

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

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ ЗАСОБОМ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Виконала: Роботько М. С.
магістрантка спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта

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

Допущено до захисту
« » _____ 2023 р.

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

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТУ СПРИТНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ	9
1.1. Поняття «фізичні якості» в дітей дошкільного віку ..	9
1.2. Особливості розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку.....	21
1.3. Фітбол-аеробіка як засіб розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку.....	32
<i>Висновки до першого розділу</i>	44
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ	46
2.1. Визначення рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку.....	46
2.2. Обґрунтування системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.....	56
2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки	65
<i>Висновки до другого розділу</i>	76
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Сучасна дошкільна освіта існує в умовах сьогодення, військової агресії з боку «дружелюбного сусіда». Кожна галузь суспільства працює на перемогу нашої країни. Це стосується і освіти. Модернізація та перетворення, спрямовані на підвищення якості освітнього процесу в закладах дошкільної освіти, запровадження нових сучасних педагогічних здоров'язбережувальних технологій. Необхідність реформування системи фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО була зумовлена такими причинами:

- погіршенням стану здоров'я та фізичного розвитку дітей;
- недостатньою ефективністю занять фізичною культурою у вирішенні оздоровчих завдань;
- використанням традиційних підходів.

У зв'язку з цим актуальною стала проблема пошуку ефективних шляхів фізичного розвитку, зміцнення здоров'я дітей та покращення рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Дуже популярні сьогодні різні напрямки фітнесу та оздоровчих видів гімнастики: ритмічна гімнастика, аеробіка, стретчинг, шейпінг, дихальна гімнастика, східні оздоровчі системи вправ: ушу, китайська гімнастика, йога тощо. Даними питаннями у галузі освітніх та інноваційних технологій для дітей дошкільного віку займалися С. Д. Поляков, А. І. Пригожин, Г. К. Селевко. Науковим дослідженням у галузі фітнесу останнім часом стало надаватися більшого значення, деякі аспекти можна зустріти у роботах авторів В. Є. Борилкевич, Е. Т. Хоулі, А. Г. Лук'яненко, Є. Б. Мякінченко, В. І. Григор'єв, С. В. Савін.

В останні роки стан здоров'я дітей дошкільного віку прогресивно погіршується. Значна кількість дітей дошкільного віку (до 80 %) мають аномалію постави, деформацію стоп, збільшується частота тяжких форм сколіозу. Згідно з дослідженнями фахівців, 60 % хвороб дорослих закладені в дошкільному віці. Дослідження свідчать, що сучасні діти здебільшого відчують руховий дефіцит, тобто страждають на гіподинамію. Вимоги

сучасної педагогіки спонукають фахівців до пошуку нових підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО. Необхідно знайти такі методи, форм, засоби та розробити систему роботи, в якій має бути враховано весь комплекс соматичних, інтелектуальних та фізичних проблем.

Наразі фахівці у галузі фізичного виховання обговорюють питання формування фізичних якостей дитини дошкільного віку. Фізіологи стверджують, що всі фізичні якості є проявами рухових можливостей людини, які багато в чому залежать від її вроджених анатомо-фізіологічних, біохімічних та психофізіологічних особливостей. Проте всі сходяться на думці, що під впливом систематичного, цілеспрямованого процесу виховання та навчання можливо суттєво впливати на розвиток цих якостей. Добре організовані групові заняття фізичними вправами під керівництвом кваліфікованого вихователя, методиста з фізичної культури сприяють розвитку фізичних якостей, а саме гнучкості, спритності, швидкості, витривалості тощо. Все це, а також сам процес оволодіння новими рухами, розвиток рухового аналізатора зумовлюють можливість покращення рухової підготовленості у дітей дошкільного віку. Старший дошкільний вік визнається сенситивним періодом у розвиток фізичних якостей, і характеризується наявністю необхідні цього передумов і умов. Проте, розмови з дітьми, анкетування педагогів та батьків, аналіз календарно-тематичних планів роботи вихователів та методистів з фізичної культури підтвердили, що розвитку фізичних якостей та зокрема вдосконаленню рухових навичок дітей старшого дошкільного віку не приділяється належної уваги. Відсутнє послідовне та варіативне навчання фізичним вправам, діти не можуть свідомо та творчо використовувати наявний руховий досвід, отриманий при організації безпосередньо освітньої діяльності фізичною культурою під керівництвом методистом з фізичної культури, в ігровій та самостійній діяльності. Найчастіше це пов'язано з відсутністю методичних рекомендацій щодо розвитку рухової підготовленості у дітей дошкільного віку. Таким чином, можна виділити очевидну суперечність між необхідністю

розвитку рухової підготовленості у дітей старшого дошкільного віку, з одного боку, та недостатньою розробленістю системи роботи з розвитку її – з іншого.

В даний час перед батьками та педагогами стоїть непросте завдання: який напрямок вибрати для всебічного фізичного розвитку дитини. Серед різноманітності форм роботи з фізичного виховання у дошкільній педагогіці є фітбол-аеробіка. Заняття фітбол-аеробікою надають позитивну дію на весь організм: покращують емоційно-вольову та комунікативну сферу; розвивають координацію рухів та функції рівноваги; зміцнюють м'язовий корсет та створюють навички правильної постави; розвивають дрібну моторику та мовлення; покращують функціонування серцево-судинної та дихальної систем; нормалізують роботу нервової системи, стимулюють нервово-психічний розвиток; сприяють профілактиці різноманітних захворювань; розвивають фізичні якості (рухову підготовленість). Аналіз науково-методичної літератури показує, що проблеми покращення рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку в умовах сьогодення увага приділяється не повною мірою, цим і обумовлений вибір теми магістерської роботи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

Об'єкт дослідження – процес розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

Предмет дослідження – система роботи, що забезпечує розвиток спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

Гіпотеза дослідження – розвиток спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки буде успішною за таких умов:

- добору серії спеціальних рухливих ігор з фітболом;
- реалізації індивідуально-диференційованого підходу до дітей під час фітбол-аеробіки;

– взаємодія ЗДО і родини з проблеми розвитку спритності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні, наукові розробки та матеріали з проблеми розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки;
2. Дослідити рівень розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку;
3. Розробити та перевірити ефективність системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки;
4. Розробити практичні рекомендації для вихователів, методистів з фізичної культури для розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічний експеримент та спостереження, бесіда, оцінювання рівня розвитку спритності дітей дошкільного віку за Е. С. Вільчковським (використання різних діагностичних тестів у вигляді контрольних рухових завдань, пропонованих дітям в ігровій чи змагальній формі), методи математичної статистики та узагальнення даних.

Теоретична значимість магістерської роботи полягає в розробці системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки. Отримані теоретичні дані та практичні результати розширюють фахову дисципліну «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку», а саме лекційний матеріал «Розвиток рухових якостей в дітей дошкільного віку».

Практична значимість магістерської роботи полягає в тому, що використання розробленої системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки, дозволить підвищити рівень розвитку спритності дитини та покращити знання з сучасної здоров'язберезувальної технології – фітбол-аеробіки.

Розроблена система роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки доступна для вихователів, методистів з фізичної культури та батьків та може бути використана:

– у роботі з дітьми дошкільного віку у освітньому процесі закладів дошкільної освіти за різними освітніми програмами з розділу «Фізична культура»;

– на курсах підвищення кваліфікації працівників дошкільної освіти;

– під час освітнього процесу закладу вищої освіти за спеціальністю 012 Дошкільна освіта, спеціалізацією «Фізична культура»;

– у родині для покращення рівня розвитку спритності дітей дошкільного віку.

Апробація результатів магістерського дослідження. Основні моменти магістерського дослідження було оприлюднено на 7th International scientific and practical internet – Conference «Modern problems of improve living standards in a globalized world» (December 7–8, 2022. The Academy of Applied Sciences Academy of Management and Administration in Opole (Poland); 4th International Scientific Conference «Role of Science and Education in Sustainable Development» (January 12-13, 2023; Academy of Silesia, Katowice, Poland); I Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (м. Глухів, 24 листопада 2022 року), написання тез на тему «Покращення фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки»; V Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору» (м. Глухів, 15-16 березня 2023 року), написання тез на тему «Фітбол-аеробіки як засіб розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку»; XXI Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України» (17-18 травня 2023 року. м. Кропивницький: ЦДУ імені

В. Винниченка), написання тез на тему «Аналіз та значення сучасної здоров'язберезувальної технології фітбол-аеробіки для дітей старшого дошкільного віку».

Основні положення магістерської роботи пройшли предзахист на засіданні кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Публікації. Вирішальні питання нашого магістерського дослідження представлено у 4 публікаціях: дві в Міжнародних наукових виданнях (Opole, Katowice (Poland)); дві у Всеукраїнських наукових статтях (Глухів, Україна).

Обсяг і структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків і списку використаних джерел. Робота викладена на 118 сторінках, ілюстрована 16 таблицями, 13 рисунками та 6 додатками. Список використаних наукових джерел містить 110 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТУ СПРИТНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

1.1. Поняття «фізичні якості» в дітей дошкільного віку

У Законі України «Про дошкільну освіту», Концепції дошкільного виховання, Базовому компоненті дошкільної освіти основна увага спрямована на фізичне виховання дітей дошкільного віку. Адже саме у дошкільному віці закладаються основи довголіття та здоров'я, розвиваються фізичні якості (швидкість, гнучкість, спритність, сила, витривалість), формується багато рухових навичок, виховуються особистісні, морально-вольові та поведінкові якості, відбувається становлення рухових здібностей, проявляється інтерес до фізичної культури та спорту [7, 8].

Сьогодні важливим є повноцінний фізичний розвиток дитини, через те, що в країні існують такі проблеми: комп'ютеризації, урбанізації, незадовільного екологічного стану навколишнього середовища, а також покращення адаптаційних можливостей дитини. Фізичному розвитку дитини дошкільного віку сприяють такі умови: рухова активність протягом дня, різноманітні організаційні форми фізичного виховання (рухливі ігри, ранкова гімнастика, різноманітні заняття тощо), раціональний режим, харчування тощо [8].

Проаналізовано ряд джерел, і визначено, що показниками фізичного розвитку дитини є: фізіологічні (робота всіх систем організму, дихальної, серцево-судинної тощо.), кондиційні якості (гнучкість, швидкості, сила та витривалість), морфологічні (постава, маса та довжина тіла) [1, 97].

Перед сучасним суспільством актуальне завдання полягає в тому, щоб виростити покоління, що можуть поєднувати в собі фізичну освіченість та культуру, духовні надбання та моральність. Проаналізувавши програми з фізичного виховання дітей дошкільного віку, було роблено висновок про те, що в основі їх покладений розвиток фізичних (рухових) якостей дітей і

формування їх навичок та вмій. Сьогодні видима нестача методик стосовно формувань знань у сфері фізичної культури та потреби і мотиву до знань з фізичної культури [20, 21].

Фізичне виховання розуміється як спеціалізований та цілісний процес, в основі якого лежить задоволення потреби суспільства в цілому, так і людини окремо в формуванні розвинутої особистості, у якому відбувається поєднання фізичного (рухового) розвитку із розумовим вихованням та освітою. Так, однією з важливих складових суспільної, державної та соціальної систем виховання є – фізичне виховання, яке дозволяє поєднувати розвиток та вдосконалення рухових якостей з різноманітними естетичними, моральними та розумовими та компонентами людини як особистості. В процесі фізичного виховання вирішується низка завдань, одним із яких є оптимальний розвиток фізичних якостей дітей [48].

На думку дослідників фізичне виховання є різновидом виховання, в основі чого містяться рухові дії (навчання руховим діям) та виховання рухових якостей (управління), і це є одним із найбільш вагомих факторів розвитку індивіда [33]. Фізичне виховання включає в себе фізичну підготовку та фізичну освіту. Науковець Т. Ю. Круцевич визначає фізичну підготовленість як, процес або стан готовності до рухової (фізичної) діяльності, для розвитку певних фізичних якостей [57].

Фізична культура дитини дошкільного віку формується в процесі фізичного виховання. Таким чином, за допомогою різних специфічних методів та засобів розкриваються фізичні особливості та можливості дитини, тобто фізична культура є окремою частиною всієї загальної культури особистості, що проявляє себе у розвитку фізичних навичок і здоров'я, а також фізичних сил. Отож в основі системи фізичного виховання дошкільника лежать різноманітні принципи, а саме: нетрадиційні та традиційні форми активності, різні засоби фізичного вдосконалення, оздоровча спрямованість, диференційована та особистісна орієнтація. Значить сьогодні повинні висуватися нові завдання перед фізичною освітою,

що забезпечуватимуть розробку сучасних і нових методик з фізичного виховання [33].

Основа фізичної культури дитини дошкільного віку ґрунтується на:

– чіткому уявленні поняття «здорова дитина», яка розвивається так, як потрібно;

– точному розумінні та знанні різних заходів, не тільки теоретичних, але і практичних, за яких дитина зможе набутися нормального розвитку та здоров'я [105].

Як зазначає Е. С. Вільчковський, що оцінювати фізичний розвиток можна за рівнем фізичних якостей (витривалість, сила, гнучкість, швидкість, спритність), рівнем біометричних та антропометричних показників (довжина та маса тіла), та за показниками формування постави, а саме: відстань між кутами лопаток, вигини хребта та інше. Пріоритетним у фізичному вихованні та розвитку дошкільника, що полягає у формуванні рухових навичок і вмінь, зміцненні здоров'я, створення інтересу до різноманітних видів рухової діяльності, стає розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку, мається на увазі розвиток гнучкості, спритності, швидкості, сили та витривалості. Основними засобами фізичного виховання, результатом якого стає фізичний розвиток дитини дошкільного віку, є різноманітність фізичних вправ, що безпосередньо впливають на психічні та фізичні якості [20].

Проаналізувавши ряд наукових джерел, визначено, що існують фактори які впливають на фізичний розвиток дитини та її здоров'я, а саме: соціальні, екологічні та біологічні [26].

Екологічні фактори: фактори пов'язані з екологічними, кліматичними та метеорологічними умовами. Так з водою та продуктами харчування до дитячого організму можуть потрапляти нітрати та радіонукліди, що мають негативний вплив на здоров'я. Або загазованість повітря може викликати різні захворювання дихальної системи.

