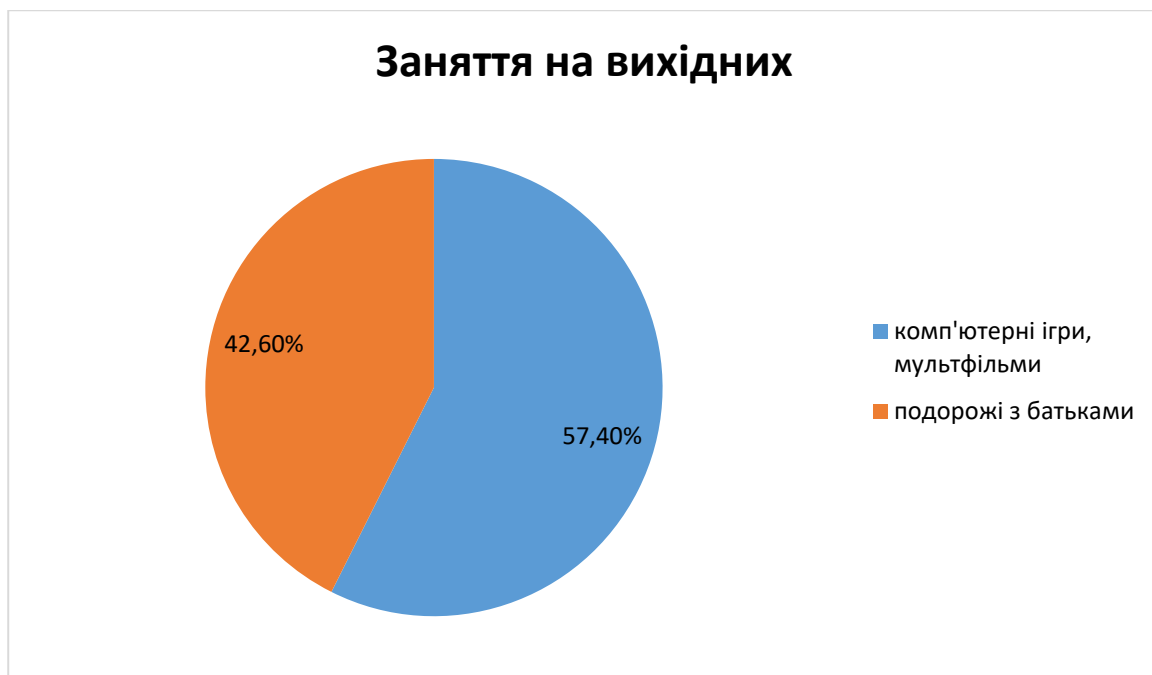


Рис. 2.2. Заняття дітей у вільний час на вихідних

Більше половини опитаних дітей (57,4%) обох груп зазначили, що на вихідних дивляться вдома мультфільми, грають у комп'ютерні ігри або грають зі старшими дітьми. Але 42,6% дітей поділилися враженнями від подорожі з батьками, адже це весело та цікаво.

Таким чином, бесіда показала, що такий вид відпочинку, як туризм, недостатньо використовується як вихователями, так і батьками, хоча діти тяжіють до пішохідних переходів. Показники рухової компетентності дітей (додаток Б), які ми досліджували за методикою М. Рунової (хронометрія, педометрія), не відповідають віковим гігієнічним нормам (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

**Показники рухової компетентності дітей досліджуваних
у ході експерименту**

Група	Рівень рухової компетентності					
	високий		середній		низький	
	Кільк.	%	Кільк.	%	Кільк.	%
Барвінок (15 дітей)	3	12,5	6	43,8	6	37,5
Ромашка (17 дітей)	3	17,6	6	35,3	8	47,1

Як бачимо з таблиці, найвищі показники зафіксовані у 3 дітей кожної групи. Середню рухову активність виявили більшість дітей: група «Ромашка» - 6 осіб (35,3%), група «барвінок» - 6 осіб (43,8%). Значна частина обстежених виявила низьку активність: 6 дітей (37,5%) у групі «Барвінок» та 8 дітей (47,1%) у групі «Ромашка». Таким чином, більшість обстежених дітей обох груп (81,8%) мають середній і низький рівень рухової компетентності.

Статистичний аналіз стану здоров'я та захворюваності дітей проводився на основі аналізу листів здоров'я, які ведуться медичною сестрою ЗДО. Були проаналізовані показники за 2021-2022 н.р. В зв'язку з тим, що про стан здоров'я можливо судити по ступеню опірності організму дитини несприятливим умовам середовища, то ми провели аналіз показників простудних захворювань (таблиця 2.4.).

Таблиця 2.4.

**Загальна кількість захворювань дітей старшого дошкільного віку
груп «Барвінок» та «Ромашка»**

Група	Показники захворюваності	Квартали				Кількість захворювань
		I	II	III	IV	
«Барвінок»	Кількість простудних захворювань	7	9	5	2	23
	Всього пропусків через хворобу	192				192
	Всього днів одну дитину по хворобі на	2,7	1,1	0,7	0,9	5,4
«Ромашка»	Кількість простудних захворювань	6	10	4	3	23
	Всього пропусків через хворобу	204				204
	Всього днів одну дитину по хворобі на	1,3	2,0	0,8	0,9	5,0

Наведені дані в таблиці свідчать про те, що в I, II, кварталі можна спостерігати збільшення кількості простудних захворювань дітей в ЗДО, що можна пояснити зниженням імунітету, родина не приділяє увагу загартуванню

організму дитини в домашніх умовах, а загартовувальних заходів у садочку недостатньо.

На основі результатів щодо захворюваності отриманих в ході дослідження, дітей у 2021-2022 н. р. розподілили на різні групи здоров'я. Основна група здоров'я – 24 дитини старшого дошкільного віку, підготовча - 9 дітей. Діти спеціальної групи відсутні.

Отже, звідси випливає, що показники захворюваності дітей, та їх рухової компетентності дещо знижені в порівнянні з віковими гігієнічними нормами. Фізичний стан старших дошкільників в такому випадку вимагає перегляду організації процесу фізичного виховання в ЗДО, та пошуку більш нових шляхів його покращення. На нашу думку, більш ефективним засобом може бути оздоровчий дитячий туризм.

2.2. Система роботи з упровадження дитячого туризму з метою формування рухової компетентності дітей дошкільного віку

Формувальний етап експерименту розпочався у листопаді 2022 року. Оскільки показники обстеження дітей двох старших груп на констатувальному етапі експерименту були практично ідентичними, групу «Барвінок» ми визначили як експериментальну (ЕГ), а групу «Ромашка» як контрольна (КГ).

На етапі формувального експерименту ми спробували експериментально обґрунтувати систему роботи з організації оздоровчого туризму та визначити її ефективність як засобу оздоровлення та підвищення рівня рухової компетентності старших дошкільників.

Система роботи з впровадження оздоровчого туризму включала три напрямки: робота з вихователями; робота з дітьми та робота з батьками.

Перший напрям: робота з вихователями.

Опитування вихователів показало, що дитячий оздоровчий туризм ще не займає належного місця в їх роботі, тому на вересневій педагогічній нараді це питання було включено до порядку денного, і кожен вихователь отримав

довідку про організацію цього напрямку роботи, яка була розроблена на основі результатів анкетування та мала допомогти методично правильно організувати туристичні походи, уникнути труднощів та вибрати цікаві, активні та пізнавальні форми роботи з дітьми.

Другий напрям: робота з батьками. Перше завдання, яке постало перед колективом ЗДО, як тільки було прийнято рішення про впровадження оздоровчого туризму в освітній процес, – заручитися підтримкою батьків.

Педагогічний колектив проводив батьківські збори з метою роз'яснення батькам важливості туризму для всебічного розвитку. Зокрема, на батьківських зборах піднімалися такі питання: що таке туризм, як розширити знання дітей під час цільових прогулянок у природне середовище; забезпечення безпеки під час прогулянок; участь батьків у туристичній діяльності. Ми виходили з того, що участь батьків у туристичних заходах у природних умовах допоможе їм побачити власну дитину з іншого боку, а головне – наблизитися до неї духовно.

Третій напрям: робота з дітьми.

Для дітей старшого дошкільного віку розроблено програму занять з оволодіння початковими туристськими навичками «Туристична абетка», яка реалізовано в рамках оздоровчої роботи з фізичного виховання протягом навчального року. Програму «Туристична абетка» розроблено відповідно до вимог Базового компонента дошкільної освіти України.

Мета програми: впровадження оздоровчого туризму в фізкультурно-оздоровчу роботу ЗДО.

Завдання:

– розширити обсяг знань у галузі фізичної культури і туризму (види туризму: пішохідний, велосипедний, водний, автомобільний і гірський; туристичне спорядження, правила користування ним);

– удосконалювати різні види рухів у природних умовах, збагачувати руховий досвід (розучувати найпростіші вправи туристського багатоборства, виконувати рухові завдання на орієнтування в просторі);

– формувати вміння дітей орієнтуватися на місцевості за картою, схемою. Вправлятися у створенні схем з використанням графічних зображень, знаків-символів, умовних позначок;

– удосконалювати адаптаційно-функціональні можливості дітей шляхом розвитку основних органів і систем організму під час занять фізичними вправами на свіжому повітрі та формувати звичку до здорового способу життя;

– ознайомити дітей з природою рідного краю, різними видами ландшафту;

– закріпити та розширити знання дітей про тварин, птахів, комах, рослини, отруйні та їстівні гриби та ягоди;

– формувати міжособистісні, зокрема, дружбу дошкільників у процесі адаптованої до їхніх можливостей ігрової туристичної діяльності.

Програма була реалізована з урахуванням принципів: системності, доступності, інтегрованості, охорони здоров'я, екологічності та складалася з семи блоків:

Блок один. Туризм і туристи

1. Бесіда на тему: «Ми маленькі туристи»

Мета бесіди: познайомити дітей з таким видом спорту як туризм, його різновидами (пішохідний, гірський, водний, велосипедний, мотоциклетний, автомобільний та ін.), основними правилами пересування туристської групи (на вулиці, в природні умови), правила поведінки під час зупинки Показати значення туризму для фізичного розвитку та здоров'я. Виховувати інтерес до туристичної діяльності.

2. Перегляд слайдів про походи

Мета: уточнення та розширення знань про туризм.

3. Гра «Вгадай і розкажи»

Мета гри: закріплення знань про види туризму.

Блок другий. Туристичний інвентар

1. Бесіда на тему: «Туристичний інвентар» (друга половина дня)

Мета: ознайомити з туристичним спорядженням (особистим і груповим спорядженням туриста), показати його значення під час туристичної подорожі.

2. Практичне заняття з користування туристичним спорядженням (друга половина дня)

Мета: вчити дітей самостійно користуватися предметами особистого, групового туристичного спорядження.

3. Групова подорож «Ми йдемо в похід»

Мета: закріпити вміння дітей користуватися туристичним спорядженням.

4. Естафети з елементами змагання

Мета: відпрацювання швидкого пересування з туристичним спорядженням.

а) «Пора в похід»;

б) «Складна перешкода»;

в) «Знайди конверт»;

г) «Складання рюкзаків».

5. КВК «Ми йдемо в похід»

Мета: закріпити знання про туризм як вид спорту, закріпити навички використання туристичного спорядження в різних умовах.

Блок третій. Ознайомлення з топографічними знаками

1. Бесіди на тему: «Карта і топографічні знаки» (друга половина дня)

Мета: ознайомити дітей з географічними картами, ввести поняття «топографічний знак», розкрити його призначення, вчити знаходити відмінності. нанесення топографічних знаків на креслення, план і карту.

2. Естафети змагального характеру [21].

Мета: вправляти в швидкому знаходженні та розрізненні топографічних знаків.

а) «Про що розповідає знак»;

б) «Дізнайся сам»;

в) «Позначте на карті своє

г) «Що ви помітили?»;

д) «Подивіться, пригадайте, розкажіть»; місце розташування»;

є) «Що трапалося з тобою в дорозі?»;

Блок четвертий. Вчимося орієнтуватися

1. Цикл «Наш дитячий сад»:

а) мій дитячий сад (екскурсія);

б) дорога до ЗДО – самостійна художня діяльність у другій половині дня;

в) секція ЗДО (класи малювання).

2. Прогулянка-похід по території ЗДО.

Мета: вчити дітей орієнтуватися на території ЗДО і на ділянці своєї групи, наносити на план розташування предметів і обладнання місцевості.

3 Цикл «Наше місто».

а) наше місто (екскурсійні прогулянки);

б) у цих будинках живуть наші друзі (класи малювання);

в) «Навколишній світ» (екскурсія в міський парк).

Блок п'ятий. Що таке горизонт?

1. Заняття-бесіди «Де обрій?» (на денній прогулянці)

Мета: познайомити дітей з поняттям горизонту; вчити визначати сторони горизонту за сонцем; вчити визначати сторони горизонту за місцевими ознаками.

2. Розгляд малюнків та ілюстрацій із зображенням лінії горизонту

3. Прогулянка «До горизонту» [5].

Мета: закріпити знання дітей про горизонт і вміння визначати сторони світу за сонцем і місцевими ознаками.

Блок шостий. Знайомство з компасом

1. Бесіда на тему «Знайомство з компасом» (на прогулянці)

Мета: ознайомити дітей з поняттям «компас», його призначенням та інструкцією з використання; вчити визначати сторони горизонту за допомогою компаса; навчитись визначати напрямок вітру за компасом.

Блок сьомий. Туристичні прогулянки

Мета: закріплення знань, умінь і навичок туристської діяльності у дітей дошкільного віку.

1. Пробна туристична прогулянка по вулиці, де розташований дитячий садок (жовтень)

Мета, попереднє обстеження можливостей дітей; закріплення вміння орієнтуватися; закріплення ознак осені.

2. Туристська прогулянка з елементами орієнтування (листопад).

Мета: закріплювати вміння «читати» карту, запам'ятовувати умовні позначення.

3. Прогулянка вулицями рідного міста (грудень) [1].

Мета: надати знання про те, як треба поводитися туристам під час руху по вулиці, відвідування природи; навчитися складати рюкзак, навчитися розрізняти дерева взимку, вішати годівнички на дерева. 4. Пішохідна екскурсія околицею міста (січень)

Мета: вчити розпізнавати знаки на дорозі; закріпити знання про правильну техніку рухів; пояснити необхідність розширити знання про ознаки поганої та гарної погоди, вчити взаємодопомоги в поході.

5. Прогулянка в парку (березень)

Мета: вчити дітей знаходити орієнтири; вчити дотримуватися правил поведінки по дорозі до парку та в парку, закріплювати вміння рухатися в природних умовах, вчити помічати зміни в природі.

6. Похід до водосховища (квітень)

Мета: продовжувати вчити дітей орієнтуватися знайомими вулицями міста; вчити розуміти карту, на якій нанесено маршрут; навчитися виконувати всі завдання, вказані на карті; закріпити у свідомості дітей, що команди командира необхідно виконувати з першого разу.

7. Похід вихідного дня з батьками (травень)

Мета – закріпити знання дітей про рослини і тварин свого краю; закріпити знання про види пожеж; ознайомитися з туристичним наметом;

закріплювати вміння орієнтуватися на карті; виховувати любов до рідного краю.

8. Туристське свято за участю батьків (травень)

Мета – закріпити знання дітей про туризм як вид оздоровчої діяльності людини, навчити взаємодіяти з однолітками та дорослими під час руху, створити позитивний емоційний фон від участі в туристських змаганнях, виховувати інтерес до туризму.

Робота за експериментальною програмою проводилась як у першій, так і в другій половині дня. У першій половині дня на ознайомчих заняттях створено та розв'язано бесіди, дидактичні ігри, спрямовані на розширення уявлень дітей про туризм та його значення, туристичне спорядження, проблемні ситуації, пов'язані з діями в природних умовах. Кожне заняття складалося з двох частин: теоретичної та практичної. Дітям були запропоновані теоретичні відомості з програмових тем (робота з картою, розповідь, теоретичні знання з туризму, бесіда, заняття в природних умовах та ін.) Через 20 хв. на перервах діти шикувались у спортивній залі або на спортивному майданчику, де діти відпрацьовували виконання рухів у природних умовах.

На заняттях з образотворчого мистецтва закріплювалися уявлення дітей про територію ЗДО, вулиці рідного міста, тренувалися діти складати схеми.

На прогулянках проводились ігри-подорожі, ігри-естафети, під час яких діти вправлялись у подоланні різноманітних перешкод, злагоджених парних діях, взаємодопомозі.

У другій половині дня з дітьми були переглянуті слайди на туристичну тему, проведені розваги на туристичну тему, організовано пішохідні переходи, КВК.

Особливу увагу ми звернули на пішохідні переходи (діти називають їх «походами»). Готувалися до них старанно і заздалегідь. Дітей вчили одягатися по сезону, але звертали увагу на те, що одяг має бути досить теплим, зручним і не сковувати рухів. Також звернули увагу на взуття на ніжці з неслизькою

підшовою. Пояснили дітям, що не можна ходити в мокрому взутті: можна натерти ноги, застудитися, не можна ходити босоніж, тому з собою потрібно мати запасні шкарпетки.

Хо́да розпочалася з шикунання. Слабших дітей розташовували попереду, з ними - направляючий дорослий. У кінці колони стояли більш витривалі діти і дорослий, що наближався. Відстань між дітьми під час руху близько 1 метра, щоб кожен міг помітити перешкоду і подолати її. Темп руху залежав від рівня фізичної підготовленості дітей і був таким, що в кінці прогулянки діти відчували приємну, а не повну втому.

З метою регуляції навантаження під час туристських прогулянок постійно реєстрували зовнішні ознаки втоми: почервоніння обличчя, пітливість, частоту дихання, скарги на втому, координацію рухів, зниження інтересу.

За необхідності робили позачергову зупинку. Зазвичай під час туристичних переходів ми планували декілька зупинок: перша зупинка – «перевірка» – робилася через 5-10 хвилин після початку походу, щоб перевірити зручність спорядження, взуття, одягу, при необхідності - усунути недоліки. «Проміжна» зупинка робиться через 20 хв. Як правило, була лише одна «велика» перерва: діти відпочивали, виконували краєзнавчі завдання, грали, спостерігали за явищами природи.

У процесі таких спостережень ми будемо застосовувати елементи ейдетики - перевтілення в рослину, комаху, птаха (це сприяє глибшому розумінню вразливості природи перед людиною; метод співпереживання (дитина ставить себе в місце будь-якого предмета) і метод фантастичної задачі («що було б, якби...»)) допоміг дітям краще зрозуміти природу. Обговорення проблемних ситуацій, пошук оптимальних рішень у певних випадках, словесно-логічні завдання (продовження Розповідь, розпочата дорослим), вихід за межі побаченого або почутого активізує пізнавальну діяльність дітей, підтримує в них постійний інтерес до природи, розвиває вміння спостерігати, помічати зміни, аналізувати, робити висновки.

Також ставимо завдання формування в вихованців елементарного екологічного світогляду. Так, місце зупинки завжди перевіряли на відсутність сміття, а за потреби проводили прибирання.

Якщо перехід до зазначеного місця був тривалим і містив різні перешкоди, то поверталися найкоротшим шляхом. Різноманітні слогани, правила, закони, афоризми, приказки, прислів'я, дорожні віршики тощо, допомогли нам створити атмосферу зацікавленості в процесі переходу. Наприклад: назвався туристом - одягни рюкзак; хороші туристи вдома не сидять; дорога в тисячу кілометрів починається з першого кроку; дорогу здолає той, хто йде; якщо ти втомився, допоможи другові, тобі стане легше.

Протягом року тривалість прогулянок збільшилася. Кожна пішохідна екскурсія завершувалася певним підсумком. Її форма залежала від теми прогулянки, педагогічних завдань, які ми ставили перед собою. Наприклад: діти зробили «звітний» малюнок про прогулянку і розповіли про момент, зображений у творі. Цікавою формою звіту став випуск колективної газети про прогулянку. Вся група отримала ватман і кожен намалював на ньому щось про прогулянку – що хоче і як хоче. Також ми робили фотозвіти, які розміщували в групі. Діти розглядали їх у вільний час, показували батькам, згадуючи епізоди прогулянки.