Біологічні фактори: до цієї групи входять генетичні фактори. Фізичний розвиток, під впливом цих факторів, підпорядковується законам вікової і поступової зміни у періодах розвитку дошкільника.

Соціальні фактори: це виховна робота у сім'ї та закладі дошкільної освіти, умови в яких перебуває дитина, побут, фізичне виховання. Як приклад, покращують фізичний розвиток та здоров'я належні матеріальні умови у яких перебуває дитина. За твердженням науковців О. М. Байер, І. О. Бичук, Н. Ф. Денисенко, дедалі погіршився у дітей рівень здоров'я, через це необхідно використовувати спектр інноваційних технологій, що мають оздоровчий вплив на організм дитини [9, 10, 30].

На сьогоднішній день визначається важливість фізичної освіти дитини дошкільного віку, у процесі формування фізичної культури, завдяки якій дошкільник отримує важливі у житті рухові уміння та навички, отримує певні знання та усвідомлює потребу у заняттях фізичними вправами [22, 34]. Дослідниця І. Н. Моргун зазначає, що фізична освіта дитини дошкільного віку будується на чотирьох компонентах, а саме:

1. Заклад дошкільної освіти;
2. Сім'я;
3. Робота у гуртках або секціях;
4. Школа [12, 44, 110].

Визначено, що в фізичній освіті виділяють такі терміни як «виховання» і «розвиток» фізичних якостей. Під терміном «розвиток фізичних якостей» розуміється природна зміна ходу якостей, а під терміном «виховання фізичних якостей» визначається цілеспрямований та активний вплив на показники фізичних якостей. Взаємопов'язані частини фізичного виховання – виховання рухових (фізичних) якостей і навчання вправам, адже щоб навчатися, потрібно постійно повторювати вправи, бо повторення буде впливати на розвиток тих чи інших рухових якостей [1, 15, 25].

Науковці розрізняють термін «фізична досконалість», і розуміють його як певний ідеал фізичної підготовки і розвитку, що є історично обумовленим, і відповідає вимогам сучасного суспільства. Під досконалістю розуміється:

1. розвиток фізичних якостей гармонійний;
2. здатність володіти та навчатись новим важливими рухами;
3. висока адаптованість до несприятливих умов навколишнього середовища;
4. знання у сфері фізичної освіти;
5. висока працездатність [15, 52].

На думку Н. А. Фоміна, принцип всебічного розвитку дитини лежить в основі системи фізичного виховання, що діє на різноманітні сторони рухової функції, включаючи розвиток сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості у комплексі, тобто всіх фізичних якостей. У старшому дошкільному віці фізичні якості є важливою складовою фізичного розвитку. Вони включаються в субсферу розвитку дитини, з'являється «Я – фізичне», що є найціннішою властивістю особистості дитини. Щоб педагогічна робота з «Я-фізичне» була результативна, потрібно звертати увагу дітей як до особистості зі своєю індивідуальною зовнішністю, до власного тіла як до системи уособлення фізичної спритності, сили, витривалості, гнучкості, здорового способу життя. [53].

Д. В. Хухлаєва висловлює свою думку стосовно фізичного розвитку дошкільника, і вказує, що це такий процес, для якого характерна зміна функцій та форм організму дитини. Функції проявляються у рухових якостях (спритність, сила, витривалість, гнучкість, швидкість) [4, 17].

Аналогічну точку зору висловлюють К. Х. Грантинь та Б. А. Ашмарін стосовно фізичного розвитку. Розуміють фізичний розвиток у широкому та вузькому значенні. Широке розуміння – процес фізичної освіти, який орієнтований на зміну функцій організму, не тільки форми. Вузьке розуміння – зовнішня зміна розміру тіла дитини [17, 25, 32].

Проаналізувавши наукову літературу, ми визначили, що застосовуються терміни «фізичні якості» і «фізичні здібності», хоч деякі дослідники зазначають, що це зовсім різні поняття. Щоб зрозуміти сутність цих понять, було здійснено аналіз ряду наукових поглядів стосовно цих дефініцій [5, 15, 21, 32, 37]. Індивідуальні здібності, які визначають рухові можливості, в основі яких лежать рухові якості, що проявляються через навички і вміння – це «фізичні здібності». До складу фізичних здібностей входять: координаційні, силові, швидкісні та швидкісно-силові здібності, витривалість. Фізичні якості у ті чи інші роки мають високі чи малі рівні приросту показників. Це означає, що у процесі розвитку фізичні якості змінюються неоднаково. В основі рухових здібностей лежать вроджені анатомо-фізіологічні задатки, а саме: [6, 22, 27].

- обмін речовин, ендокринна регуляція та енергетика м'язового скорочення, їхні особливості;
- хромосомні задатки;
- фізіологічні особливості дихальної та серцево-судинної системи;
- маса тіла, довжина кінцівок і тіла [25, 49, 59].

Як вважає Г. М. Шамардіна, комплекс психофізіологічних та морфофізіологічних особливостей, що відповідають вимогам будь-якого різновиду м'язової діяльності це – фізичні здібності. Дослідник наголошує на тому, що в основі рухових здібностей покладені фізичні якості дитини, які проявляються через рухові навички і вміння [76, 104, 107].

Ю. Ф. Курамшин тлумачить поняття «фізичні здібності» як сукупність властивостей людини (психофізіологічних та морфологічних), що забезпечують та відповідають особливостям і вимогам будь-якого різновиду м'язової діяльності [46, 56].

Б. М. Шиян висловлює таку думку, рухові можливості дитини відображаються у фізичній якості, при цьому основа лежить в природних задатках. Дослідник пов'язує поняття «фізичні якості» з «фізична культура дитини старшого дошкільного віку», що трактується ним як така

«властивість» дитини, що проявляється в активній діяльності, яка направлена на здоровий спосіб життя, вдосконалення фізичної природи, і набувається під час процесу фізичного виховання. Таким чином, «фізичні якості» це своєрідні «властивості» особистості дитини, що виступають бажаним результатом частини фізичної культури завдяки «функціонально-забезпечуючій» стороні, тобто використанні різноманітних методів, засобів та умов. Науковець зазначає, що взаємопов'язаними складовими фізичної освіти є – розвиток якостей та навчання різноманітним вправам. Виконуючи вправи відбувається розвиток тих чи інших фізичних якостей [47]. В. П. Іващенко під поняттям «фізичні якості» розуміє відмінний прояв моторики, до яких ходять витривалість, гнучкість, швидкість, сила [39, 47, 48].

Учений В. А. Романенко стверджує про відношення фізичних якостей дитини до її рухових здібностей, вони визначаються ним як енергетичні можливості організму, що забезпечують деякий рівень адаптації до різновидів фізіологічної активності. Дослідник розглядає, у такому розумінні, рухові здібності як прояв моторики, а саме сила, маса, швидкість. «Фізичні якості» – певні ознаки організму, при тому життєдіяльність організму висвітлюється як властивості, якості та признаки надбані в процесі індивідуального розвитку та природні. Як і більшість дослідників, В. Романенко підтримує думку, що до складу фізичних якостей відносяться: гнучкість, витривалість, спритність, сила, швидкість [53].

А. П. Матвеев, С. Д. Мельников поняття «фізичні якості» інтерпретують як, сукупність психічних та біологічних властивостей дитини, які виражаються у фізичній готовності здійснювати рухову діяльність [23, 25, 28]. Е. С. Вільчковський розуміє під поняттям «рухові якості» розвиток функціональних та морфологічних особливостей організму [21].

Узагальнюючи вищесказане стосовно трактування поняття «фізичні якості», не дивлячись на різноманітні підходи, у всіх науковців є одна думка, що всі фізичні якості визначають окрему сторону рухових можливостей та

особливостей дитини. Розвиток фізичних якостей та закріплення знань і умінь повинно бути у комплексі, що реалізується через використання різних вправ по міжм'язовій координації, що схожі на рухову дію. Використовуватися можуть різноманітні вправи, як загальнорозвивальні, так і підготовчі у різноманітних варіантах, що не викликають труднощі у дітей дошкільного віку. При правильному використанні фізичних вправ формуються технічні елементи рухових дій та загалом розвиваються фізичні якості [10, 15, 24]. Як зазначалося, розрізняють п'ять видів фізичних якостей: витривалість, швидкість, спритність, сила, гнучкість. Тож, розглянемо більш детально кожен з них.

Науковець Б. М. Шиян під «*фізичною витривалістю*» розуміє здатність в процесі фізичної діяльності долати втомленість [101, 106]. Розрізняють спеціальну (статична, швидкісно-силова, силова, швидкісна) та загальну витривалість. Щоб розвивати витривалість потрібно деякий час виконувати певну вправу, що дає можливість створити злагоду у діяльності всіх структур організму та адаптуватися до однакової та монотонної роботи [11, 17, 108].

Для дітей старшого дошкільного віку можуть бути використані циклічні вправи та рухлі ігри, як засоби розвитку витривалості. При організації такої діяльності варто враховувати, що навантаження для розвитку зазначеної якості повинні бути такі, при яких частота пульсу повинна бути не нижче 130 ударів в хвилину [19, 97, 103].

Дослідники зазначають [19, 26, 30, 33, 44, 60], у старшому дошкільному віці важливо розвивати витривалість, на це існує низка причин:

1. фізична якість дозволяє зміцнити системи організму (дихальну, серцево-судинну тощо) так позитивно впливаючи на загальне психічне, фізичне здоров'я дитини та її гармонійний розвиток;
2. розвиток витривалості у дитини підвищує її фізичну та розумову працездатність, покращує функціонування всього організму, і це є дуже важливим перед підготовкою дитини до відвідування школи. Науковці

вказують, важливий показник готовності дитини до школи, це її працездатність, яку потрібно розвивати у дошкільному віці;

3. цілеспрямовані циклічні рухи безпосередньо у старшому дошкільному віці сприяють розвитку фізичної працездатності через підвищення максимального споживання кисню [27];

4. важливість розвитку витривалості для формування рис характеру (сміливості, цілеспрямованості, завзятості, рішучості) та вольових якостей дитини. Фізичні рухи є засобами, що допомагають долати труднощі, це є важливим у дошкільному віці. Якщо дитина вміє керувати собою, це впливає на її успішність в школі [35].

Старший дошкільний вік є сенситивним для розвитку такої якості як – *швидкість*, через те, що для цього віку властива динамічність нервового процесу, тобто швидко змінюються фази розслаблення та скорочення м'язів, рухи мають максимально швидкий темп. Для розвитку швидкості дуже важливо застосовувати різні засоби, що будуть розвивати діяльність нервової системи, через охоплення всіх груп м'язів [96, 104].

Важливо те, що розвиток швидкості взаємопов'язаний з розвитком всіх інших комплексів рухових якостей, бо при виконанні фізичних рухів із застосуванням всієї максимальної швидкості, існує взаємозалежність від розвитку всіх інших фізичних якостей. Через анатомічні та фізіологічні особливості старших дошкільників, цій якості приділяється неабияка увага. Розвитку зазначеної якості сприяє використання під час ігор та у ході занять змагальний метод. Потрібно добирати вправи з такими рухами, що вже знайомі дітям, щоб основна увага була на швидкості виконання руху, а не на його способі. Так досягти розвитку швидкості можна при виконанні із максимальною швидкістю руху, як окремо так і в цілому. Так, на заняттях з фізичної культури, при виконанні різноманітних вправ та ігор, варто використовувати різні швидкісні рухові дії, проводити змагальні ігри з оптимальними умовами для розвитку такої якості як швидкість [1, 38].

Науковці Б. М. Шиян [107], Ю. Ф. Курамшин [27] розуміють поняття *сила*, як здатність протидіяти опору за допомогою роботи різних м'язів. Розрізняють два види сили, відносну та абсолютну. Відносна сила враховує фізичні показники дитини та її підготовку. При проведенні змагань завжди враховується у всіх учасників відповідні показники (наприклад маса тіла не повинна перевищувати 20 кг.) При абсолютній силі, учасники при виконанні певних завдань не розподілені на певні категорії [65, 110].

Т. Ю. Круцевич [58] та В. Г. Ареф'єв [4] зазначають, розвивати силу за допомогою різних вправ можна у різних темпах (швидкому, середньому, низькому) та за допомогою певної маси навантаження, але у старшому дошкільному віці навантаження потрібно давати з обережністю, і щоб не перевищувало половину ваги дитини. Для дітей старшого дошкільного віку, як стверджують дослідники [19, 28, 33, 54, 65], потрібно застосовувати різноманітні короточасні вправи на розвиток силових рухових якостей, і поєднувати їх розвиток із швидкістю. Щоб дитячий організм не піддався негативному впливу силових вправ, треба звертати увагу на інтенсивність та їх кількість, тобто перевага надається різним іграм, а особливо рухливим.

Дослідники В. М. Платонов [79], Ю. Ф. Верхошанський [55], Н. В. Зімкін [62], розрізняють три види прояву сили, це швидкісна сила, максимальна та силова витривалість. Під силовою витривалістю розуміють здатність організму дошкільника тримати силові значення на високому рівні. Сила швидкісна – здатність у короткі терміни м'язової системи досягати максимально високих значень. Максимальна сила – максимальна можливість дитини при скороченні різних м'язів [88, 94].

Аналізуючи дані про розвиток *гнучкості*, Б. В. Сермеєв вказує, що вправи повинні являти собою рухові дії, які побудовані на поворотах, нахилах, згинаннях та розгинаннях. Гнучкість розвивається в декілька етапів. Перший етап – у суглобах потрібно збільшити рухливість, на другому етапі – підтримка цієї рухливості на відповідному рівні. Частіше за все, вправи спрямовані на розвиток відповідної якості застосовуються разом у комплексі

з вправами на розвиток сили, у більшості після розминки що включає інтенсивні вправи [90].

В. М. Платонов [79], Л. В. Волков [23], Т. Ю. Круцевич [57] розглядають таке визначення вищезазначеної рухової якості – це така особливість опорно-рухового апарата, що визначається амплітудою рухів. Виділяють два види рухової якості, як активна та пасивна. Перша, характеризується виконанням рухів з амплітудою на високому рівні за допомогою активних м'язів навколо того чи іншого суглоба, друга – завдяки дії зовнішнього фактора досягається найвища рухомість саме в суглобах.

Науковці зазначають, що *спритність* – це не психофізична якість, а певна особливість, здатність, і їй належить особливе місце серед всіх якостей. Зазначається, між спритністю та координацією рухів існують відмінності. Спритність представляє собою здатність вийти з будь-якого становища, вміння впоратися з будь-яким руховим завданням: 1. швидко; 2. раціонально (тобто економічно та доцільно); 3. правильно (точно і адекватно). Тож досліджувана нами якість є такою, де діяльність мозку і м'язів рівноправні, тобто потрібні однаковою мірою [19, 29].

Різні вчені (О. О. Безкопильний, Л. В. Волков, М. Я. Віленський, Е. С. Вільчковський, В. П. Іващенко, Б. М. Шиян, Л. П. Матвеев, Б. А. Ашмарін, Д. В. Хухлаєва) висловлюють думку про основні показники фізичного розвитку, що визначаються рівнем функціональних можливостей людини (рівень розвитку всіх рухових якостей) та кількісними показниками розмірів тіла (зріст, окружність грудної клітки, маса тіла тощо) [26, 28, 38].

Як стверджують дослідники В. Л. Волков [23], В. А. Романенко [85], В. Г. Ареф'єв [4], потрібно розрізняти такі поняття як фізична підготовленість (стан) та фізична підготовка (процес). До складу фізичної підготовленості входять п'ять компонентів: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність (фізичні якості). Фізичне навантаження повинно бути оптимальним для кожної окремої дитини у відповідності до її фізіологічних показників (дихання, частота пульсу), а не стандарти відповідно до

дошкільного віку, тільки тоді рухові (фізичні) якості будуть ефективно розвиватися.

Процес фізичної підготовки, на думку попередніх дослідників, має такі структурні компоненти: навантаження (його обсяг) та відпочинок (обсяг). Науковці зазначають, що методи фізичної підготовки – це яким чином відбудуватиметься вплив на організм дитини старшого дошкільного віку, завдяки чому розвиватиметься або у якій формі проявлятиметься певна фізична якість [4, 23, 85].

Отже, основне оздоровче завдання фізичного виховання – організація життєдіяльності у сім'ї та закладі дошкільної освіти, виконання різних фізичних вправ, дотримання гігієнічних норм (харчування, сон, режим дня), загартування. Оздоровче значення має і розвиток фізичних якостей. Це сприятиме правильності застосування основних рухів та розвиваючих вправ, покращенню будови тіла та формуванню правильної постави. На сьогодні, заняття з фітбол-аеробіки, за рахунок своєї інновації та емоційності, є одним із всіх засобів, що можуть покращити здоров'я та підвищити зацікавленість до фізичної активності [18].

1.2. Особливості розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку

Відповідно до Базового компонента дошкільної освіти, дитина старшого дошкільного віку повинна володіти набором навичок та умінь з основних рухів, які пов'язані з стрибками у довжину та висоту, бігом, киданням предметів, ходьбою, пересуванням на смужках, рухливими іграми, плаванням, їздою на велосипеді. Для повноцінного фізичного розвитку дитини дошкільного віку потрібно своєчасно виховувати морально-вольові та позитивні якості, розвивати інтерес до різних рухів, формувати рухові навички та уміння. За допомогою фізичних вправ розвивати зацікавленість до оточуючого середовища та спорту. Бо завдяки заняттям спорту дошкільник отримуватиме розвиток фізичних навичок та умінь, що необхідні у життя [7, 13, 55, 75].

Як свідчать дані методики виховання, розвиток різних фізичних якостей дитини та їх ефективність залежить від вибору тих чи інших засобів, методів впливу та взаємозалежності всього процесу фізичної культури та підготовки. У процесі фізичної підготовки, при покращенні показників, дитина гармонійно розвивається та оздоровлюється. Так, фізичні вправи впливають цілеспрямовано на певні системи органів дитини [18, 37, 55, 74].

Старший дошкільний вік характеризується формуванням основних соціальних навичок та якостей людини як особистості, саме здоровий та безпечний спосіб життя, демократичні цінності, полікультурність і повага до себе та оточуючих. У системі факторів, що впливають на здоров'я дитини, провідну роль має рухова (фізична активність), рівень життя, стиль життя батьків та дітей, мотивація. Організувати фізичне виховання у закладі дошкільної освіти потрібно так, щоб це було фундаментом для розвитку особистості, формувати навички та установки, що зберігатимуться протягом життя. У старшому дошкільному віці з'являється ентузіазм до спортивних занять та зароджуються передумови фізіологічного вдосконалення [42, 62, 72].

У період дошкільного віку, що визначається найкращою сприйнятливістю та пластичністю, створюються перспективи до реалізації трьох завдань (виховних, оздоровчих та освітніх) фізичного виховання [31].

Освітнє завдання: певні знання про техніки виконання рухів, про гігієну (догляд за одягом, обладнанням, тілом тощо), яку користь мають фізичні вправи, для чого фізкультурне обладнання і як його потрібно зберігати, знайомство з правилами різних ігор [87].

Виховні завдання направлені на формування позитивних вольових і моральних рис дитини. Навчально-рухова діяльність містить різноманітність моральних, інтелектуальних, емоційних та пізнавальних компонентів, через які і формуються вольові та моральні якості дитини [87].

Оздоровче завдання передбачає рухову активність дитини, покращення здоров'я, фізичний розвиток, заходи направлені на охорону здоров'я та життя, розумова працездатність тощо. Для цього потрібно використовувати різні форми рухливих ігор, занять, гімнастику, налагоджувати режим харчування та дня. З урахуванням психологічних та фізіологічних особливостей дитини, використанням комплексів вправ, можна досягти функціонального розвитку організму дитини, тобто фізичного розвитку. Розвиток рухових (фізичних) якостей сприяє правильному і чіткому виконанню рухів, вправ, покращує будову тіла, формує правильну поставу. Так, рухові якості, їх розвиток, має оздоровчу важливість [87].

Б. М. Шиян, Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, вказують, що рух має всебічний вплив на розвиток дитини старшого дошкільного віку (естетичний, інтелектуальний, фізичний та моральний). Таким чином, м'язові зусилля впливають на вищу нервову діяльність, тобто основу психіки [21, 30, 106].

Взаємопов'язані між собою рухи утворюють відповідну рухову дію. Рухова дія може формуватися тільки якщо в основі є попередній руховий досвід та фізичні якості, засвоєння якої можливо через багаторазове повторення. Фізичні якості розвиваються у процесі навчання руховим діям.

Сукупність рухових дій, які направлені на вирішення різних завдань фізичної культури – це фізичні вправи [17, 26].

О. Л. Богініч, Н. Ф. Денисенко зазначають, розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку відбувається завдяки ефективним засобам фізичного розвитку дитини – фізичним вправам, які складають зміст фізичного виховання [13, 30].

Фізичні вправи, що складають сукупність певних фізичних (рухових) дій, класифікуються за такими ознаками, а саме:

1. відповідно до енергозабезпечення розрізняють аеробний, анаеробний і змішаний тип;
2. залежно від структури рухів змішані, ациклічні та циклічні;
3. цільова спрямованість вправ – спеціальні, загальнорозвиваючі, профілактичні, професійні та відновлювальні;
4. відповідно до впливу на групи м'язів – живіт, стегно, шия, гомілка тощо;
5. характер інтенсивності – максимальний, середній, помірний, субмаксимальний, малий;
6. вправи, що впливають на ту чи іншу фізичну якість або її прояв, на спритність, силу, гнучкість, швидкість та витривалість;
7. залежно від особливостей роботи м'язової системи: статичні, змішані та динамічні [13, 19, 27, 52].

У працях науковців Е. С. Вільчковського, М. Я. Віленського, М. М. Борисової засвідчується, про наявність сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей. Тобто фізичні якості змінюються у процесі особистісного розвитку нерівномірно, за фазами. У такі періоди ті чи інші якості мають високі темпи приростів. Але темпи високого приросту чергуються з темпами малого приросту якості, або просто спаду показників. Отож, старший дошкільний вік – більш сенситивний. У цьому віці інтенсивно починає розвиватися спритність, витривалість та гнучкість.

Закономірностями розвитку є зв'язок навчання рухам у процесі виконання різноманітних видах вправ [18, 21, 28].

Погоджуємося з думкою Ю. Ф. Змановського, процес формування рухових умінь та навичок, а також фізичних якостей взаємопов'язаний із вихованням етично-вольових рис, психічним та інтелектуальним розвитком дитини дошкільного віку. У цьому віці відбуваються зміни у психічному і у фізичному розвитку, тому не потрібно їх відокремлювати один від одного, а розвивати разом. Зміни помітні не тільки у прояві рухових якостей, але і на загальному фізичному рівні [46, 49].

Як зазначає І. П. Дегтярьов, особливу увагу у своїй роботі вихователь повинен приділяти контролю динаміки фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Використання здоров'язбержувальних технологій, впровадження програм, інновацій – так повинен бути організований процес фізичного виховання, результатом якого є високий рівень фізичної підготовленості, який і характеризується сукупністю фізичних якостей та рухових навичок. Фізичні якості проявляються в різноманітних спортивних та ігрових заняттях, основних рухах, а саме: в стрибках, метанні, ходьбі, бігу, лазанні). Дослідник зазначає, що у дітей фізичні якості проявляються через рухові вміння та навички, при достатньому їх розвитку, і вони взаємозумовлені та взаємопов'язані. Якщо у дитини формування рухової навички закріплюється на низькому рівні розвитку рухових якостей, це може призвести до неправильних навичок виконання руху [28].

Важливим у процесі фізичного виховання є розвиток фізичних якостей. За допомогою них проявляється сила духу, вольовий характер та особисті якості дитини. Розвиток рухових якостей – це довгий та кропіткий процес. У старшому дошкільному віці закладається основа для здоров'я, характеру дитини, фізичного розвитку. Діти цього вікового періоду відрізняються гнучкістю, тому потрібно давати фізичне навантаження, з метою розвитку рухових якостей. При цьому важливо враховувати властивості окремого дитячого організму, щоб фізичне навантаження було рівномірним та

поступовим. Адже надмірне навантаження може викликати зміни у нервовій системі та внутрішніх органах, порушуючи гармоній ріст і розвиток [11, 21, 35].

Досліджуючи наукові джерела стосовно поняття «спритність» та «координаційні якості» серед науковців існують різноманітні думки. Отже, існує думка, що існує загальне поняття спритність, але з них виділяють поняття як «координаційні якості». Одні автори взагалі заперечують поняття спритність, та виділяють форми існування різноманітних координаційних якостей. Інша думка, сукупність координаційних якостей, в яку входять психомоторні якості – це спритність. Наступні вказують, різновидності координаційних якостей, а саме: комбінування технічних прийомів, швидкість змінення програми дій, реакція, антиципація, вправність, диференціація характеристик рухів, орієнтація, рівновага. Останнє бачення, визнають поняття «спритність», не дотримуються поняття «координаційні якості», та вказують, що спритність є складною фізичною якістю [23, 51, 68, 77].

Дослідник Н. А. Бернштейн зазначає що між поняттями «координаційні здібності» та «спритність» існує суттєва різниця. Координація, за автором, це злагоджена діяльність всіх м'язів, основна мета якої виконання руху, тобто координаційні якості проявляються при успішному виконанні певного руху. На думку автора, спритність – це якість що проявляє себе у конкретній руховій дії, коли при цьому з'являються ускладнені та незвичайні ситуації, непередбачувані впливи, і дитині потрібно знайти вихід або пристосуватися до різкої та швидкої зміни рухових дій [25, 68].

Автор стверджує, що до координаційних якостей відносяться такі:

- здатність швидко пристосуватись до зміни ситуації;
- здатність уміло розслаблювати м'язи;
- уміння тримати рівновагу;
- виконувати комбіновані рухові дії та перебудовувати їх;
- здатність орієнтуватися у просторі;

– уміння керуватися часовими проміжками при виконанні рухових дій [25, 68].

Доведено науковцями, що спритність проявляється як вища форма управління рухами. Досліджувана нами фізична якість у меншій мірі залежить від біологічних та морфологічних впливів, а у більшій мірі від центрально-нервових впливів, пластичності нервових процесів, вміння розрізняти амплітуду, темп і напрями рухів, особливостей навколишнього середовища. Спритність поєднує в собі такі якості: швидкісні, силу м'язів та своєрідний субстрат – гнучкість [41, 46, 65].

Не існує єдиної думки серед науковців стосовно складових компонентів координаційних якостей (здібностей). Науковець В. Л. Лях зазначає такі компоненти:

- вміння узгоджено виконувати рухи різними частинами тіла;
- вміння своєчасно здійснювати рухи та змінювати положення тіла;
- вміння проявляти певну реакцію;
- вміння зберігати динамічну та статичну рівновагу;
- вміння до диференціації тимчасових, просторових і силових параметрів руху [59, 69, 70].

Виділено науковцями [1,12, 17, 24, 30, 38] такі шляхи вимірювання спритності:

1. відповідність та точність тимчасовим, просторовим і силовим характеристикам виконання рухової дії;
2. час за який виконується рух;
3. вимоги до послідовності та одночасності виконання рухових дій (координаційна складність виконання рухів).

Поняття «спритність» розглядається як: освоєння нових рухів, різка зміна їх відповідно до мінливих умов середовища, і передбачають використання здібностей до переключення уваги, вимагають швидкості реакції та винахідливості. Щоб сприяти розвитку спритності, потрібно частіше змінювати умови, тобто рельєф місцевості, місце заняття [5, 31].

У інших наукових джерелах [23, 28, 78] спритність розглядається як, вміння швидко навчатися та опановувати нові різні рухові дії, при цьому вміння перебудовувати свою діяльність швидко у відповідності до вимог ситуації. Для того щоб тренувати спритність застосовуються певні прийоми:

- зміна темпу та швидкості рухів;
- ускладнення вправ різними додатковими рухами;
- дзеркальне виконання вправ;
- виконувати вправи з різних незвичних вихідних положень;
- варіювати просторовими межами, під час виконання вправ [30, 47, 63].