Ознайомлення з програмою завершилося двома великими заходами, які були проведені спільно з батьками: туристичний похід до лісу та туристичне свято [44].

ОСІНЬ

ТЕМА. Світ навколо нас (екскурсія до міського парку)

Мета: навчити дітей як визначити прикмети осені, та закріпити знання про сезонні зміни, продовжити вивчення розпізнавати дерева (горобину, березу, клен, липу, каштан); розвивати у дітей вміння виражати свої емоції та почуття, а також виховувати дбайливе ставлення та любов до природи.

ХІД ПРОГУЛЯНКИ

Вихователь читає віршик.

У парках та садочках на доріжечки й трави
 Падають листочки буро-золотаві.
 Де не глянь — навколо килим різнокольоровий,
 Віти напівголі й небо чисте й синє.
 Метушні немає, прохолода й тиша.
 Осінь золотава ніжно й тихо ходить.

Вихователь пропонує дітям побачити які зміни відбулися в природі. За кожну «знайдену» дітьми прикмету збирають по одному листочку з дерев, які є у міському парку.

Прислів'я

- Зрубав одне дерево — посади три.
- Доглядай землю плідно, як матінку рідну.
- Ліс та вода рідні брат та сестра.
- Багато лісу не рубай.

Бесіда

- Поверніть своє обличчя до вітру, який він?
- Погляньте тепер на небо. Чому хмарки рухаються по небі?
- Погляньте на жовте сонечко. Чи змінився його колір восени?
- На вулиці стає холодніше, а як ми з вами відреагуємо на це?
- (Одягаємо одяг теплий.)
- Ми з вами відкрили першу прикмету осені — прохолоднішу погоду. І щоб ми її не забули візьмемо, жовтий листочок з клену.
- Що стає з рослинами восени? Як змінюється колір листя на деревах та кущах?

Вихователь підводить дітей до розуміння явища листопаду. Що означає слово «листопад», саме чому це відбувається? З яких дерев падає листя?

Загадки (якщо знаєте відгадку підбіжіть до цього дерева)

- Бджоли прилітають,
 З квітів мед збирають,
 На початку літа Зацвітає... (липа).

- Біла, наче сніг, кора і тоненькі віти,
Що за дерево таке, відгадайте, діти. (Береза)

- Дуже довга і худенька,
Знизу ширша, вверху гостренька.

Вгору тягне довгі віти,
Що це? Відгадайте, діти! (Тополя)

- Дітки на його гілках
У колючих кожушках. (Каштан)

- Спадає сніг, мороз тріщить,
А вона мов жар горить.

Прилітайте, пташенята,
Ягодами ласувати. (Горобина)

— Отже, листопад — це друга прикмета. І візьмемо ми для неї липо-
вий листочок.

— Діти, чи ви помітили, що коли ходили по парку, яких-небудь ко-
машок: жучків, павучків або метеликів?

— Де ж вони могли подітися?

Усі комашки ховаються: хто в землю, хто під кору дерев, для того щоб
не замерзнути. Зникають комахи — це вже третя прикмета. Для неї ми
візьмемо листочок берези.

— Чи помічали ви у небі колись зграї птахів?

— Куди вони восени летять? Та чому?

— А чи всі пташки мусять відлітати?

— Які з них залишаються?

— Як треба допомагати цим пташкам?

— Пташки відлітають в теплі краї — це буде четверта прикмета. Для
неї у нас є листочок з горобини.

— Скільки всього ми нарахували прикмет в осені? Хто пам'ятає усі?
Назвіть будь-ласка.

В таночку листя закружляло

І враз осипалось з гілок.

А чи ви знаєте, малята,

З якого дерева листок?

Рухлива гра «З якого це дерева листок»

Мета: закріпити знання про назви дерев; вправляти в умінні бігати врозтіч; розвивати уважність та кмітливість.

Хід гри

Вихователь розкладає по колу листочки з різних дерев, потім дзвонить у дзвіночок, а діти бігають навколо листочків. Коли дзвіночок замовкає то діти зупиняються. Біля якого листочка зупинились, той й повинні сказати назву.

Рухлива гра «Переліт птахів»

Мета: тренуватися в умінні бігати врозтіч по сигналу; виховувати доброзичливе ставлення одне до одного.

Індивідуальна робота

Мета: закріплювати вміння дітей зістрибувати з предметів, та перестрибувати через них.

Творче завдання «Осінній букет»

Діти з осінніх листків складають красивий букет.

Та розповідають, кому б вони подарували цей букет та чому

ВЕСНА

ТЕМА. Прогулянка до водоймища

Мета: ознайомлювати дітей з рослинами, які ростуть у водоймах (ряска, елодея), з мешканцями водойм (жук плавунець, жук-водолюб), з тваринами, які живуть на водоймі (качки, чаплі, жабки), розповідати про їх пристосування до життя; виховувати любов до рідного краю.

ХІД ПРОГУЛЯНКИ

Загадка

Через луки на краю села

Не доріжка пролягла,

А синенька стрічечка.

Вона зветься... (річечка).

Бесіда

— Яке повітря біля річки?

Запропонувати дітям босими ніжками походити по піску коло річки.

— Який пісок на бережку?

— Яка водичка?

— Що відбивається на поверхні воді?

— Що плаває біля бережка?

— Хто любить їсти ряску, що росте на воді?

— Яка рослина під водою росте? (Елодея.)

— Яке в неї стебло?

— Чи воно пряме?

— Хто ще живе у річці?

Є народна прикмета: якщо на березі водойми гучно кумкають жаби — то незабаром буде дощ, якщо ж тихо і спокійно притаїлися у воді — тоді дощу не буде.

Дидактична гра «Що там плаває?»

Мета: розвивати у дітей вміння називати предмети, явища та тварин, які плавають.

Хід гри

Діти стоять довкола вихователя. Вихователь кидає по черзі дітям м'ячик, та говорить називати, що плаває. Якщо дитина не може назвати, то інші діти підказують.

Рухлива гра «Жабки»

Мета: навчити дітей стрибати по колу; також розвивати увагу, та вміння слухати вихователя.

Хід гри

Дітей розподілили на дві однакові групи — журавлі та жабки.

На слова:

Жабки-квакушки по бережку гуляють,

Різних комариків, мошок збирають, — дітки стрибають на ногах,
плескають в долоні над головою.

А журавлі, ті як кораблі,

У синьому небі літають,

І білі, і сірі,

І з довгими носами

Їжу собі на сніданок шукають. —

Дітки бігають по майданчику, та махають руками.

Жабки-квакушки,

Якщо хочете вижити, тоді у болото швиденько ховайтесь,

Під камінці добренько закривайтесь. —

«Журавлі» наздоганяють жабенят. Повторюючи цю гру, команди міняються місцями.

Рухлива гра «Вудочка»

Мета: навчити дітей стрибати на двох ногах на місці через скакалку або мотузок, що допомагає розвивати координацію рухів.

Хід гри

Діти стають в коло, а всередині кола стоїть одна дитина, вона тримає шнур — «вудочку». Діти повинні підстрибнути на місці так, щоб шнур не торкався ніг.

Індивідуальна робота

Мета: навчити дітей порядковій лічбі до 10.

Дослід

Треба набрати у відерко води. та поклавши у воду з'ясувати, які предмети можуть плавати, які ні. До того як кинути у воду предмет, діти повинні висловити свою думку, чи буде цей предмет плавати чи ні. Та чому одні предмети тримаються на воді, а інші тонуть?

Висновок. Деякі предмети мають легшу вагу за воду, саме тому вони плавають на поверхні.

Повернення до ЗДО

Пішохідні прогулянки за програмою по впровадженню туризму в ЗДО

«Туристична абетка»

ВЕРЕСЕНЬ

Туристична прогулянка

ТЕМА: «До спортивного майданчика»

МЕТА: Удосконалювати вміння дітей шикуватися в колону парами, ходити в колоні та по колу не тримаючись за руки. Вправлятися в умінні лазити приставним кроком по гімнастичній драбині, та кидати м'яч у вертикальну ціль (в обруч). Виховувати дружні відносини. Розвивати окомір, координацію.

1	Ходьба в колоні з зупинками за сигналом вихователя (2 - 3 рази), ходьба приставними кроками уперед. Біг невеличкими групами в одному напрямі, біг у колоні по звивистій доріжці.
2	На місці стоянки провести спостереження за станом погоди, змінами що відбулися в природі з приходом весни. Рухлива гра "Поверни м'яч" (кидання м'яча двома руками в вертикальну ціль). Рухлива гра "Кошенята" (лазіння).
3	Повернення до дитсадка.

ЖОВТЕНЬ

Туристична прогулянка

<u>ТЕМА: «До парку»</u>	
МЕТА: Вчити дітей ходити парами в середньому темпі. У природніх умовах вправляти у різновидах ходьби, бігу, метанні. Вірно себе вести на вулиці, під час переходу уточнити і закріпити правила вуличного руху.	
1	Організаційна частина - построєння дітей парами, роздання прапорців, перевірити чи взуття добре одягнене, зашнурувати черевички. Згадати правила безпеки поведінки під час переходу.
2	Д /г «Покажи стовбур, який я назву» (товщина). Запитати, чи можна вилазити високо на дерево, ламати гілочки.

ЛИСТОПАД

Туристична прогулянка

<u>ТЕМА: «До автобусної зупинки»</u>	
МЕТА: Учити дітей ходити парами у середньому темпі. Вірно себе поводити на вулиці. Спостерігати за рухом транспорту і діями пішоходів, за посадкою і висадкою з автобуса.	
1	Закріплення правил поведінки під час переходу до автобусної зупинки.
2	Ходьба по тротуару парами.
3	Спостереження за діями пішоходів та водіїв транспорту. За посадкою і висадкою пасажирів з автобуса. Розповідь вихователя.
4	Перехід до дитячого садка. На майданчику рухливі ігри: „Кольорові автомобілі" (біг), „Знайди де сховано" (орієнтування), „Трамвай" (ходьба і біг, реагування на сигнал).