Існують думки серед науковців, що розвитку спритності сприяють різні естафети та ігри. Вони формують у дошкільнят і психологічні якості, такі як: сміливість, допомога, працьовитість, лідерство, досягнення мети відповідної, ініціативність. Змагаючись між собою діти проявляють майже всі свої фізичні якості, гнучкість, і швидкість, витривалість, силу та спритність [4, 46].

І. П. Дегтярьов вказує, для початку діти дошкільного віку повинні мати певні рівні розвитку фізичних якостей (спритності, витривалості, швидкості, сили), щоб мати змогу виконувати ряд певних рухів. Якщо діти не матимуть певних рівнів розвитку фізичних якостей (навіть якщо вони будуть різноманітні), однаково не вистачатиме доцільності, і вони не зможуть у повній мірі проявити резерв можливостей організму [28].

У своєму дисертаційному дослідженні О. Є. Конох визначила, ті рухові навички та вміння, що були сформовані у дитини до досягнення нею семирічного віку, допоможуть легше оволодіти більш складними різними рухами, подальшим вдосконаленням їх, і як результат дозволять досягти гарних результатів. Дослідниця зазначала, що потрібно вчити дітей старшого дошкільного віку грати у різні спортивні ігри, потрібно формувати у них навички виконувати вправи гімнастики, а саме: вправи для загального розвитку, стройові вправи тощо [54].

Вчений Е. С. Вільчковський у своїх працях вказує, що у кожному віковому періоді життя відбувається розвиток тих чи інших якостей краще і гірше. І зазначає, що дошкільний вік найбільш сприятливий для розвитку швидкості та спритності [17, 22].

Досліджено, що саме в старшому дошкільному віці (5–6 років) необхідно закласти універсальні рухові навички, причому максимальну кількість. Бо для цього вікового періоду характерний швидкий розвиток і ріст, тому, порівнюючи з іншими віковими періодами, легше відбувається вивчення, удосконалення та закріплення рухових вмінь, навичок [9].

У цьому віці відбувається дозрівання системи тіла (швидко ростуть кістка і м'язова тканини, а для нервової системи характерне прискорене формування морфофізіологічних ознак), та дозрівання мозку (у віці шести років розмір мозку дитини, порівняно від розміру дорослого, складає – 90 %, а у віці двох років тільки – 55 %) [49].

У дітей дошкільного віку скелет починає костеніти, а у старшому дошкільному віці цей процес ще триває. До кінця цього періоду скелет стає міцним, тому діти можуть виконувати різноманітні рухи при яких застосовується пружність, гнучкість, певна сила. Завдяки мускулатурі дошкільники можуть виконувати більш вже складні фізичні вправи [27, 88].

У фізичному житті дітей старшого дошкільного віку немає ні одного явища яке б не взаємозалежало з психічним станом дитини, тобто не мало б на нього вплив. Наприклад: провідна діяльність дітей цього віку гра, вона сприяє розвитку волі, пам'яті та увазі, а не тільки діти тренують своє тіло; коли організуються різні спортивні розваги та прогулянки, звертається увага не тільки на роботу груп м'язів, фізичне навантаження, але безпосередньо на емоційне навантаження дитини; під час навчання координацій своїх рухів, дитини одразу вчиться і володіти собою [14, 26].

Ряд дослідників [1, 15, 21, 50, 60] стверджують, найкращий показник того, що рухова (фізична) навичка сформована це прояв однієї із фізичних

якостей, як – спритності. Характерний прояв даної якості – руховий досвід в самостійній та ігровій діяльності.

Щоб розвивати досліджувану нами якість, потрібно розучувати постійно нові вправи, а також використовувати їх у змінюючих і ускладнених умовах. Тобто, використання різного фізкультурного інвентарю, предметів, швидка зміна техніки руху, а саме: біг поміж предметами.

За дослідженням М. М. Булатової [14], Т. Ю. Круцевич [58], В. М. Платонова [79], спритність (координаційні здібності) поділяють за факторами, критеріями оцінки та особливостями їх прояву на 5 груп:

- координація рухів;
- здібність зберігати рівновагу;
- здібність відчувати ритм;
- регулювання просторово-часовими і динамічними параметрами рухів;
- довільне розслаблення м'язів.

Здібності до координованості рухів – основу складають різноманітність вправ стосовно удосконалення навичок, здатність до раціональної перебудови дій, використовуючи наявний запас рухових навичок та умінь у відповідних умовах [5]. Особливістю розвитку координації рухів та спритності є використання різних рухів, з їх ускладненням поступовим, а саме: ходьба ритмічна, стрибки з різними перешкодами, елементарні рухи ніг та рух у поєднанні, рухи з елементами танцю, вправи з використанням фітбол м'яча. Старший дошкільний вік є кращим віком для вдосконалення здатності до точних рухів [72, 93, 98].

У методичній літературі зазначається про те, що виховання досліджуваної якості складається з:

- виховання точного сприйняття своїх рухів у часі та прості;
- виховання здатності засвоювати складні рухи;
- виховання здатності змінювати рухи у відповідності до різних вимог [25, 69].

Як стверджує П. К. Анохін, у дошкільному віці дитина навчається новим рухам (писання, ліплення, малювання), і це строює поштовх до появи рухових навичок, тобто головного завдання фізичної освіти дітей старшого дошкільного віку. Дослідник зазначає, що раннє дитинство це період коли дитина створює базу своїх вмінь та навичок, «оволодіває» організмом, розвиває певні системи [4, 95].

Учені зазначають, що головні показники рівня розвитку організму дошкільнят це: рівень показників функціональних можливостей, показники зросту, маси тіла та окружностей грудної клітки. У старшому дошкільному віці (5-6 років) маса тіла збільшується на 2-4 кг, а зріст приблизно на 3 см. Для дівчаток і хлопчиків показники різняться [100].

Розглядаючи фізичний розвиток дитини старшого дошкільного віку, А. Г. Хрипко і А. Г. Цейтлін, підтверджують, що у цьому віковому періоді дозрівають скелетні м'язи, на 27 % збільшується маса м'язів, а також змінюється кількість і форма ядер. Такий розвиток м'язової системи пов'язаний з розвитком інших внутрішніх органів, як наслідок відбувається загальний фізичний розвиток організму. Таким чином правильно організована фізична освіта дитини сприятиме формуванню м'язової і кісткової системи, що і формують рухові функції дитини [39, 40, 50].

У період старшого дошкільного віку вже краще розвинена нервова система. Сама нервова система ще слабка, але наближена до мозку дорослої людини за вагою та зовнішнім виглядом, і саме у період старшого дошкільного віку дозрівання у головному мозку нервових клітин закінчується. Нервова система, у цьому віці, пластична, завдяки цьому рухові вміння та навички формуються легко. Так як, у цьому віці процеси збудження переважають над процесами гальмування, треба враховувати збудливість дітей, тим самим не давати їм непосильних тривалих навантажень та уникати стомлення [54].

Існує думка про те, що розвиток фізичних якостей тісно взаємопов'язаний між собою. В теорії це називається «переніс», і він буває

«позитивний» та «негативний». Негативний переніс проявляється як розвиток тієї чи іншої якості та негативний вплив на іншу якість, а позитивний впливає позитивно на одну якість, при цьому формує і сприяє розвитку іншої якості. Коли діти навчаються бігу і ходьбі (перший і другий етап), зростає максимально сила, і це позитивно впливає на таку рухову якість як – спритність. На третьому етапі збільшується максимально м'язова сила, але це призводить зниження витривалості. Тож, збільшення сили негативно впливає на техніку ходьби чи бігу, а при максимальній м'язовій силі підвищуються фізичні навантаження, а вони можуть бути не для дітей дошкільного віку. Отже, фізичне навантаження, це один із головних факторів впливу на розвиток рухових (фізичних) якостей, що отримує дитина дошкільного віку у ході виконання рухливих ігор та фізичних вправ [22].

У методичній літературі зазначено, оскільки всі фізичні якості формуються у комплексі, тому важливо вихователю дотримуватися таких правил:

1. Кожна дитина індивідуальна;
2. Не наполягати, а зацікавлювати;
3. Допомогати, не шкодити [55, 69].

Зазначається, що спритність – це складна фізична якість, що об'єднує в собі багато рухових якостей і характеризується точністю різних рухів. Розвивається у змінених умовах та основних видах рухів. Дослідники в галузі фізичної освіти виділяють два шляхи розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку:

1. Протягом всього дошкільного періоду діти набувають нових рухових умінь, таким чином при освоєнні нових рухів зростає спритність;
2. Для того, щоб спритність зростала, потрібно постійно змінювати умови руху, додавати до вже знайомих рухів інші знайомі рухи, тобто робити ускладнення [27, 35]. Дослідники підтверджують, що фізичні якості вроджені, і їх потрібно удосконалювати та розвивати. Чим більше дитина опановує різних фізичних якостей, тим краще здійснюється загальний її

розвиток та ширші можливості для розвитку психічних процесів. Розвиток проявляється у конкретних діях. Навчання руховим навичкам та виховання фізичних якостей разом позитивно впливає на весь організм дитини, підвищується емоційність психіки, діти стають впевненішими, творчими, самостійними, засвоюють нове [22, 42, 51, 69, 86].

Отже, сенситивним періодом для розвитку спритності є старший дошкільний вік. Особливостями фізичного розвитку дитини старшого дошкільного віку є: підвищення функціональних можливостей організму (збільшення маси тіла, росту, грудної клітини), формування згинів хребта, окостеніння опорно-рухового апарату, збільшення працездатності та сили м'язів, розвиток мускулатури, вдосконалення всіх систем організму. Заняття з фізичної культури у закладах дошкільної освіти мають бути гарно організовані та сприяти розвитку орієнтації у часі та просторі, координованості та узгодженості рухів, ритмічності і точності. Сам процес оволодіння новим рухам зумовлює вдосконалення спритності. Тож саме у цей віковий період дитина найсприйнятливіша до впливів, через які можна розвивати і удосконалювати фізичні якості. При використанні аеробного навантаження формування фізичних якостей відбувається найкраще [17, 36].

1.3. Фітбол-аеробіка як засіб розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку

У Законі України «Про дошкільну освіту» зазначено: першочерговим завданням розвитку, навчання та виховання самих менших громадян є зміцнення та збереження здоров'я дитини, як психічного та духовного, так і фізичного [43]. Дослідники зазначають, що важливо впроваджувати та використовувати у системі фізичного виховання нові, інноваційні методи, засоби та форми занять із використанням різних фізичних вправ [11, 13, 20, 25].

На сьогоднішній день, як зазначають науковці [9, 13, 17, 30, 44, 56, 76] використання інноваційних технологій, а саме фітбол-аеробіки, у вихованні

дітей дошкільного віку в межах дошкільного навчального закладу, є одним із шляхів покращення фізкультурної освіти підростаючого покоління. Бо саме в закладах дошкільної освіти закладається фундамент здорового способу життя. При цьому обов'язковим є формування зацікавленого і позитивного відношення до рухової активності, зміцнення імунітету, покращення рівня працездатності та фізичного розвитку [80].

З точки зору С. О. Філіпова, засоби фітнесу, що застосовуються у різновидах фізкультури і вирішують завдання фізкультурного спорту, реабілітації, рекреації і фізичної освіти загалом – це фітнес-технології. Вони широко використовуються через високу емоційність та привабливість застосовуваних вправ, і завдяки цьому покращується загальний рівень фізичної підготовленості дитини, формується поняття про здоров'я, його укріплення, культура особистості, спрямовані на профілактику захворювань [50, 62].

Застосування під час оздоровчих занять різних інноваційних технологій повинно ґрунтуватися на використанні різновидів рухових активностей. У закладах дошкільної освіти вихователі застосовують такі здоров'язберезувальні технології: гімнастику із фітнес обладнанням, оздоровчу аеробіку, казкову гімнастику, дихальну гімнастику, гімнастику пробудження та для очей, імунну гімнастику, для стоп гімнастику, психогімнастика та інше [14].

Одним із ефективних варіантів, що підтверджено досвідом багатьох реабілітаційних та корекційно-оздоровчих центрів всього світу, є впровадження фітбол-аеробіки, як комплексної здоров'язберезувальної технології. Фітбол – це така аеробіка, що передбачає використання гімнастичних м'ячів, які створюють емоційний підйом та вносять ігровий момент у хід заняття. Фітбол допомагає корекції кіфозів та лордозів у дитини, адже амортизація та коливання під час виконання вправ покращують обмін речовин, кровообіг та мікродинаміку у внутрішніх органах і хребтовому стовбурі [30].

Завдяки використанню оздоровчих фітнес технологій (у тому числі фітбол-аеробіки), різноманітності програм, доступності їх для дітей дошкільного віку, використанню різного інвентарю підвищується рівень зацікавленості до занять загалом та вправ з фізичної культури, задовольняється потреба у руховій активності дошкільників, залучення до активного та здорового способу життя [67].

Т. А. Шестакова зазначає, що виконання вправ із використанням м'яча, за рахунок його амортизації та вібрації покращується кровообіг та обмін речовин, як у внутрішніх органах, так і у міжхребцевих дисках. Саме виконання вправ стимулює обмін речовин в організмі, розвиває функцію рівноваги і координацію рухів, тренує вестибулярний апарат, таким чином впливаючи на профілактику та лікування захворювань (неврастенія, остеохондроз, астено-невротичний синдром тощо). Заняття з використанням м'яча є цікавими та унікальними для дітей дошкільного віку [68, 77].

Науковець Б. М. Шиян стверджує, коли дитини виконують фізичні вправи, через фізичні навантаження розвиваються фізичні якості. У цьому виді аеробіки (практично єдиний із видів аеробіки), при виконанні вправ задіяні різні види аналізаторів: зоровий, вестибулярний, тактильний та руховий, це дає позитивний вплив та ефект на організм дитини. Важливо те, що заняття з використанням фітболу створювало позитивну та веселу атмосферу [109].

Заняття з фітбол-аеробіки представляє собою вступну, основну та заключну частини. Мета першої (вступної) частини, створення емоційно та позитивно налаштованої атмосфери перед безпосереднім виконанням вправ, підготовку до більш інтенсивної роботи опорно-рухового апарату, тобто застосовуються загальнорозвиваючі вправи та ігри, що вимагають невисокого навантаження, стрйові, перешикування, а також розминка пальців, кисті та кругові рухи руками. Серед різновидів вправ у першій частині застосовуються такі:

– вправи загальнорозвиваючої спрямованості, тобто сидячи на фітболі з використанням маленьких масажних м'ячів, наприклад розминка масажними м'ячами пальців рук;

– кидання м'ячів один одному у парі з ускладненнями, наприклад підкидання або передача м'яча по сигналу іншій дитині, таким чином звуковий сигнал, що раптово виникає сприяє швидкості реакції, це у свою чергу розвиває спритність у дитини;

– переكاتи м'ячів, відбивання фітбола від підлоги, біг або ходьба навколо фітболів тощо [35, 39, 100].

Друга (основна частина) передбачає виконання окремих та комплексів вправ для закріплення знань про вже вивчені раніше рухи та розучування нових різновидів комплексів вправ і розвиток фізичних якостей, координації рухів, для цього використовують музичний супровід, поєднують вправи з предметами та без них, естафети. Також використовуються різноманітні вправ на розтяжку (Наприклад: положення лежачи на м'ячі спиною, лежачи животом на м'ячі просуватися вперед) та вправи на рівновагу, її утримання (положення сидячи на фітболі при цьому руки та ноги в сторони; одна нога зігнута, інша вперед) тощо [35, 39, 100].

В основі третьої частини (заключної) лежать розслаблюючі, заспокійливі, із зниженою інтенсивністю ігри та вправи з фітболом, для зменшення емоційної, фізичної і психологічної напруги. Використовуються такі вправи із впливом на: рівновагу, м'язи тулуба, м'язи кінцівок верхніх, м'язи спини (статичну витривалість), дихальну систему, м'язи черевного пресу тощо [35, 50].

На заняттях з фізичної культури у закладі дошкільної освіти використання фітбола має свої позитивні та негативні властивості. Виконання різноманітних вправ із застосуванням фітбола є підґрунтям для вирішення різних освітніх та оздоровчих завдань. Так можна вирішити такі завдання:

- адаптувати організм до фізичної напруги, тобто фізичного навантаження;
- покращити кровопостачання у внутрішніх органах, суглобах та хребті, усунути венозний застій;
- зміцнити певні м'язи, що відповідають за формування та підтримку правильної постави;
- використовуючи фідбол, можна його прокочувати на точність до певної ділянки, в довжину або зі сторони в сторону;
- стимулювати розвиток різних аналізаторів та рецепторів;
- з різного вихідного положення навчатися кидати фідбол;
- розвивати та покращувати рівновагу та координацію;
- поліпшити емоційно-вольову та комунікативну сферу;
- розвивати мову та дрібну моторику;
- нормалізувати роботу нервової системи, стимуляцію нервово-психічного розвитку [29, 36, 66].

Дослідниця О. Остапенко [72] зазначає, що потрібно використовувати для покращення рухової діяльності та сформувати у дітей старшого дошкільного віку потребу до занять з фізичної культури:

1. відвідувати різноманітні фізкультурні та спортивні заходи (ефект емоційного фактора);
2. враховувати бажання та інтереси дитини під час вибору фізичних вправ;
3. пропонувати дітям систематично виконувати індивідуальні завдання фізичної культури, та перевіряти їх результати;
4. обов'язкова оцінка результату фізичної активності, що фіксуються у позитивну сторону;
5. приклад фізичної освіти, вдосконалення однолітків та родини.

За дослідження ряду вчених, застосування вправ у комплексі, ніж по одинці, що потребують прояву витривалості, сили, швидкості, гнучкості є ефективним, у дітей укріплюється опорно-руховий апарат, покращується

функція дихальної системи та серцево-судинної, розвивається координація рухів, регулюється діяльність нервової системи. Завдяки впливу комплексу вправ на одразу велику кількість м'язів, контролюється функціонування всієї системи організму і здійснюється їх розвиток та тренування. При правильному виконанні різних вправ, розвиваються фізичні якості, як правило здійснюється вплив на кістковий апарат, суглоби, м'язи, зв'язки. Розглянемо такий приклад, якщо дитини правильно вміє метати способом «із-за спини і через плече», на дальність, вона вміє виконувати кидок і сам замах з використанням більшої амплітуди руху ніг, рук та тулуба, і це сприяє розвитку певних суглобів, м'язів та зв'язок [5, 19, 25, 29, 45, 50].

Ефект впливу фітбола залежить від його властивостей: пружність, колір, розмір та форма. Заняття складається із трьох частин, тому важливо добирати і визначати кількість та послідовність вправ які будуть застосовані у тій чи іншій частині заняття, аби краще вирішувати всі поставлені завдання. Вправи повинні добиратися відповідно до чергування навантажень та принципу зростання. Так, у першій частині (підготовча), використання вправ, що підготує опорно-руховий апарат, другій частині (основна) застосовуються вправи на витривалість та силові, а у третій частині (заклучна) вправи на розтягування та релаксацію [9, 15, 29].

Заняття з використанням фітболів повинно нести оздоровчий ефект, а через це важливо підібрати відповідно до віку розмір фітбола. Він повинен бути пружним (при натисканні на поверхню фітбол повинен пружинити і не вгинатись в середину) та пластичним (відновлення форми при повторному надуті). Оптимальним розміром фітболу для досліджуваного віку є – 45-60 см у діаметрі. Фітболи мають бути виготовлені з міцної гуми та якісного, гіпоалергенного і без домішок шкідливих матеріалів [35, 53].

Відомо, що різний колір має певний вплив на емоційний (психологічний) стан та фізіологічні функції дитини, тож фітболи можуть мати різний колір. Спокійним, інертним, загальмованим дітям – підходять

сині, фіолетові кольори (холодні), ці кольори заспокоюють. Червоні, оранжеві кольори (теплі) – для дітей активних [98].

За даними науковців В. І. Смірнова [95], В. В. Земцової [46], Г. Л. Апанасенка [1], О. С. Куца [56], фізичні вправи своїм впливом на ту чи іншу систему організму реалізують оздоровче завдання. Як приклад: коли розвивається витривалість та швидкість покращуються функції дихальної системи і серцево-судинної. Покращення еластичності м'язів і зв'язок, роботи опорно-рухового апарату наслідок розвитку гнучкості. При розвитку сили покращується стан м'язової системи, яка виконує насосну, корсетну та обмінну функції. Розвиток різноманітних координаційних здібностей впливає на вестибулярний апарат та психофізіологічний стан.

Для того, щоб навчити дітей старшого дошкільного віку різноманітним вправам з використанням фітбола, потрібно застосовувати різні методи навчання, а саме: імітація, зорові та звукові орієнтири, показ. Досить цікавим для старшого дошкільника вважається імітація (наслідування) явищ природи або різних рухів тварин. Як приклад, імітуючи рухи кенгуру, дошкільники стрибають на м'ячах. Діти насичуються позитивними емоціями, при цьому повторюють вправи по декілька разів, так закріплюється у них рухові навички. Як звукові орієнтири застосовується музичний супровід, для регулювання темпів руху на м'ячах та освоєння ритму, і також для емоційного настрою і контролювання початку чи закінчення певної дії. Щодо зорових орієнтирів, вони допомагають урізноманітнити заняття і керувати напрямками рухів. Для вивчення та ознайомлення з новими руховими діями використовується показ. Частіше за все нові рухи показуються на одному із дітей, при цьому по декілька разів та повільно. Так, діти зможуть зрозуміти як правильно виконувати рухи, їх правильність виконання [13, 15, 33].

Проаналізувавши ряд наукової літератури, можна стверджувати про те, що фітбол має багатofункціональні властивості. Виділяють шість таких властивостей:

- використання фітбола як тренажера та амортизатора, що може застосуватися для розвитку такої функції як рівновага та властивостей м'язів ніг та рук, а саме їх сили;
- може використовуватися як додаткове навантаження на ноги або руки у різних положеннях (сидячи, лежачи або стоячи), таким чином це матиме зміцнюючий вплив на різні м'язові групи;
- сидячі на фітболі, у різних вихідних положеннях, застосується як опора;
- фітбол використовується як предмет, що застосовується у різних загальнорозвиваючих комплексах вправ, при тому може бути будь-яке вихідне положення, тобто сидячі, стоячи, лежачи;
- фітбол може бути перешкодою для переступання, перестрибування або можна на ньому прокачуватися (вихідне положення сидячи, прокачування вправо та вліво);
- може застосовуватися орієнтиром у різних естафетах і рухливих іграх [41].

Система фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти повинна включати обов'язково фітбол-аеробіку, розпочинати впровадження потрібно із розробки різноманітних загальних комплексів вправ з використанням фітболу. У подальшому комплекси вправ використовуватимуться під час проведення занять з фізичної культури, а під час ранкової гімнастики можна закріплювати виконання вправ. Можна виділити три етапи роботи з м'ячем. На першому етапі кожна дитина має змогу пограти та ознайомитися індивідуально з фітболом. На другому етапі дитина вчиться сидіти самостійно та утримувати рівновагу на фітболі. Бо від правильного сидіння залежить не тільки ефективність, але і безпека при виконанні вправ. Тож коли дитина сідає коліна повинні розміщатися на рівень стегон і сидіти потрібно впевнено та стійко, щоб не провалюватися. На третьому етапі роботи навчання проходить невеликими підгрупами з виконанням вправ по 4-6 хвилин з поступовим збільшенням тривалості вправ

до 20-25 хвилин у залежності який вік має дитина, стан здоров'я та яка у неї фізична підготовка. Темпи виконання можуть бути середніми або повільними, бо це взаємопов'язано із навантаженням на м'язи спини [99, 110].

Заняття з фітбол-аеробіки включають в себе комплекси різних фізичних вправ які дозовані, при цьому вони повинні виконуватися з різною швидкістю та фізичним навантаженням. Таким чином вправи мають діючий вплив на емоційний та фізичний стан дитини, а саме: допомагають впоратися із стресами та емоційними розладами. Виконання фізичних рухів супроводжується музикою, що створює покращений емоційний стан. У процесі регулярних занять з аеробіки покращується діяльність дихальної та серцево-судинної систем, укріплюється м'язова та кісткова тканини, вправи мають тонізуючу та оздоровчу дію [9, 15, 36, 74].

Фізичні вправи повинні застосовуватися з поетапним збільшенням інтенсивності і об'єму на м'язи (м'язове навантаження), послідовно і розподіляючись на частини тіла (плечі, тулуб, ноги) та входити у рухову діяльність дошкільника, зокрема самостійну [10, 14, 25].

Як стверджує і радить дослідник В. А. Мануйлова, вправи на фітболах повинні використовуватися фрагментарно на заняттях у закладах дошкільної освіти, і не повинні займати більше ніж 40-50 % від часу усього заняття. Важливо щоб діти дошкільного віку виконували різноманітні фізичні навантаження, тобто бігали, танцювали, ходили, лазили, стрибали, а не тільки займалися виконанням різних вправ на фітболах [103].

Ряд науковців зазначають, і ми з ними погоджуємося, що при виконанні вправ на м'ячах, діти постійно утримують рівновагу, це впливає на м'язовий тонус (у першу чергу на м'язи спини), все це дуже важливо для дитини дошкільного віку, бо впливає на формування правильної постави. Правильно сформована постава є підґрунтям для розвитку та роботи систем і органів, а у більшій частині на роботу дихальної, серцево-судинної та травної систем. За дослідженням науковців, дитина старшого дошкільного віку немає

остаточно сформовану поставу, через те що хребет еластичний, бо сама структура хребці тканини кісткової – ще не завершилася. У зв'язку з несприятливими умовами, у яких може перебувати дитина, можуть бути різноманітні вади. Ю. О. Короп, Т. В. Галімзянова стверджують, що порушення постави безпосередньою негативно впливає на функції всього організму (нервову, дихальну та серцево-судинну систему, кістково-м'язовий апарат) та розвиток фізичних якостей. Таким чином, вправи із застосуванням фітбола мають позитивний вплив на внутрішні органи, опорно-руховий апарат, покращують розвиток рухових здібностей та психоемоційного стан [9, 50].

Класифікують такі вправи фітбол-аеробіки:

- комплекс рухів аеробіки, що поєднуються в комбінації та блоки;
- естафети (включаючи ігри на м'ячі сидячі, так і з м'ячем), музичні та рухливі ігри;
- вправи з елементами хореографії та танців;
- вправи з різних спортивних та оздоровлювальних видів фізичної культури;
- різноманітні стрибки, біг та ходьба, гімнастичні вправи;
- вправи спрямовані на корекцію та профілактику різних захворювань [50, 56].

У дослідженнях стверджується, що фітбол може застосовуватися у естафетах та різних іграх у вигляді звичайного м'яча, і при цьому мати оздоровчий ефект та бути як універсальний тренажер. Використання фітбола може бути протягом всього заняття з фізичної культури, але рекомендується для дітей дошкільного віку застосовувати вправи з використанням фітбола як частину всього заняття. Під час гри дошкільнята задоволені самим процесом, і отримують позитивні емоції від того, що навчаються виконанню різних рухів [76,92].

У процесі організації занять з фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку з використанням фітбола дослідниками були розроблені правила та вимоги, яких слід дотримуватися: [3, 15, 29, 45, 58, 110].

- діти повинні бути одягнені у зручний та відповідний одяг та взуття (щоб не було слизьке) [29, 58];
- поруч не повинно бути різних предметів, що можуть пошкодити фітбол [29, 58];
- індивідуально для кожної дитини повинен підбиратися фітбол, відповідно до зросту [29, 58];
- вправи не повинні бути дискомфортними та викликати біль [29, 58];
- у відповідності до віку фізичне навантаження повинно бути дозованим [29, 58];
- застосування вправ від простих до складних [29, 58];
- виконуючи вправи лежачи на фітболі, не можна дихання затримувати [29, 58];
- при виконанні вправ лежачи на спині та животі, хребет з головою повинен бути однією прямою лінією [29, 58];
- заняття повинно проходити у позитивному і гарному настрої [29, 58];
- потрібно уникати різких рухових дій та напружень м'язів [29, 58];
- при виконанні вправ фітбол повинен не рухатися, а бути на місці [29, 58];
- застосування фітбола у змаганнях, естафетах та іграх розвиває комунікацію дітей старшого дошкільного віку [29, 58].