ГРУДЕНЬ

Туристична прогулянка

<u>ТЕМА: «До знайомого двору»</u>	
МЕТА: Продовжувати вчити дітей ходити парами в середньому темпі, зграйкою. В природних умовах удосконалювати вміння метати, бігати, стрибати. Закріплення правила вуличного руху під час переходу до місця стоянки. «Виховувати любов до природи, бажання допомагати, братам нашим	

1	<u>Закріплення правил</u> вуличного руху та правила поведінки під час переходу до місця відпочинку.
2	<u>Ходьба парами</u> , зграйкою прямо: боком приставним кроком; з високим підніманням ноги. Ходьба з заплющеними очима. Біг у середньому темпі.
3	Милування природою знайомого двору в зимову пору року. Вивішування годівнички, частування птахів. Читання вірша М. Сингаївського „Дятлова кузня”. Тлумачення прислів'я: „Де багато пташок, там нема комашок”. Д / гра „Впізнай пташку за описом”. Р/ гра „Горобці та кіт”, „По рівненській доріжці”.
4	<u>Повернення в дитячий садок</u> відбувається аналогічно приходу, лише без бігу.

СІЧЕНЬ

Туристична прогулянка

<u>ТЕМА: «До парку»</u>	
<u>МЕТА:</u> Виховувати допитливість, бажання милуватися зимовими пейзажами рідної природи, позитивно ставитися до неї та її мешканців; сприяти розвитку пізнавальних інтересів, мовлення, естетичних смаків. Закріпити і поглибити знання дітей про сезонні зміни у природі, розуміти їх причини; про диких тварин (їх пристосування до умов життя, влаштування житла, турбота при дитинчат, захист від небезпеки, користь від них і шкода). Розширювати знання про білку зимою.	
1	Йти у природному для дітей темпі в два переходи (по 20 хвилин), з активним відпочинком між ними.
2	Запропонувати дітям послухати як рипить сніг під ногами, впізнати знайомі дерева, птахів; вдихнути свіже, морозне повітря.
3	Повернення до дитячого садка короткою дорогою.

ЛЮТИЙ

Туристична прогулянка

<u>ТЕМА: «Вулицею на якій знаходиться дитсадок»</u>	
<u>МЕТА:</u> Продовжувати вчити дітей долати пішохідні переходи тривалістю 25 хвилин в один кінець, ходити у природному темпі, додержуючи відстані між парами 1 крок. Розвивати увагу та витримку.	
1	Після половини переходу влаштувати перерву тривалістю 10 хвилин. Під час перерви спостереження за рухом транспорту на проїжджій частині вулиці.
2	Стрибки на двох ногах з просування вперед.
3	Рухлива гра «Горобчики та автомобілі» (біг врозтіч зі зміною темпу)
4	Повернення до дитячого садка.

БЕРЕЗЕНЬ
Туристична прогулянка

<u>ТЕМА: «До парку»</u>	
<u>МЕТА:</u> Продовжувати вправляти дітей у різних видах ходьби (високо піднімаючи коліна, малими та широким кроком, змієюю). Ходити в природньому для дітей темпі. Вправляти у метанні на дальність однією рукою. Вдосконалити вміння стрибати вгору, намагаючись торкнутись обома руками предмета. Розвивати швидкість, спритність, силу, влучність. Бажання досягти мети. <u>Посібники:</u> мішечки для метання, мотузка, повітряна кулька, прапорці.	
1	Перехід до парку в колоні по одному, парами; перешикуванням; зграйкою; ходьба мал им та широким кроком; змієюю, з високим підніманням колін. Звичайна ходьба. Біг у пов. темпі на 150 м.
2	На місці стоянки : а) метання в ціль однією рукою; б) стрибки у висоту на двох ногах, рух.гра "Підстрибни і доторкнися" в) Рух / гра "Прапорці" - ходьба і біг змієюю, в різному темпі. г) ігри з вітром: "Веселі стрічки", "Вітрячки", "Кленові носики". Відмітити зміни в природі з приходом весни: як змінились дерева ?

КВІТЕНЬ
Туристична прогулянка

<u>ТЕМА: «До проїжджої частини»</u>	
<u>МЕТА:</u> Удосконалювати вміння дітей шикуватись та ходити парами в середньому темпі. Поспостерігати за рухом транспорту. Виховувати у дітей уважність, зосередженість. Закріпити правила вуличного руху	
1	Шиккування в колону по двоє. Ходьба по тротуару парами.
2	Спостереження за транспортом. Які є види транспорту? Для чого вони використовуються? Розгляд дорожніх знаків (зебра, світлофор).
3	Повернення на територію д/с. Рух/гра „Кольорові автомобілі”. Д/гра „Червоний, жовтий, зелений” (дія за сигналом).

ТРАВЕНЬ

Туристична прогулянка

<u>ТЕМА: «До каштанової алеї»</u>	
<u>МЕТА:</u> Удосконалювати вміння ходити в природному темпі в два переходи (з активним відпочинком між ними). Закріпити знання про сезонні зміни в природі. Розвивати зосередженість, увагу.	
1	Організаційна частина. Повідомлення цілі маршруту, шиккування дітей парами, закріплення правил безпеки під час переходу. Ходьба в середньому темпі до місця стоянки.
2	На місці стоянки. Д/г „Покажи стовбур, який я назву” (товстий, тонкий, високий, низький).
3	Д/г „Хто перший добіжить до дерева, яке я назву” (біг врозтіч). Р/г „Птахи і кіт” (орієнтування) Повернення до дитячого садка.

Отже, на етапі формувального експерименту ми експериментально обґрунтувати систему роботи з організації оздоровчого туризму та визначили її ефективність як засобу оздоровлення та підвищення рівня рухової компетентності старших дошкільників.

2.3. Перевірка ефективності розробленої системи роботи з упровадження дитячого туризму з метою формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку

Для перевірки ефективності впливу дитячого туризму на формування рухової компетентності в дітей старшого дошкільного віку були використані методи дослідження, аналогічні етапу констатації. Результати обстеження представлено в таблиці 2.5., 2.6.

Таблиця 2.5.

Показники стану здоров'я обстежених дітей

Група	Показники захворюваності	Квартали				Кількість захворювань
		I	II	III	IV	
«Барвінок»	Кількість простудних захворювань	2	5	3	2	12
	Всього пропусків через хворобу	104				104
	Всього днів одну дитину по хворобі на	2,1	0,6	0,3	0,9	4,1
«Ромашка»	Кількість простудних захворювань	5	7	4	3	19
	Всього пропусків через хворобу	176				176
	Всього днів одну дитину по хворобі на	1,3	2,0	0,8	0,9	5,0

Таблиця 2.6.

Показники рухової компетентності обстежених дітей

Група	Рівень рухової компетентності					
	високий		середній		низький	
	Кільк.	%	Кільк.	%	Кільк.	%
Барвінок (15 дітей) ЕГ	9	56,3	6	37,5	1	6,2
Ромашка (17 дітей) КГ	4	23,5	8	47,1	5	29,4

Наприкінці навчального року ми підвели підсумки показників захворюваності дітей груп «Барвінок» та «Ромашка» та порівняли їх з показниками минулого року. Перш за все, ми проаналізували кількість випадків простудних захворювань (рис. 2.3).

Як бачимо, в ЕГ значно зменшилась кількість дітей, хворих на ГРВІ, майже вдвічі зменшилась кількість пропущених днів через хворобу. Тоді як у КГ це зниження дорівнює 0,4%.

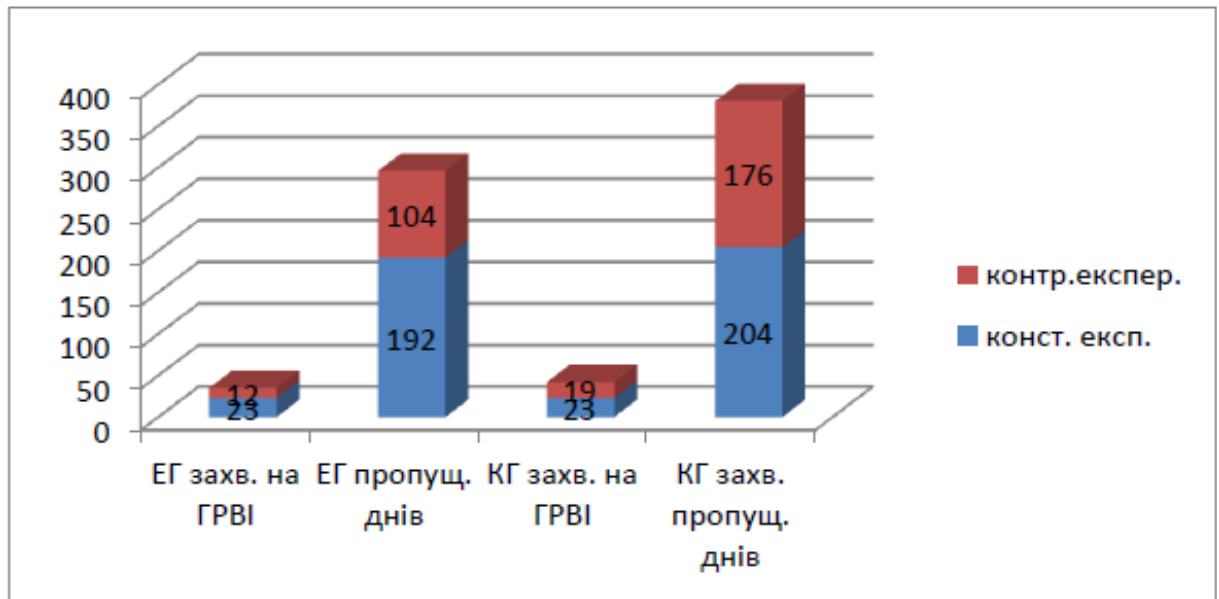


Рис. 2.3. Кількість захворювань дітей експериментальної групи «Барвінок» та контрольної групи Ромашка»

Порівняльні результати контрольного та констатувального етапів показано на рис. 2.4.