Отже, важливим та пріоритетним у роботі закладу дошкільної освіти є використання на заняттях з фізичного виховання різноманітних здоров'язберезувальних та інноваційних технологій (фітбол-аеробіка, рухливі ігри, гімнастика для оздоровлення, різні вправи), що сприятимуть вихованню у дітей дошкільного віку якостей, які необхідні для кожної людини, а саме: дисциплінованість, колективізм, сміливість тощо.

Використання фітбола на заняттях у закладах дошкільної освіти впливає на комплексний розвиток всіх фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку, на різні системи організму, а саме: нервову, серцево-судинну, опорно-руховий апарат, дихальну, тобто володіє оздоровчим ефектом.

Висновки до першого розділу

Для сучасного етапу розвитку суспільства характерні проблеми покращення та підтримки стану здоров'я дітей дошкільного віку. Прослідковується зниження фізичної (рухової) активності серед дітей старшого дошкільного віку при переході із закладу дошкільної освіти до початкової школи. І таким чином, це призводить до погіршення показників здоров'я дітей і зниження їх працездатності. Тож у закладах дошкільної освіти, як у першій ланці освітнього процесу, закладається фундамент основ здорового життя [2, 13, 26].

Одним із критеріїв здорової дитини є її фізичний розвиток. Щоб відбувався нормальний психічний, розумовий та фізичний розвиток потрібно забезпечувати руховий режим для дитини, а особливо для старшого дошкільного віку через їх психологічні та анатомо-фізіологічні особливості. Бо саме для досліджуваного періоду характерний ріст і розвиток органів та функцій всього організму [5, 55].

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з питання розвитку рівня спритності в дітей старшого дошкільного віку засвідчив, що дошкільний період в 5-6 років – це сенситивний період для розвитку рівня рухової активності дітей. Основні положення та значення розвитку рівня спритності, які зазначені у нашому магістерському дослідженні, у першому – теоретичному розділі, питання окреслено у дослідженнях таких наукових дослідженнях Н. А. Бернштейна, В. М. Заціорського, В. І. Ляха тощо.

Розвиток рівня спритності знаходиться у прямій залежності від розумової діяльності дитини, отже протягом всього періоду дошкільного дитинства необхідно домагатися активізації розумової діяльності у процесі занять з фізкультурно-оздоровчої діяльності [17, 44].

Дослідники зазначають [69, 75, 87, 92, 98, 104], для покращення фізичної освіти та виховання дітей дошкільного віку, стану здоров'я,

працездатності, потрібно використовувати інновації (тобто інноваційні технології). Тому пріоритетним для закладу дошкільної освіти є впровадження здоров'язберезувальних технологій, що покращуватимуть психічне та фізичне здоров'я дітей [11, 100].

Проаналізувавши джерела наукової літератури, було визначено, що практично єдиним видом аеробіки, є фітбол-аеробіка, при виконанні вправ поєднується робота зорового, вестибулярного, рухового аналізаторів, таким чином посилюється позитивний ефект від занять аеробікою. Виконання вправ з фітболом не тільки корегує недоліки розвитку, але і сприяє зміцненню здоров'я, слугує профілактикою при захворюваннях [13, 29].

Отже, заняття з фітбол-аеробіки сприяють розвитку фізичних якостей дитини. Мають широкий оздоровчий вплив, сприяють розвитку творчості, фантазії, сприяють формуванню навичкам правильної постави, покращують роботу дихальної, серцево-судинної, нервової систем, розвивають рівновагу і координацію рухів, мову та дрібну моторику дитини, стимулюють до розвитку аналізаторні системи, а також покращують емоційно-вольову і комунікативну сфери.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

2.1. Визначення рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку

Для дослідження рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки були використані такі методи:

1. теоретичний аналіз літератури та узагальнення літературних джерел;
2. опитування вихователів, батьків;
3. педагогічний експеримент;
4. тестування;
5. методи математичного аналізу емпіричних даних.

Магістерське дослідження проводилось на базі Комунальної організації (установи, закладу) «Шосткинський навчально-виховний комплекс: Шосткинська загальноосвітня школа I-III ступенів № 9 – дошкільний навчальний заклад Шосткинської міської ради Сумської області» з жовтня 2022 року по листопад 2023 року.

В експериментальному дослідженні взяли участь 28 дітей старшої групи закладу дошкільної освіти. Для магістерського дослідження було сформовано дві експериментальні групи: контрольну (КГ, n=14) та експериментальну групи (ЕГ, n=14). Діти контрольної групи займалися за освітньою програмою «Дитина», діти експериментальної групи займалися також за освітньою програмою «Дитина» та розробленою системою роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

Експериментально-дослідна робота проводилася в чотири етапи:

Перший етап дослідження (жовтень – січень 2022 р) – аналіз науково-методичної літератури з зазначеної проблеми та опрацювання основних положень наукового дослідження. На цьому етапі сформульовано науковий

апарат дослідження (мета, предмет, об'єкт, завдання, наукова гіпотеза); підібрані діагностичні методики для виявлення рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку, що дало можливість розробити основні завдання констатувального етапу експерименту.

Другий етап дослідження (грудень 2022 р. – січень 2023 р) – на констатувальному етапі експерименту досліджувався початковий рівень розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку. Опрацювавши наукову літературу з проблеми впровадження фітбол-аеробіки для дітей дошкільного віку, було розроблено систему роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

Третій етап дослідження (січень – травень 2023 р) – було проведено формувальний етап магістерського дослідження, що дало можливість впровадити в освітній процес експериментальної групи систему роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

Четвертий етап дослідження (травень – листопад 2023 р) – здійснювався контрольний етап магістерського дослідження, на якому дітям експериментальних груп пропонувалися ті ж самі діагностичні методики для виявлення рівня розвитку спритності, що були використані на констатувальному етапі. На даному етапі проаналізовано, узагальнено та систематизовано результати експериментального дослідження, методом математичної статистики здійснена обробка отриманих даних, сформовані висновки та оформлено магістерську роботу. Для визначення рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку було проведено педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент здійснювався в три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний етапи.

Метою констатувального етапу експерименту було визначення рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку.

Діагностика щодо визначення рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку здійснювалася на основі виконання тестових

завдань та критеріїв рівня спритності під час занять. Під час проведення магістерського дослідження нами використовувалися різноманітні діагностичні методики у вигляді контрольних рухових завдань, що пропонувалися дошкільникам в ігровій формі. Запропоновані тести різняться не складністю виконання та не потребують зайвої підготовки педагога та складного обладнання для їх виконання. Під час тестування важливо зважати на індивідуальні можливості дитини, уважно стежити за зовнішніми ознаками втоми.

Критерії та показники рівнів розвитку фізичної якості спритності в дітей старшого дошкільного віку за В. Л. Ляхом представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Критерії розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку

№	Критерії розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку
1.	Відповідність та точність виконання рухових дій
2.	Координаційна складність рухів
3.	Швидкість рухової реакції

Відповідно до розроблених критеріїв виявлено високий, середній та низький рівні та показники розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Рівні та показники розвитку спритності
в дітей старшого дошкільного віку**

Рівні	Показники
Високий рівень	Дитина виконує всі запропоновані тести (завдання) на належному рівні, активно виконує запропоновані вправи, вміє слухати педагога, відрізняється швидкістю та впевненістю дій, у разі невдачі не відступає від мети, а докладає максимальних зусиль для досягнення наміченого результату, вміє самостійно схвалювати рішення, віднаходити раціональний спосіб виконання дій,

	стримувати власні почуття та бажання.
Середній рівень	Дитина виконує всі запропоновані тести (завдання) без жодних ознак перевтоми, припускає помилки при виконанні інструкцій педагога. Вона характеризується нерівномірністю координації розвитку основних рухів, допускає багато помилок у техніці виконання складних рухів.
Низький рівень	Дитина у більшості випадків мають низький рівень розвитку координації, низькі кількісні та якісні показники рухів на відміну від інших дітей майже не докладає зусиль, щоб змусити себе працювати. Вона виявляє повільність, недостатню впевненість, нездатність подолати почуття страху.

Для визначення рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку були використані такі тестові завдання (за Е.С. Вільчковським, таблиця 2.3.):

1. *Біг змієюю на дистанції 10 м.* Фіксується загальний час бігу.
2. *Підкидання та ловіння м'яча.* Фіксується кількість підкидань м'яча нагору.
3. *Відбивання м'яча від підлоги.* Фіксується кількість ударів м'яча об підлогу.

Таблиця 2.3.

**Орієнтовні показники розвитку спритності дітей 5-6 років
(за Е.С. Вільчковським)**

№	Показники	Стать	5 років	6 років
1	Біг змієюю на дистанції 10 м	Хл	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
		Дів	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
2	Підкидання та ловіння м'яча (кількість)	Хл	26 – 40	45 – 60
		Дів	26 – 40	40 – 55
3	Відбивання м'яча від підлоги (кількість)	Хл	11 – 20	35 – 70
		Дів	10 – 20	35 – 70

Діти, які виконали тестування, з результатами у межах вікових норм можна віднести до середнього рівня розвитку; вище за орієнтовні показники – до високого; нижче – до низького.

Виконання тесту на виявлення рівня спритності в дітей старшого дошкільного віку «Біг змієюю на дистанції 10 м»

Місце проведення та обладнання: спортивна зала та бігова доріжка довжиною 10 м, з розставленими по всій довжині кеглями або кубиками.

Кількість контролюючих, їх обов'язки:

- вихователь проводить розминку, інструктує дітей;
- методист з фізичної культури заповнює протокол обстеження.

Підготовчі вправи: Різні види ходьби, різноманітні вправи для м'язів рук, тулуба, ніг – махи, кругові рухи голови, тулуба, повороти, нахили, присідання, підскоки дома та з просуванням вперед.

Методика обстеження: Дитина по команді вихователя біжить по 10-метровій дистанції, на якій по прямій встановлені предмети (кегли чи кубики) до 8 штук. Дитина пробігає між предметами змієюю. Дається 2 спроби, фіксується найкращий результат. Орієнтовні показники бігу на 10 м між предметами на визначення спритності (с) окреслено в таблиці 2.1. Показники обстеження представлено в Додатку А.

Виконання тесту на виявлення рівня спритності в дітей старшого дошкільного віку «Підкидання та ловіння м'яча»

Підкидання та ловіння м'яча – тест виявляє спритність та координацію. Відбивання м'яча від підлоги тестує спритність, швидкість реакції, стійкість положення.

Місце проведення та обладнання: спортивна зала, м'ячі діаметром 20 см, протокол.

Кількість контролюючих, їх обов'язки:

- вихователь проводить розминку, інструктує дітей, проводить оцінку;
- методист заповнює протокол.

Методика обстеження: Підкидання та ловіння м'яча – дитина приймає в.п. (ноги на ширині плечей) і двома руками підкидає вгору м'яч якнайбільше разів. Дитині пропонується зробити 2 спроби. Фіксується найкращий результат.

Виконання тесту на виявлення рівня спритності в дітей старшого дошкільного віку «Відбивання м'яча від підлоги»

Відбивання м'яча від підлоги тестує спритність, швидкість реакції, стійкість положення.

Місце проведення та обладнання: спортивна зала, м'ячі діаметром 20 см, протокол.

Відбивання м'яча від підлоги – дитина приймає в.п. (ноги на ширині плечей) та однією рукою відбиває м'яч від підлоги максимальну кількість разів (руки можна чергувати). Під час виконання завдання не дозволяється сходити з місця. Орієнтовні обстеження координації рухів (кількість) подані в таблиці 2.1. Фіксується найкращий результат із двох спроб. Протокол обстеження подано в Додатку А.

На констатувальному етапі магістерської роботи для дослідження рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку було запропоновано таке тестування: біг змійкою на дистанції 10 м (2 спроби, фіксується кращий результат).

Після проведення даного тестування було отримано наступні результати, які представлено в таблиці 2.4, на рисунку 2.1.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження рівня розвитку спритності методом Біг змійкою на дистанції 10 м на констатувальному етапі експерименту

Експериментальні групи	Рівні розвитку спритності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=14)	2	14 %	5	35 %	7	50 %
ЕГ (n=14)	2	14 %	6	43 %	6	43 %

На констатувальному етапі для виявлення рівня спритності в дітей дошкільного віку методом бігу змієюю на дистанції 10 м отримали такі результати: високий рівень розвитку спритності в КГ та ЕГ мають по 2 дітей (по 14 %), середній рівень розвитку спритності в КГ мають 5 дітей (35 %), в ЕГ – 6 дітей (43 %), низький рівень в КГ – 7 дітей (50 %); в ЕГ – 6 дітей (43 %). Показники, які отримані під час даного тестування знаходяться майже на однаковому рівні, що говорить про однаковий рівень розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку на даному етапі дослідження.

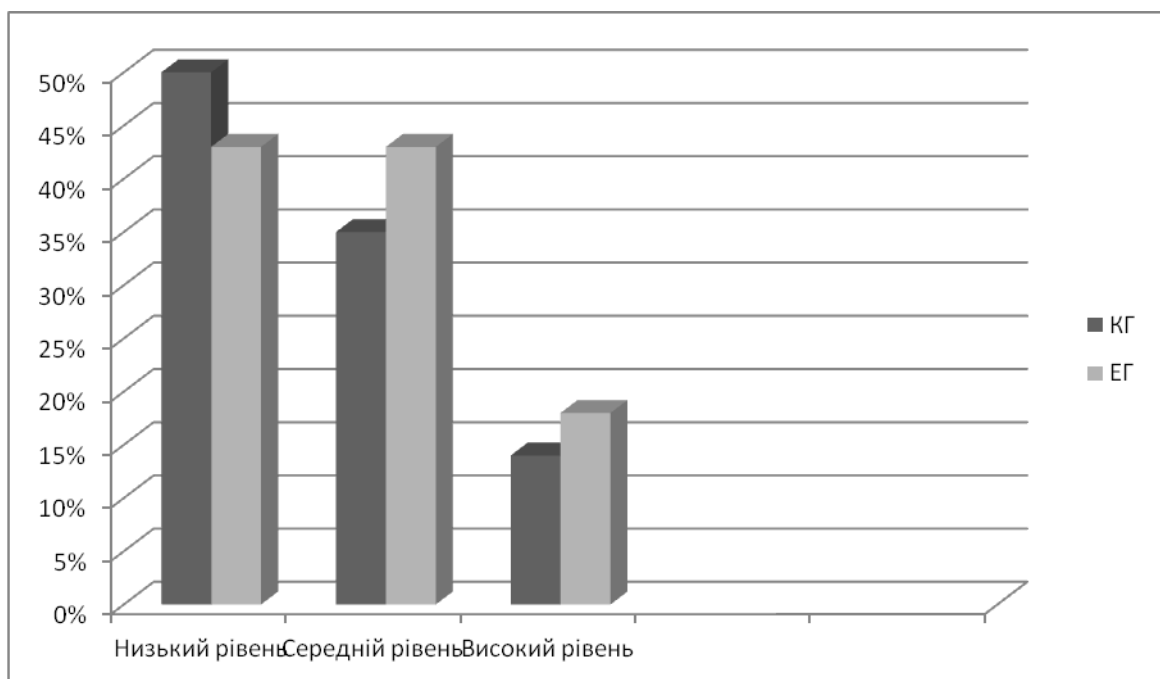


Рис. 2.1. Показники рівня розвитку спритності методом Біг змієюю на дистанції 10 м на констатувальному етапі експерименту

Друга діагностична методика для дослідження рівня розвитку спритності, яка була запропонована дітям експериментальних груп, підкидання та ловіння м'яча (2 спроби, фіксується найкращий результат). Отримані результати було представлено в таблиці 2.5. та рисунку 2.2.

Таблиця 2.5.

**Результати дослідження рівня розвитку спритності методом
Підкидання та ловіння м'яча на констатувальному етапі експерименту**

Експериментальні групи	Рівні розвитку спритності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=14)	3	20 %	5	38 %	6	42 %
ЕГ (n=14)	2	18 %	6	41 %	6	41 %

Отримали наступні показники дослідження рівня розвитку спритності методом підкидання та ловіння м'яча на констатувальному етапі експерименту: високий рівень в КГ мають 3 дітей (20 %), в ЕГ – 2 дітей (18 %); середній рівень в КГ – 5 дітей (38 %), в ЕГ – 6 дітей (41 %); низький рівень в КГ та ЕГ по 6 дітей (по 42 %). З діаграми ми бачимо, що показники і КГ і ЕГ знаходяться на однаковому рівні.

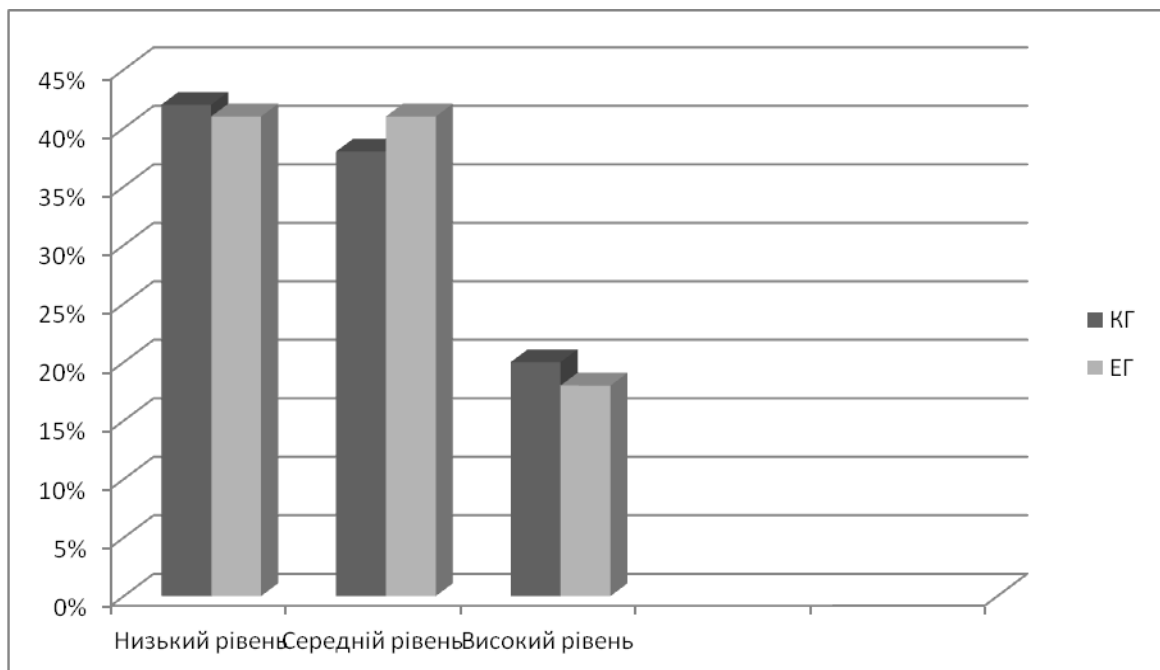


Рис. 2.2. Показники рівня розвитку спритності методом Підкидання та ловіння м'яча на констатувальному етапі експерименту

Третє діагностичне тестування, яке ми запропонували дітям експериментальних груп для виявлення рівня розвитку спритності – це

відбивання м'яча від підлоги. Отримані результати представлено в таблиці 2.6. та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.6.

**Результати дослідження рівня розвитку спритності методом
Відбивання м'яча від підлоги на констатувальному етапі експерименту**

Експериментальні групи	Рівні розвитку спритності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=14)	2	14 %	6	43 %	6	43 %
ЕГ (n=14)	1	7 %	7	50 %	6	43 %

Досліджуючи рівень розвитку спритності методом відбивання м'яча від підлоги на констатувальному етапі експерименту, отримали наступні показники: високий рівень в КГ мають 2 дітей (14 %), в ЕГ – 1 дитина (7 %), середній рівень в КГ мають 6 дітей (43 %), в ЕГ – 7 дітей (50 %), низький рівень розвитку спритності мають по 6 дітей (по 43 %) в КГ та ЕГ.

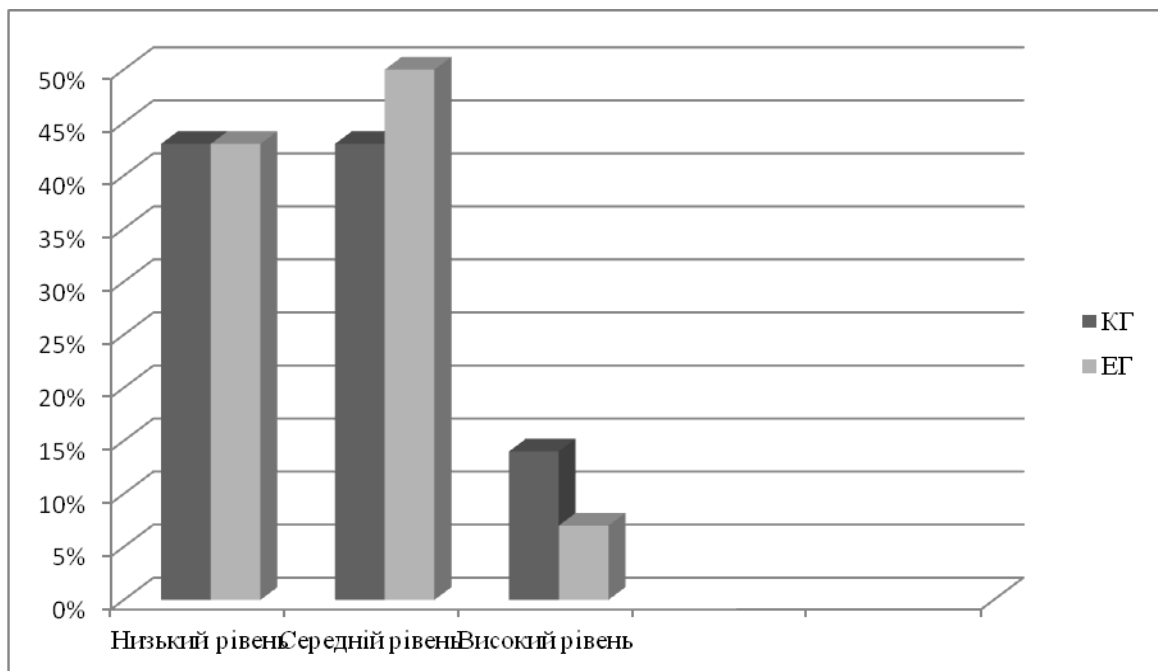


Рис. 2.3. Показники рівня розвитку спритності методом Відбивання м'яча від підлоги на констатувальному етапі експерименту

Дослідивши рівень спритності в експериментальних групах трьома діагностичними тестами було зроблено висновок стосовно загального рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі магістерського дослідження (таблиця 2.7, рисунок 2.4).

Таблиця 2.7.

Загальний рівень розвитку спритності в дітей КГ та ЕГ на констатувальному етапі експерименту

Експериментальні групи	Рівні розвитку спритності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=14)	2	14 %	6	43 %	6	43 %
ЕГ (n=14)	3	21 %	6	43 %	5	36 %

На констатувальному етапі магістерського дослідження щодо загального рівня розвитку спритності в дітей експериментальних груп: високий рівень мають 2 дітей (14 %) в КГ та 3 дітей (21 %) в ЕГ, середній рівень мають по 6 дітей (по 43%) і в КГ і в ЕГ; низький рівень мають 6 дітей (43 %) в КГ та 5 дітей (36 %) в ЕГ.

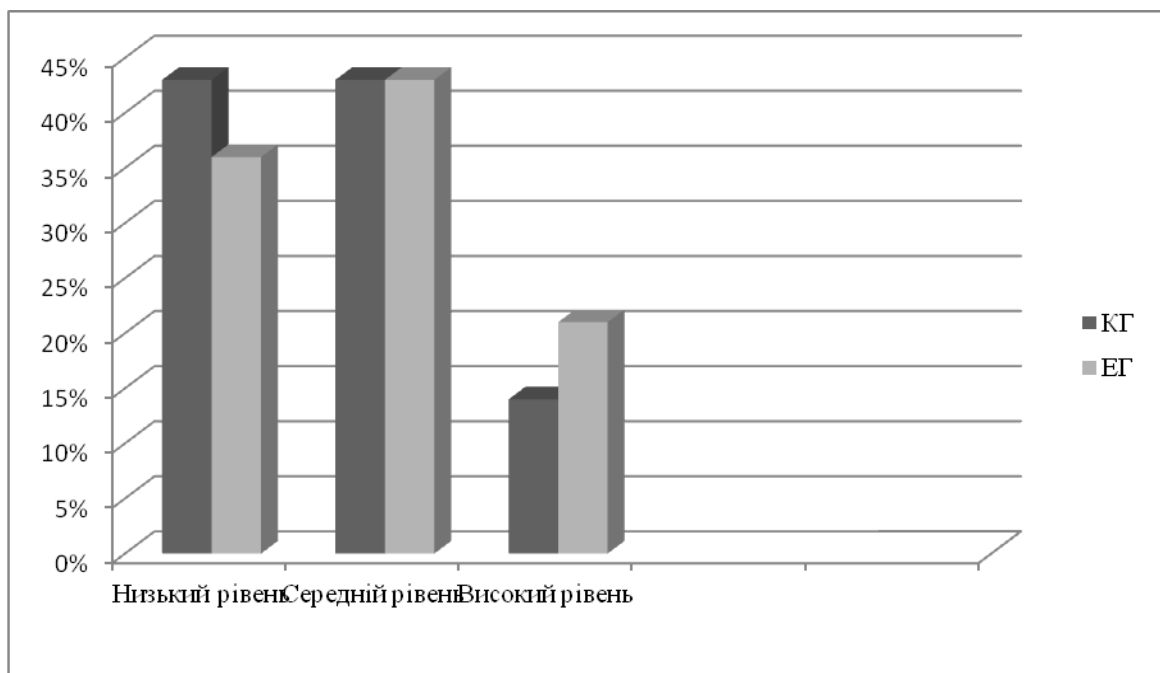


Рис. 2.4. Показники загального рівня розвитку спритності в КГ та ЕГ на констатувальному етапі експерименту

На констатувальному етапі магістерської роботи можна виділити такі основні положення:

- отримані результати під час діагностування тестами рівнів розвитку спритності в експериментальних групах показали, що групи мають ідентичні показники високого, середнього та низького рівнів, тобто знаходять на однаковому рівні;
- у помітній кількості дітей експериментальних груп з'явилися труднощі у виконанні тестування;
- показники, які були отримані під час констатувального етапу магістерського дослідження, вмотивували, що потрібно розробити систему роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

2.2. Обґрунтування системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки

На формульовальному етапі експериментального дослідження було розроблено та впроваджено в експериментальній групі систему роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки. Нами була розроблена система роботи під назвою «Подорож у країну Фітболію», яка впроваджувалася в таких напрямках: робота з дітьми, взаємодія з педагогами та взаємодія з батьками (Додаток Б, В, Г).

У роботі з дітьми використовувалися такі методи та прийоми:

Наочні:

- наочно-зорові прийоми (показ техніки виконання фізичних вправ, використання наочних посібників та фізкультурного обладнання та інвентарю);
- Тактильно-м'язові прийоми (безпосередня допомога методиста з фізичної культури);

Словесні:

- пояснення, вказівки;

- подання команд, розпоряджень, сигналів;
- питання до дітей та пошук відповідей;
- словникова інструкція;
- слухання музичних творів.

Практичні:

- виконання та повторення вправ без зміни та зі змінами;
- виконання вправ в ігровій формі;
- виконання вправ у змагальній формі;
- самостійне виконання вправ на ф'єтболах.

Мотиваційні методи – похвала, переконання, заохочення.

Ф'єтбол-аеробіка містила наступні вправи:

- ходьба
- біг
- стрибки (на місці та в русі, з м'ячем у руках та ногах, сидячи на м'ячі).