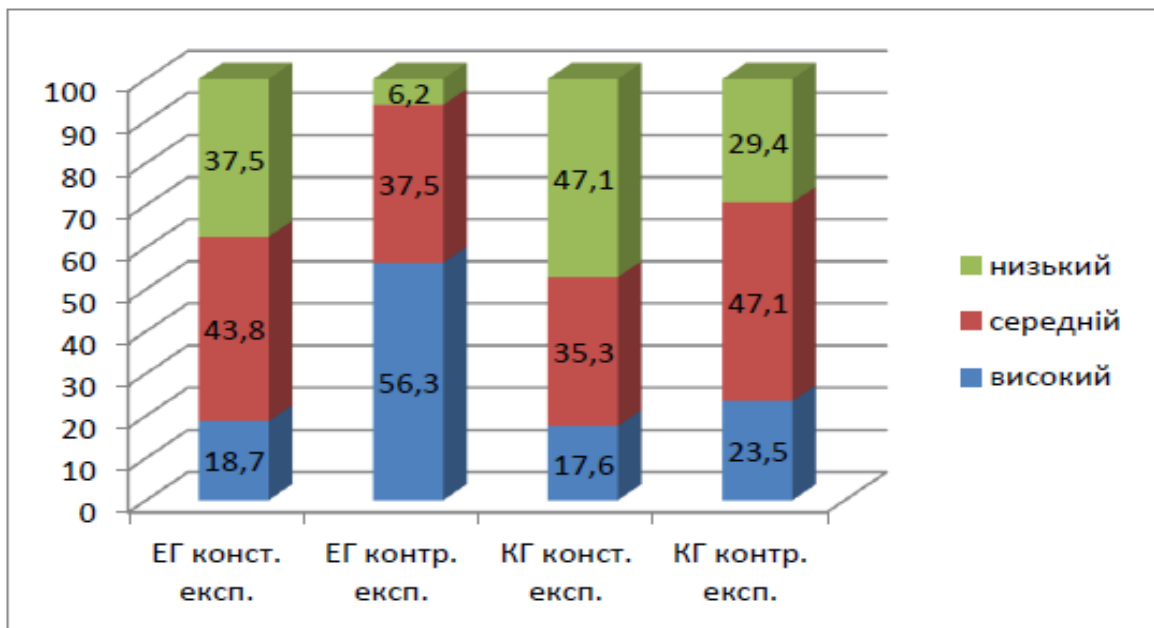


Рис. 2.4. Порівняльні дані рівнів розвитку рухової компетентності експериментальної групи «Барвінок» та контрольної групи «Ромашка»

Аналіз змін показників рівня розвитку рухової компетентності старших дошкільників показав наступне: під час контрольного експерименту в ЕГ кількість дітей з високим рівнем розвитку рухової компетентності збільшилася на 6 дітей (9 дітей – 56,3%), тоді як на етапі констатації було 3 дітей – 12,5%. Отже, приріст склав 33,8%. (в 2,7 рази). Кількість дітей ЕГ із низьким рівнем на констатуючому етапі становила 6 дітей – 37,5%, а на контролі – зменшилась у 6 разів, до 1 дитини (6,2%). Таким чином відбувся перерозподіл дітей між підгрупами за рівнями рухової компетентності: більшість дітей з підгрупи з низьким рівнем переходили до підгрупи із середнім рівнем, а з середнього рівня – до високого.

Під час контрольного експерименту в КГ також зросла кількість дітей з високим рівнем розвитку рухової компетентності: з 17,6% до 23,5%; кількість дітей із низьким рівнем на контрольному етапі зменшилася на трьох дітей (з 47,1% до 29,4%). Тому перерозподіл між підгрупами незначний.

На основі аналізу даних, наведених у таблицях і діаграмі, ми дійшли висновку, що рівні розвитку рухової компетентності старших дошкільників покращилися завдяки запровадженню системи роботи з впровадження туризму в роботу ЗДО. Звідси, напрацьовані нами результати контрольного експерименту дозволяють нам зробити висновок про ефективність впровадження туризму в систему фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

1. Була розроблена програма по фізичному вихованню дошкільників з переважним використанням засобів і методів туризму.

2. Проведений педагогічний експеримент виявив можливість результативнішої дії засобів туризму на показники рухової компетентності та захворюваності дітей.

Експериментальне робота із запровадження оздоровчого туризму в практику роботи ЗДО, показала, що показники рухової компетентності та захворюваності дітей в ЕГ суттєво змінилися: рухова компетентність

підвищилася у 68,7%. Кількість пропущених днів за хворобою зменшилася у 1,8 разів, за рік майже в половину менше дітей перехворіли на ГРВІ.

3. Реалізація експериментальної програми виявила можливість результативнішої дії на показники рухової компетентності.

Виявлено збільшення кількості дітей з вищим рівнем рухової компетентності, дітей, в експериментальній групі в порівнянні з контрольною.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та практичного педагогічного досвіду фізичного виховання дітей дошкільного віку показав, що вимоги сучасного суспільства зумовлюють раннє навчання, інтенсифікацію навчально-пізнавальної діяльності, які викликають підвищені розумові і нервово-психічні навантаження, зменшення рухової компетентності дітей. Це спонукає до розробки інноваційних педагогічних технологій у дошкільному фізичному вихованні, які б змогли забезпечити інтегрований оздоровчий, освітній і виховний ефект.

2. Застосування засобів туризму і краєзнавства в процесі фізичного виховання в умовах ЗДО може сприяти реалізації завдань фізичного і розумового розвитку дітей. Але ті програми виховання та навчання дошкільників, що діють в Україні не передбачають організацію їхнього рухового режиму за допомогою засобів туризму, які б дозволили не тільки вдосконалювати рухову сферу, але й сприяти розвитку компонентів розумових здібностей. Такий підхід ще не знайшов застосування у практиці фізичного виховання ЗДО.

3. Аналіз стану проблеми рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку показав, що її показники не відповідають віковим нормам (Н. Денисенко, І. Козлов, А. Лагутін, М. Рунова та ін.). Поряд з окресленням недостатньої, за оцінкою фахівців, рівня рухової компетентності дітей тривають пошуки шляхів її оптимізації. В ЗДО все активніше застосовують засоби і форми туризму, спортивних квестів (Я. Биковський, Т. Грицишина, А. Остапеч та ін.).

4. Вивчення стану рухової компетентності дітей дозволило зафіксувати, що в ЕГ та КГ її показники занижені: у 27 дітей з обох груп середні та низькі показники. Це, на нашу думку, відбилося на стані здоров'я дітей. Кількість дітей, що знаходяться в маргинальному стані (між здоров'ям і хворобою) складає 71,7 %. За рік пропущено через хворобу в обох групах біля 400 днів. Такий стан здоров'я та рухової компетентності спонукав нас до пошуку шля-

хів її оптимізації. Основним засобом ми визначили дитячий оздоровчий туризм.

5. Організаційно-педагогічні умови навчально-виховної роботи з використанням засобів дошкільного туризму забезпечували форми занять, періодизація процесу фізичного виховання та його зміст. Розроблено класифікацію форм роботи туристсько-краєзнавчої спрямованості з фізичного виховання у дошкільному закладі, де виділено три блоки:

– фізкультурні заняття з використанням елементів туристсько-краєзнавчої діяльності, які проводили не рідше ніж один раз на тиждень на відкритому повітрі на території дитячого садочка або за його межами (у природному середовищі); вони передбачали: переходи, прогулянки-походи, заняття-тренування, ігрові заняття, колові тренування, сюжетно-рольові заняття, дидактичні ігри;

– фізкультурно-оздоровчі заходи: засоби туризму вводили в ранкові та вечірні прогулянки не рідше ніж двічі на тиждень у формі екскурсій, цільових прогулянок, топографічних прогулянок, рухливих ігор з пошуковими ситуаціями, ігрових комплексів у приміщенні, на території ЗДО з використанням природних і соціальних об'єктів;

– активний відпочинок дітей: походи вихідного дня за участю батьків і туристські свята у формі ігрових комплексів.

– Засобами туризму були фізичні вправи в основних рухах, які виконували у природному і соціальному оточенні, рухливі ігри з пошуковими ситуаціями, види спортивних вправ (ходьба на лижах, катання на санках), туристичні вправи.

6. Зміст теоретичної підготовки був доповнений розділами навчальної інформації сфер Базового компоненту дошкільної освіти України.

7. У рамках експерименту нами була спланована система роботи з організації оздоровчого туризму в умовах ЗДО. Вона включала три напрямки: роботу з вихователями, роботу з батьками й роботу зі старшими дошкільниками.

Робота з вихователями планувалася на основі результатів анкетування, яке зафіксувало їх нечітке уявлення про організацію оздоровчого туризму. Для підвищення рівня їх обізнаності була проведена педагогічна нарада, підготовлено методичку, яка містила рекомендації щодо організації пішохідних прогулянок, добору до їх змісту цікавих, активних й пізнавальних форм роботи.

Робота з батьками відбувалася на батьківських зборах, також були підготовлені рекомендації для батьківського куточка «Пропонуємо відвідати, батьків залучали до підготовки туристичного спорядження, до участі в цільових прогулянках та туристичних святах.

Робота з дітьми будувалася на основі Програми занять з освоєння початкових туристичних навичок «Туристична абетка» яка реалізовувалась в рамках оздоровчої роботи з фізичного виховання впродовж навчального року.

Форми роботи за програмою були спрямовані на:

- розширення знань про туризм, туристичне спорядження, формування вміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти, схеми, вправляти у створенні схем за допомогою графічних зображень, знаків-символів, умовних позначок (бесіди, дидактичні ігри, ігри-подорожі, прогулянки, перегляд слайдів, малювання, КВК);

- удосконалення різноманітних рухів та орієнтування в природних умовах, (ігри-змагання, пішохідні прогулянки, туристичні розваги, підсумкове туристичне свято);

- ознайомлення з природою рідного краю, різними видами ландшафту (спостереження, тематичні екскурсії до різних природних об'єктів, дидактичні ігри, туристичний похід вихідного дня);

- формування міжособистісних взаємин у процесі туристичної діяльності (бесіди, читання художньої літератури, парні естафети, командні ігри).

Запровадження оздоровчого туризму у фізкультурно-оздоровчу роботу впродовж року суттєво вплинуло на показники рухової компетентності, позначилося на стані здоров'я дошкільників ЕГ. Так, показники рухової

компетентності та захворюваності дітей в ЕГ суттєво змінилися: рухова компетентність підвищилася у 11 дітей, що склало 68,7%. Кількість пропущених днів за хворобою зменшилася у 1,8 разів, за рік майже в половину менше дітей перехворіли на ГРВІ.

В КГ зміни теж відбулися, проте вони не суттєві: рухова компетентність підвищилася тільки у 4 дітей, що склало 23,5 %, що в 2,9 рази менше, чим в ЕГ. Кількість пропущених днів за хворобою зменшилася лише на 28, а кількість дітей, що хворіють на ГРВІ зменшилася всього на 1,2%. Отже, експериментальна робота підтвердила ефективність впливу туристичної роботи на стан здоров'я та рухової компетентності старших дошкільників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. Туризм – нетрадиційна форма оздоровлення. *Дошкільне виховання*. 2014. №7. С. 24–25.
2. Базовий компонент дошкільної освіти. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2895-bkdo-2020-prokt-novogo-standartu-doshklno-osvti> (дата звернення: 7.12.2022).
3. Балашов Д. І., Бермудес Д. В. Теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність» у сучасній науковій літературі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. №4. С. 34–37.
4. Барсуковська Г. П., Курок О.І. Підготовка майбутніх вихователів до організації і проведення піших переходів з дітьми дошкільного віку. *Вісник ГНПУ імені О. Довженка*. 2017. №234. С. 223–230.
5. Білецька В. В. Екологічний туризм в системі фізичного виховання учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2015. Вип.12 (67). С.3-7.
6. Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. Теорія і практика туристичних походів. Львів : НВФ «Українські технології», 2006. 132 с.
7. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка. Випуск XVII- XVIII. Івано-Франківськ*, 2008. С. 191–199.
8. Варуха О. В. Особливості організації рухової компетентності дітей дошкільного віку. *Наук. записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*, 2015. №5. С. 151–155.
9. Вишківська В. Б., Шикиринська О. В. Організація самостійної роботи майбутніх вихователів ЗДО в умовах дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf», (32):with the Proceedings of the 7th International*

- Scientific and Practical Conference «Scientific Research in XXI Century»* (October 16-18, 2020) in Ottawa, Canada. Kyiv: SPC InterConf, 2020. P. 41-45.
10. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей закладах дошкільної освіти: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
 11. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. пос., Суми: 2005. 428 с.
 12. Вільчковський Е.С., Біленька Г. В., Богініч О. Л. Сюжетні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку. Київ: ІЗМН, 1996. 76 с.
 13. Галан Я. П., Гнесь Г. О. Оптимізація рухової компетентності дошкільнят як шлях реалізації здоров'язберезувальних технологій у роботі дошкільних навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2016. №4(74). С. 4-7.
 14. Гаращенко Л. В. Крижанівська В. Реалізація ідей здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: фізична культура на повітрі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. № 9. 2019. С. 68–75.
 15. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воєділова О. М., Гаркуша В. В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової компетентності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка*. Полтава: ПолтНТУ. 2017. Вип. 5. С. 78–88.
 16. Григорович О.П., Пахальчук Н.О. Педагогічні умови формування інноваційної культури майбутнього вчителя початкової школи в умовах реформування змісту освіти . *Modern researches in psychology and pedagogy : Collective monograph*. Riga : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. С. 94-111.
 17. Грицишина Т. Маленькі туристи (краєзнавство - дошкільникам). *Дитячий садок*. 2015. №2. 40. С.5.

18. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової компетентності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. 2019. №9 (176). С. 32-37.
19. Грошовенко О.П., Пахальчук Н.О., Стахова І.А. Технології формування природничо-екологічної компетентності молодших школярів. *International scientific and practical conference «Pedagogy and Psychology in the Modern World: the art of teaching and learning»*: conference proceedings, February 26–27, 2021. Vol. 2. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2021. С. 31-34.
20. Демідова О., Люльченко О. Підвищення фізичного стану молодших школярів 7-8 років засобами рухливих ігор. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 48-53.
21. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посібник. К. : Науковий світ, 2003. 204 с.
22. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм. Київ: Альтерпрес, 2008. 280 с.
23. Донець І.О., Кошель В.М. Розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку інтеграційним комплексом рухів і музики в закладах дошкільної освіти: посіб. для студ. спец. «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2019. 158 с.
24. Дудіцька С. П. Формування рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт*: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки [уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк]. Луцьк, 2010. С.14-18.
25. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової компетентності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44– 52.

26. Журавльова Л. С. , Король Н. І. Розвиток фізичних якостей дошкільників засобами рухливих ігор. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 50. С. 106-111.
27. Замрозович-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. *Обрії*. 2016. № 1(42). С. 46–48.
28. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні та рухливопізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б.А. Маторіна, 2018. 260 с.
29. Кіндеренко Я. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України: Зб. наук. пр. XVIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції ЦДПУ ім. В. Винниченкаю*. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2020. С. 212–215.
30. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 68 с.
31. Козетов І. І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури. *Фізичне виховання в школі*. Київ. 1999. № 4. С. 37–39.
32. Колеснік К.А. Організації групової діяльності дітей у закладах дошкільної освіти: практикум. Вінниця : ВДПУ, 2021. 52 с.
33. Колосова О. В. Форми взаємодії дошкільного закладу з сім'єю у контексті формування соціальної компетентності дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету*. Івано-Франківськ. 2013. Вип. XLVI. С. 73-77.
34. Колосова О.В Колектив як фактор соціального становлення особистості старшого дошкільника. *Наукові записки ВДПУ ім. М.Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія Зб. наук. праць*. Вип.42. – Ч.2 / Редкол.: В.І. Шахов (голова) та ін. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2014. С. 31-35.

35. Конох О.Є. Розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. *Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: ЗНУ. 2014. № 2. С. 60-66.
36. Конох О.Є. Фізичні якості дітей дошкільного віку як основа їх фізичного розвитку. *Наукові записки: Збірник наукових статей. К. Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2015. Випуск № (84). С. 28-34.
37. Кривошея Т.М. Наступність у навчанні та вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку в педагогічній спадщині. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського. Серія: Педагогіка*. 2014. № 28. С. 349-354.
38. Крутій К. Л., Деснова І. С., Замелюк М. І. Самодіяльна гра дитини дошкільного віку: важливість єдиних термінологічних підходів. *Академічні студії. Серія «педагогіка»*. 2022. (1). №122-133.
39. Круцевич Т. Ю. Оптимізація рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. *Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди*. Переяслав-Хмельницький, «СКД», 2008. С. 88-90.
40. Кузьменко І. О., Черниш Т. О. Рівень розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 5 (67). 2018. С. 57–60.
41. Лаврентьев О. М., Буток О. В., Сокіл О. А. Рухова активність – запорука здорового способу життя. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 4. С. 65-68.
42. Лазаренко Н. І., Колеснік К. А. Впровадження технології групової діяльності в контексті ігрового підходу організації освітнього процесу дітей дошкільного віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічно-*

- го університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2021. Випуск 65. С. 24-28.
43. Левінець Н. Рухова та здоров'язбережувальна компетентності дитини. Дошкільне виховання. 2021. №8. С. 35–38.
44. Лісневська Н. В. Дитячий туризм у системі оздоровлення дітей дошкільного віку. Вісник ГДПУ. Серія : Педагогічні науки. Випуск 16. Глухів, 2010. С. 157-161.
45. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Формування основ безпечної туристичної діяльності дітей дошкільного віку. Безпека життєдіяльності. 2011. №7. С. 6-10.
46. Москаленко Н. В., Полякова А. В., Сидорчук Т. В. Рухова активність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 5. С. 217-223.
47. Мулик К. В. Застосування елементів оздоровчого туризму у дітей 5-6 років у закладах дошкільної освіти. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Випуск 5(60), 2015. С. 37-40.
48. Носко М.О., Архипов О. А. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини. Вісник ЧНПУ. Вип. № 107, том II. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 67-70.
49. Огірок І., Похмурська С. Особливості занять із туризму як засобу фізичного виховання дошкільників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Т2, Молода спортивна наука України, 2008. №8. С. 203-206.
50. Пангелова Н. Є., Мазоха Д. С. Фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку в процесі занять з елементами туризму. Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2008. С. 98-100.

51. Поліщук В. В. Вплив занять туристсько-краєзнавчою діяльністю на рухову активність дітей старшого дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2015. №2(17). С. 505-507.
52. Поліщук В. В. Організаційно-методичні засади фізичного і розумового виховання старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Переяслав-Хмельницький: Пальміра, 2007. 169 с.
53. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5 і 6 років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Переяслав-Хмельницький. 2008. 266 с.
54. Похмурська С. С. Туризм – засіб фізичного виховання дошкільнят. Молода спортивна наука України: НВФ Українські технології, 2008. Т.2. С. 163-167.
55. Рибалко Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3. С. 60-69.
56. Свириденко О. О. Рухова активність як запорука здорового способу життя. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2013. Вип. 14. С. 236-240.
57. Суятинова, К., Штурко, Г. Вплив рухової компетентності на когнітивний розвиток дітей дошкільного віку. *Acta Paedagogica Volynienses*. Тернопіль, 2019, № 1. С. 345–363.
58. Тисевич Т. В., Лойко Є. Є. Рухова активність – основа фізичного здоров'я. *Art of medicine*. 2019. № 4. С. 124-127.
59. Трачук С. В. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. №1. С.69-71.
60. Шикиринська О.В. Створення майбутніми вихователями інтерактивних вправ у сервісі *Learningapps* за умов дистанційного навчання. *Science and Global Studies: Abstracts of scientific papers of VII International*

- Scientific Conference* (Prague, Czech Republic, April 15, 2021) / Financial And Economic Scientific Union, 2021. P. 60–63.
61. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. *Молода спортивна наука України*. 2006. Вип. 10. С. 57–62.
62. Alhassan S., Sirard J.R., Robinson T.N. The effects of increasing outdoor play time on physical activity in Latino preschool children. *Int. J. Pediatr. Obes.* 2007. № 2. P. 153–158.
63. Demchenko, O., Bondar, Y., Shykyrynska, O., Komarivska, N., Lyubchak, L., Stakhova, I., Dabizha, L. Development of youth's creative abilities schoolchildren by byod technology. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. 2022. May 27th-28th, (I volume)*, P. 341-350.
64. Demchenko, O., Kronivets, T., Pylypenko, Y., Khilya, A. Implementation of the european experience of social inclusion in the training of specialists of a socio-economic profile (ukrainian context). In *society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. 2022. Vol. 1*, P. 47-56.
65. Goldfield G. S., Harvey A., Grattan K., Adamo K. B. Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2012., № 9. P. 1326-1342.
66. Hannon J. C., Brown B. B. Increasing preschoolers' physical activity intensities: An activity-friendly preschool playground intervention. *Prev. Med.* 2008. № 46. P. 532–536.
67. Heelan K.A., Eisenmann J.C. Physical activity, media time, and body composition in young children. *J. Phys. Act. Health.* 2006. № 1. P. 1–14.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для вихователів

Запитання	Ніколи	Інколи	Часто	Завжди
Чи проводите ви відведений час з дітьми на свіжому повітрі?				
Чи використовуєте під час прогулянки рухливі ігри?				
Чи враховуєте інтерес та бажання дітей під час підбору ігор на свіжому повітрі?				
Чи проводите фізкультурні заняття на свіжому повітрі?				
Чи організовуєте разом з музичним керівником розваги для дітей на свіжому повітрі?				
Чи ходите з дітьми на пішохідні прогулянки за межі ЗДО?				
Чи дотримуєтесь санітарно - гігієнічних вимог під час пішохідної прогулянки за межі ЗДО?				
Чи проявляють діти власну ініціативу та бажання вирушити в пішохідну прогулянку чи екскурсію?				
Чи надаєте ви рекомендації батькам, щодо важливості та користі перебування дитини на свіжому повітрі?				

Додаток Б

Бесіда з дітьми

1. Чи любиш ти гуляти?
2. Чи були у вас в групі пішохідні прогулянки за межі ЗДО?
3. Куди саме ви ходили?
4. Як ви до них готувалися?
5. Що брали з собою в дорогу?
6. Чи дотримувалися правил безпеки? Яких саме?
7. Чи корисні вони для здоров'я? Чим саме?
8. Що найбільше тобі сподобалося під час пішохідних прогулянок?
9. Куди наступного разу ти хотів би сходити?
10. Як ти проводиш вихідні дні?
11. Чи подорожуєте ви, як саме?
12. Чи ходите ви з батьками під час подорожей у ліс, парк, до річки, моря?
13. Чи подобається тобі подорожувати з батьками? Чому?

**Протокол спостережень вихователів за щоденною діяльністю дітей
та проявом руху під час неї**

Різновиди повсякденної діяльності дитини в ЗДО	Час (згідно з режимом дня)	Варіанти поведінки дитини
1. Ранковий прийом, підготовка до сніданку	7.30 - 8.30	<p>Зазвичай дошкільник:</p> <p>А - пасивний, малорухливий, некомунікабельний, надає перевагу самотності; Б - проявляє змінну активність: інколи буває рухливим, інколи - потребує час на адаптацію до групи; В - завжди активний, рухливий, комунікабельний, легко переносить розлуку з рідними, швидко включається в ігрову діяльність, завжди радісний.</p>
2. Сніданок	8.30 - 9.00	<p>Зазвичай дитина:</p> <p>А - має слабкий апетит, довго їсть, недосконало користується столовими приборами, повільна; Б - швидкість процесу їди залежить від бажання та настрою дитини; В - відзначається хорошим апетитом, в межах часової норми з'їдає свою порцію,</p>

		завершує процес для того, щоб зайнятись видами діяльності, які часто супроводжуються рухом.
3. Вільний час, ігри, підготовка до навчальної діяльності, навчальні заняття	9.00- 10.30	Дошкільник: А - в більшості випадків не тягнеться до однолітків, самотійно переглядає книги, розфарбовує, конструює, не потребує руху, задовольняється виконанням пасивних видів діяльності. Під час занять не проявляє ініціативи, допитливості, повільно виконує задане, не встигає за однокласниками; Б - бере участь в колективній діяльності тільки тоді, коли запрошують однолітки, надає перевагу іграм в діаді, чергує пасивні та активні ігри. У навчанні працює по-різному; В - активний, швидкий, спритний, може організувати однокласників для виконання діяльності, яка потребує руху, комунікабельний, має задатки лідера, успішний в навчанні, швидко мислить та правильно аналізує нову інформацію.
4. Підготовка до прогулянки, прогулянка на свіжому повітрі	10.30-12.30	Для дитини характерно: А - повільна підготовка до прогулянки, постійно потребує допомоги дорослого під час одягання. На прогулянці - пасивна, малорухлива, часто сидить на лаві, спостерігає за однолітками, долучається лише до сюжетно - рольових ігор зі спокійним характером

		протікання; Б - самостійно вдягається, надає перевагу як сюжетним, так і рухливим іграм; В - швидко вдягається, допомагає однокласникам у цьому, на прогулянці постійно рухається незалежно від характеру гри, виявляє постійний інтерес до гімнастичного обладнання на вуличному майданчику.
5. Повернення в групу, підготовка до обіду, обід	12.30-13.00	
		Дошкільник: А - повертається завжди останнім, часто відстає дорогою до групи від дітей, повільно роздягається, зазвичай, сидить на килимку або самостійно грається розфарбовує, розглядає книги; Б - досить швидко повертається до групи, виконує різні заняття залежно від настрою, охоче виконує трудові доручення, що пов'язані із підготовкою до обіду; В - активний, енергійний, переодягнувшись, починає бігати по групі, швидко та досконало виконує будь-які дії, залучає до рухливих ігор однокласників, проявляє інтерес до куточка фізкультури, яким оснащена група.
6. Денний сон	13.00-15.00	Дошкільник: А - довго не може заснути, крутиться уві сні, часто прокидається; Б - зазвичай, сон спокійний та глибокий, однак, інколи потребує часу на те, щоб заснути; В - засинає швидко, спить протягом усього

		відведеного часу, прокидається бадьорим та активним.
7. Поступовий підйом, загартування, гімнастика пробудження	15.00-15.30	Дитина проявляє таку поведінку: А - довго прокидається, схильна до капризів, істерик, повільно виконує необхідні завдання після пробудження; Б - також схильна до капризів, однак, через певний період опановує свої емоції та, подібно іншим однокласникам, включається в запропоновану вихователем роботу; В - добре прокидається, ділиться враженнями від сну, фантазує, легко включається у виконання гімнастичних вправ.
8. Гурткова робота, розваги, робота в розвивальних центрах	15.30-16.25	Дошкільнику властиво: А - пасивний під час проведення гуртків, не завжди включається в роботу, проявляє байдужість, хоча може тривалий період виконувати нудну та монотонну роботу; Б - активність залежить від настрою, хоча виявляє цікавість до рухливих ігор та інвентаря; В - активний, комунікабельний, допитливий, швидкий у діях, часто стає організатором рухової компетентності у інших дітей.
9. Підготовка до полуденку, полуденок	16.25-16.50	Дитина: А - повільна, невпевнена у собі, рідко виявляє ініціативу у допомозі при підготовці до полуденку, часто спостерігає за тим, що відбувається навколо неї; Б - якщо не включена в цікаву для неї діяльність, із

		задоволенням долучається до допомоги няні під час приготування до їди; В - встигає виконувати як доручення, так і інші заплановані справи.
10. Підготовка до другої прогулянки, прогулянка	16.50-18.00	
		<p>Дитина:</p> <p>А - часто висловлює небажання йти на двір або весь час проводить поблизу вихователя, намагається встановлювати комунікативний контакт тільки з ним або з добре знайомою дитиною. Боїться висоти, зайвий раз не рухається через боязнь впасти; Б - на вулиці надає перевагу більше сюжетно-рольовим іграм, але нерідко супроводжує їх рухом; В - любить грати в рухливі ігри, самостійно організовує їх, розподіляє ролі, встановлює правила, слідкує за їх дотриманням, часто проявляє самостійну рухову активність.</p>
11. Повернення в групу, індивідуальні бесіди з батьками	18.00-19.00	<p>Дитина:</p> <p>А - не може дочекатися рідних, часто відкладає будь-який вид діяльності та сидить біля дверей в очікуванні; Б - зазвичай, після прогулянки може чимось зайнятися; В - продовжує гратися та рухатися після прогулянки, з рідними одразу ділиться враженнями про проведений день, часто відзначаючи переваги, які пов'язані із рухом.</p>

СЮЖЕТНІ ФІЗКУЛЬТУРНІ ЗАНЯТТЯ

Зразкові плани фізкультурних занять по єдиному сюжету На етапі формувального експерименту ми спробували експериментально обґрунтувати систему роботи з організації оздоровчого туризму та визначити її ефективність як засобу оздоровлення та підвищення рівня рухової компетентності старших дошкільників. «Ми - туристи» можуть бути використані в роботі з дітьми 5-7 років на підготовчому етапі організації туристських прогулянок. Заняття можна проводити як на ділянці дитячого саду, так і в приміщенні.

ЗАНЯТТЯ №1

Мета

1. Вправляти дітей в стрибках в довжину з місця (особлива увага приділяється роботі рук під час поштовху і приземлення).
2. Продовжувати формувати уміння зберігати рівновагу ходьбі по гімнастичній лавці, присідаючи на середині.
3. Вправляти в пролізанні у вертикальний обруч боком.
4. Розвивати гнучкість, спритність.
5. Удосконалювати навичку легкого бігу з угортанням в грі «Ми веселі діти».

Посібники: кеглі 10 шт., мати, 2 гімнастичних лавки, обруча, закріплені на стійках, 4 куби.

Заняття проводиться у вигляді гри під сюжетну розповідь вихователя. На початку заняття дітям повідомляються тема і зміст: «Діти, сьогодні у нас незвичайне заняття. Зараз ми як справжні туристи відправимося в ліс і долатимемо різні перешкоди, а потім подивимося, хто з нас найспритніший, швидший і уважніший, хто краще готовий до складного походу в справжній ліс».

Зміст заняття

I. Вступна частина.

Ходьба по майданчику з різними рухами рук, на шкарпетках (туристи йдуть по траві), з високим підняттям гомілки (переступають через камінчики), ходьба і повільний біг між кеглями (деревами), повзання по-медвежачому, ходьба, побудова.

II. Основна частина

1. «Перевіримо готовність до походу» (діти як би поправляють лямки рюкзака)

В.п. Основна стійка

В.: 1 - Руки в сторони

2 - До плечей

3 - В сторони

4 - Повернутися в П.п. (6-8 разів)

1. «Надінемо рюкзак»

В.п. Вузька стійка, ноги нарізно. 1 - Руки зігнуті до плечей 2-3 - Кругові обертання назад 4 - Опустити (7-8 разів)

2. «Визначимо погоду»

В.п. Для ніг теж, руки на поясі.

1 - Праву руку зігнути в лікті, піднести до лоба (туристи дивляться на небо), обернутися направо

2 - В.п.

3 - Те ж в ліву сторону

4 - Повернутися в В.п. (по 4 рази в кожную сторону)

3. «Збери гілки» (для вогнища)

В.п. ноги на ширині плечей, руки опущені.

- 1 - Нахилитися до підлоги
- 2 - Випрямитися (6-8 разів)

4. «Зав'яжи кеди»

В.п. Сидячи, ноги нарізно

- 1 - Нахилитися до лівої ноги
- 2 - В.п.
- 3 - Нахилитися до правої ноги
- 4 - Повернутися в В.п. (по 4 рази)

5. «Туристи загорають»

П.п. Лежачи на животі, зігнуті руки торкаються опори В. : 1-8 Рухів зігнутими ногами вгору-вниз

6. «Перестрибни купину»

В.п. Вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі

Стрибки на двох ногах з поворотом на 180(по 2 рази)

2. Основні рухи

1. Стрибки в довжину з місця – не менше 80 см (перестрибнемо через струмок).
2. Ходьба по гімнастичній лавці, переступаючи куби і присідаючи на середині (йдемо по колоді, переступаючи через сучки).
3. Пролізання в обруч боком (підлазимо під гілки). Спосіб організації – потоковий двійками (повторити по 4 рази).

III. Заключна частина

Ходьба змійкою із зміною ведучого (лісовою стежиною туристи повертаються додому).

IV. Підведення підсумків; оцінка.

ЗАНЯТТЯ № 2

Мета

1. Вправляти дітей в лазінні по гімнастичних сходах різними способами.

2. Формувати уміння зберігати рівновагу в ходьбі приставним кроком, боком вгору по похилій дошці і в бігу по ній вниз.

3. Розвивати влучність і координацію рухів в метанні в горизонтальну мету (особливу увагу приділити відробітку техніки прицілювання).

4. Виховувати сміливість, витримку, інтерес до заняття туризмом.

Посібники: мати, 2 дошки з гачками, 2 кошики, 10-12 мішечків.

Зміст заняття

I. Вступна частина.

Проводиться як розминка перед походом для туристів, які мають бути готові до будь-яких несподіванок, бути витривалими і сильними.

Ходьба з різним положенням рук (на орієнтування в просторі – гра «Будь уважний»!; ходьба і біг (1,5- 2 хв) за тим, що направляє і замикає; біг із захльостуванням і з високим підняттям гомілки; ходьба звичайна; побудова.

II. Основна частина

1.КРВ (в процесі виконання дітям пропонується згадати різні види туризму).

2. «Перевіримо готовність до походу» (діти як би поправляють лямки рюкзака)

В.п. Основна стійка

В.: 1 - Руки в сторони

2 - До плечей

3 - В сторони

4 - Повернутися в В.п. (6-8 разів)

1. *«Туристи-автомобілісти(імітують рухи водія)»*

В.п. Стійка: ноги нарізно, права нога трохи попереду, руки трохи зігнуті в ліктьових суглобах перед грудьми.

Імітація рухів рук водія автомобіля.

2. *«Туристи - водники» (імітують роботу весляру)*

В.п. Сидячи, ноги нарізно, руки на стегнах

1 - Нахилитися вперед

2 - Повернутися в В.п. (6-8 разів)

3. *«Туристи - велосипедисти»*

В.п. Лежачи на спині

Імітація рухів ніг велосипедиста.

4. *«Туристи-лижники» (імітація спуску з гори).*

В.п. Вузька стійка ноги нарізно, прямі руки вперед.

1 - Сісти, руки назад

2 - Повернутися в В.п. (7-8 разів).

5. *«Туристи - пішоходники» (імітують стрибки через купину)*

В.п. Стійка на правій нозі, руки зігнуті в ліктях

Стрибки із зміною ніг. По 20-30 стрибків в чергуванні з ходьбою.

2. Основні рухи

1. Ходьба приставним кроком боком по похилій дошці;

2. лазіння по гімнастичних сходах різними способами;

3. біг по похилій дошці вниз (туристи піднімаються на гору).

4. Метання в горизонтальну мету з відстані 3-4 м (хто потрапить шишкою в мету).

Спосіб організації - груповий або змінний двійками.

3. *«Туристська естафета» (рухлива гра)*

Змагання проводиться між двома командами.

1. Стрибки з обруча в обруч (по чотири обручі) - «болото».

2. Біг по прямій до стільчика (відстань не менше 10 м), узяти і надіти рюкзак.

3. Біг змієюю у зворотному напрямі між обручами, передати рюкзак наступному гравцеві.

Гра проводиться 3 рази.

III. Заключна частина

Ходьба змієюю із зміною ведучого (лісовою стежиною туристи повертаються додому).

IV. Підведення підсумків; оцінка.

ЗАНЯТТЯ № 3

Мета

1. Розвивати рівновагу у виконанні різноманітних вправ на гімнастичній лавці.
2. Відпрацьовувати техніку стрибка через перешкоду (особливу увагу звернути на силу поштовху і роботу рук).
3. Розвивати влучність в метанні мішечка з положення, сидячи на лавці.
4. Удосконалювати витривалість, спритність, координацію рухів.
5. Виховувати інтерес до занять туризмом.

Посібники: куби 6-5 шт., дуги – 3-4 шт., дошка похилої Н=35-40 см, 2 гімнастичних лавки, набивні м'ячі- 6-8 шт., мішечки для метання - по 2 на дитину, кошик - 2 шт., стійка з м'ячиком, підвішеним вище піднятої руки дитини на 25-30 см

Зміст заняття

I. Вступна частина - «Туристи вийшли на стежку».

Ходьба по прямій, змієюю (гра «Ниточка-голочка»), між розставленими кубами; підлазить під дуги (3-4 шт.); ходьба по похилій дошці і сплигування (Н: і=35-40 см); біг в колоні звичайний, з перешкодами (перестрибування через куби), врізнобіч, біг з прискоренням (25-30 м); ходьба звичайна в колоні по одному - «прийшли на зупинку».

II. Основна частина - «Туристи роблять розминку»

1. «Прогнися»

В.п. Ноги - основна стійка, руки на поясі

1 - Праву руку підняти вгору, ліву ногу відставити на шкарпетку назад, прогнутися.

2 - Повернутися в В.п.

3 - Те ж іншою рукою і ногою

4 - Повернутися в В.п. (по 6 разів)

2. «Оберти руками з поворотом»

В.п. Стойка: ноги разом, руки перед грудьми

1 - енергійний ривок руками з поворотом управо 2 - Повернутися в В.п.

3 - Те ж вліво

4 - Повернутися в В.п. (по 4-5 разів)

3. *«Нахили»*

В.п. Вузька стійка, руки опущені

1 - Нахил управо, руки ковзають уздовж тулуба

2 - Повернутися в В.п.

3 - Нахил вліво, руки ковзають уздовж тулуба

4 - Повернутися в В.п. (по 5 разів)

4. *«Ноги вправо-вліво»*

В.п. Сидячи, упор ззаду

1 - Підняти обидві ноги, відтягнувши шкарпетки

2 - Перенести ноги управо

3 - Ноги прямо

4 - Повернутися в В.п. (по 3-4 рази)

5 - Те ж вліво

5. *«Дістань до підлоги»*

В.п. Лежачи на спині, руки уздовж тулуба

Підняти обидві ноги, прагнучи дістати підлогу за головою (3-5 разів залежно від можливостей і здібностей дітей)

6. *«Випади вперед»*

В.п. Зімкнута стійка, руки на поясі

1 - Випад вперед правою ногою, долоні рук покласти на коліно

2 - Повернутися в В.п.

3 - Те ж лівою ногою

7. *«Стрибки» (у чергуванні з ходьбою) В.п. Сійка ноги разом, руки на поясі*

Дітям пропонується поімпровізувати у виборі видів стрибків (30 стрибків по 3 рази)

2. Основні рухи « Туристська смуга перешкод»

1. Ходьба по лавці з опорою на долоні рук і стопи ніг .
2. Метання мішечка в горизонтальну мету (кошик) з положення сидячи на лавці.
3. Стрибки через 6-8 набивних м'ячів - «купина».
4. Підлазить під гімнастичну лавку на животі , як дикий вовк.
5. Підстрибування з дістанням з розгону (1 м) м'яча, підвішеного на 25-30 см вище піднятої руки дитини.

Спосіб організації – потоковий круговий.

3. « Квач» (рухлива гра) Гра проводиться 3-4 рази.

III. Заключна частина «По звивистій стежці туристи повертаються додому».

Ходьба змійкою, звичайним, дрібним і широким кроком.

IV. Підведення підсумків; оцінка.

ФОТОГАЛЕРЕЯ