Загальнорозвиваючі вправи поділяються за кількома ознаками:

- з різних в.п. (з основної стійки, з в.п. сидячи, з упорів, з положення лежачи на животі, спині, на боці);
- за ознакою організації групи (поодинокі, удвох, утрьох; у колі, у русі);
- за ознакою переважної дії (на силу, на розтягування, на розслаблення, на поставу, на координацію, на дихання);
- за анатомічною ознакою (для рук та плечового пояса, для нижніх кінцівок, для тулуба та шиї, для всього тіла);
- за ознакою використання предметів та снарядів (без предметів, з предметами, на снарядах – сидячи на м'ячі, з використанням тренажерів чи еспандерів).

Як і в багатьох інших напрямках у роботі з дітьми старшого дошкільного віку, незалежно від віку та фізичного стану дітей необхідно дотримуватись поетапного засвоєння вправ з м'ячем.

Реалізацію з впровадження системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом ф'єтбол-аеробіки проводили в три етапи.

На першому етапі (теоретичному) вивчення літератури та посібників із зазначеного питання, дійшли висновків про необхідність підвищення компетентності педагогів та батьків у питаннях організації рухової активності дітей з використанням фітбол-м'ячів. Для цього було організовано консультації, семінар-практикум, показ презентації відкритого заняття.

На другому етапі (організаційному) розроблялися перспективні плани для дітей старшої групи та визначилися вимоги до проведення занять з фітбол-м'ячами: м'яч підбирається кожній дитині відповідно до зросту, перед заняттям з м'ячами переконувалися, що поряд відсутні гострі предмети, які можуть пошкодити м'яч та нанести травму дитині, дітям потрібно обов'язково одягати зручний одяг, що не заважає рухам, та неслизьке взуття.

Весь другий (організаційний) етап умовно було розділено на три частини:

У першій частині – дітям давалося уявлення про форму та фізичні властивості фітболу. Добиралися такі ігрові вправи, як: прокочування фітболу по підлозі, лавці, поплескування, кидки фітболу один одному тощо.

У другій частині дітей навчали основним вихідним положенням фітбол-аеробіки. До них відносяться: положення стоячи з фітболом (фітбол в опущених руках, фітбол перед грудьми у витягнутих руках тощо), положення присіду з фітбол (присід з опорою руками на фітбол, коліна в сторони; присід з опорою руками на фітбол, коліна разом), положення сидячи на фітболі, положення стоячи на колінах.

У третій частині дітей навчали основним динамічним рухам з фітболом: ходьба з фітболом у руках; біг із фітболом у руках; стрибки на місці з фітболом між ногами з різними рухами рук; стрибки з просуванням вперед, фітбол у руках. На даному етапі дітей навчали образним рухам з фітболами, які сприяють розвитку координаційних здібностей та спритності.

Третій етап (практичний) реалізовувався в наступному: заняття проводилися 2 рази на тиждень. Для створення цікавих етапів занять добиралися ігрові матеріали, пісенні композиції, рухливі ігри.

У вступній частині заняття з фітбол-аеробіки виконувалися ходьба, біг, стрибки, перешикування; виконувалися комплекси загальнорозвиваючих вправ: нахили, повороти присідання, рухи руками та ногами з в.п. – стоячи, сидячи, лежачи. В основній частині під час основних вправ дітям пропонувалося виконати вправи з фітболом, вправи на розвиток фізичних якостей, а саме координаційних здібностей та спритності.

Під час рухливих ігор використовували фітбол як орієнтир, предмет, обтяжувачі, як опору та перешкоду. *У заключній частині заняття фітбол використовували у вправах на релаксацію, під час дихальних вправ, пальчикової гімнастики, при роботі з ручними масажерами тощо. Наприклад, у вступній частині заняття виконували: ходьбу врозтіч між фітболами, ходьбу з підкиданням фітболу над головою, біг «змійкою», оббігаючи фітболи, біг із прокачуванням фітболу. Далі виконували загальнорозвиваючі вправи зі стрічками, з м'ячами, перешиковувалися в коло тощо. В основній частині заняття пропонували прокочування фітбол по гімнастичній лаві, кидки фітболу в парах, відбивання двома руками на місці та з просуванням вперед та інші вправи. Дітям пропонувалося такі рухливі ігри, як «Швидка гусениця», «Збий кеглю», «Дракон кусає свій хвіст» тощо (Додаток Г, Д).*

У заключній частині заняття дітям пропонувалося пальчикову гімнастику, вправи на профілактику плоскостопості, вправи на релаксацію, формування правильної постави. Проводили спортивні свята «Веселий фітбол», «Незнайка в країні фітболів». Веселі старти, тощо.

СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ СИСТЕМИ РОБОТИ З РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Напрямки реалізації системи роботи

Робота з дітьми

Взаємодія з педагогами

Взаємодія з батьками

Етапи реалізації системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки

На першому
(мотиваційному)
етапі

- Вивчення літератури та посібників з означеного питання;
- необхідність підвищення компетентності педагогів та батьків у питаннях організації рухової активності дітей з використанням фітбол-м'ячів;
- консультації семінар-практикум показ презентації

На другому
(організаційному)
етапі

1. Сформувавши уявлення про форму та фізичні властивості фітболу;
2. Дітей навчали основним вихідним положенням фітбол-аеробіки;
3. Дітей навчали основним динамічним рухам з фітболом.

На третьому
(практичному) етапі

Заняття проводяться 2 рази на тиждень. Для створення цікавих етапів занять добиралися ігрові матеріали, пісенні композиції, рухливі ігри.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ:

- підбір серії спеціальних рухливих ігор з футболом;
- реалізації індивідуально-диференційованого підходу до дітей під час проведення занять з фітбол-аеробіки;
- взаємодія ЗДО і родини з проблеми розвитку спритності.

ЗАХОДИ З ПЕДАГОГАМИ:

- консультації;
- організація інтеграції фахівців;
- проведення інтегрованих занять;
- трансляція досвіду

ЗАХОДИ З РОДИНОЮ:

1. Просвітницька робота з батьками (інформаційні стенди; пам'ятки, буклети; сайт ЗДО; папки-пересування).
2. Залучення батьків до освітнього процесу групи (допомога у створенні розвиваючого предметно-просторового середовища; відвідування відкритих заходів).

Рис. 2.5. Система роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки

II. Взаємодія з педагогами. Взаємозв'язок із педагогами здійснювався за такими напрямками:

- консультації;
- організація інтеграції фахівців;
- проведення інтегрованих занять;
- трансляція досвіду (проведення семінару).

Взаємодія з педагогами ЗДО: з вихователями – проведення рухливих ігор та динамічних пауз; із музичним керівником – спільне проведення спортивних свят та розваг.

III. Взаємодія з родиною. Сформувати уявлення про ЗОЖ, прагнення виховати дітей здоровими та фізично розвиненими.

Взаємодія з родиною велася за такими формами та прийомами:

1. Просвітницька робота з батьками (інформаційні стенди; пам'ятки, буклети; сайт ЗДО; папки-пересування).
2. Залучення батьків до освітнього процесу групи (допомога у створенні розвиваючого предметно-просторового середовища; відвідування відкритих заходів).

Робота з батьками здійснювалася через проведення: батьківських зборів, консультацій, анкетування, у виставках батьківських робіт різної тематики, перегляд та участь у відкритих заняттях, дні відкритих дверей, виставки спільної творчості, спільні розваги; походи (Додаток Е).

На формувальному етапі експерименту було розроблено комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку. Було розроблено перспективний план, який подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Перспективний план роботи

Вправа	Дата проведення	Мета вправи	Методичні вказівки	Форма
	05.02.2023	Розвиток координації	Стоячи на килимку, м'яч в руках. Піднімання прямих рук із м'ячем вверх-униз. Стоячи на килимку, м'яч в руках. Повороти тулуба праворуч-ліворуч (руки з м'ячем на рівні грудей).	Ранкова гімнастика
	10.02.2023	Розвиток координації та рівноваги	Кидання м'яча вгору і ловля його. Також вправу можна виконувати у парах. Катання м'яча одне одному. Відбиття м'яча однією рукою, обома, по черзі.	Ранкова гімнастика
	15.02.2023	Розвиток координації	«Маятник». Руки з м'ячем праворуч вверх, опустити їх униз і підняти ліворуч вверх. Стоячи на одній нозі, друга - на м'ячі. Катання м'яча вперед-назад і праворуч-ліворуч. Стоячи на одній нозі, друга - на м'ячі. Присідання 5 разів. Руки в сторони. Ноги в колінах прямі.	Ранкова гімнастика
	20.02.2023	Розвиток рівноваги	Стоячи на одній нозі, друга - на м'ячі. Утримання рівноваги. Ноги прямі. Руки в сторони. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки торкаються м'яча. Прокочування м'яча вперед і назад, не відриваючи ноги від підлоги (коліна прямі). Потрібно прокотити м'яч якнайдалі.	Ранкова гімнастика
	25.02.2023	Розвиток рівноваги	Перекочування з носків на п'ятки. Руки в сторони. Сидячи на м'ячі (п'ятки і гомілка якомога ближче до м'яча), ноги відірвати від підлоги й утримувати рівновагу якомога довше. Руки в сторони.	Ранкова гімнастика, дозвілля
	03.03.2023	Розвиток рівноваги	Ходьба вперед, не відриваючи сідниць від підлоги, поступово опускаючи спину на м'яч. Лежачи на м'ячі утримувати рівновагу (руки в сторони), потім поступово піднімаючись іти назад.	Ранкова гімнастика

			Сидячи на м'ячі вправа «Сходи» - піднімати руки по черзі на пояс, на плечі, вгору, два хлопки руками і назад по черзі так само (плечі, пояс, два хлопки внизу по м'ячу). Поступово темп вправ можна збільшувати.	
	12.03.2023	Розвиток рівноваги	Лежачи на килимі, на спині, м'яч під ногами. Катання м'яча вперед-назад, згинаючи і випрямляючи ноги. Лежачи на килимі, на спині, м'яч під ногами. Піднімання та опускання ніг по черзі. Ноги прями.	Ранкова гімнастика, дозвілля
	17.03.2023	Розвиток рівноваги	Лежачи на килимі, на спині, м'яч обхопити ногами з двох сторін. Піднімання та опускання прямих ніг. Руками можна триматися за килимок. Лежачи на килимі, на спині, м'яч під ногами, руками триматися за підлогу. Піднімання та опускання таза.	Заняття, Дозвілля
	23.03.2023	Розвиток рівноваги	Лежачи на килимі, на животі, руки попереду з м'ячем. Піднімання і опускання тулуба (по можливості, підніматися якомога вище). Утримувати положення декілька секунд. «Гойдалка». Стоячи на колінах, перекочування на м'ячі вперед на прями руки і повернутися назад на коліна.	Дозвілля Заняття
	27.03.2023	Розвиток координації	Лежачи на м'ячі, на животі, руками впертися в підлогу, ноги прями, не торкатися підлоги. Тулуб – паралельно підлозі. Утримувати рівновагу декілька секунд. Лежачи на м'ячі, на животі, руками впертися в підлогу, згинати і випрямляти ноги по черзі й одночасно. Ноги не торкаються підлоги.	Заняття
	05.04.2023	Розвиток координації	Лежачи на м'ячі, на животі, ходьба на прямих руках вперед і назад. Ноги прями паралельно підлозі. «Літак». Лежачи на животі, прямими ногами впертися в	Заняття, Дозвілля

			підлогу, спину підняти якомога вище, руки в сторони. Утримувати позу декілька секунд.	
	15.04.2023	Розвиток рівноваги	«Зірочка». Лежачи на м'ячі, на спині, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Утримувати положення впродовж декількох секунд. Перекочування на спині вперед-назад. Лежачи на м'ячі горілиць, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Згинати і розгинати ноги.	Заняття
	20.04.2023	Розвиток координації	«Черепашка». Виконується на м'ячі за допомогою педагога, який підтримує і страхує дитину. Під час виконання вправи потрібно відштовхуватися ногами від підлоги, виконати перекочування назад на м'ячі й поставити руки на підлогу. Спочатку можна виконувати тільки перекочування на руки і назад, відштовхуючись від підлоги руками, а потім - ногами.	Заняття
	25.04.2023	Розвиток координації	Вправи в основній частині виконуються сидячи на мечі, стоячи, лежачи на мечі (на спині та животі), лежачи на килимі (на спині та животі).	Заняття
	05.05.2023	Розвиток координації	Лежачи на м'ячі, на животі, ходьба на прямих руках вперед і назад. Ноги прямі паралельно підлозі. «Літак». Лежачи на животі, прямими ногами впертися в підлогу, спину підняти якомога вище, руки в сторони. Утримувати позу декілька секунд.	Заняття, Дозвілля

2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки

Мета контрольного етапу магістерського дослідження – перевірка ефективності розробленої та впровадженої системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

На контрольному етапі експериментального дослідження дітям експериментальних груп було запропоновано ті ж методики (тести) для дослідження рівня розвитку спритності, що і на констатувальному етапі експерименту: біг змійкою на дистанції 10 м. Діти виконали 3 спроби, з них вибирався кращий показник.

Результати, які було отримано під час проведення тестування для виявлення рівня розвитку спритності (біг змійкою на дистанції 10 м), висвітлено в таблиці 2.9, рисунок 2.6.

Таблиця 2.9.

Результати дослідження рівня розвитку спритності методом Біг змійкою на дистанції 10 м на контрольному етапі експерименту

Експериментальні групи	Рівні розвитку спритності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=14)	3	21 %	6	42 %	5	37 %
ЕГ (n=14)	6	42 %	5	37 %	3	21 %

Під час контрольного етапу експериментального дослідження після розроблення та впровадження системи роботи при повторному тестуванні дітей експериментальних груп для дослідження рівня розвитку спритності було отримано такі показники: в КГ – високий рівень має 3 дитини (21 %), середній рівень – 6 дітей (42 %), низький рівень – 5 дітей (37 %). Порівнюючи результати констатувального та контрольного етапів експерименту зазначимо, що показники не значно змінилися, вони покращилися, але на маленький відсоток.

Щодо ЕГ, то високий рівень має 6 дітей (42 %), середній рівень – 5 дітей (37 %), низький рівень – 3 дітей (21 %).

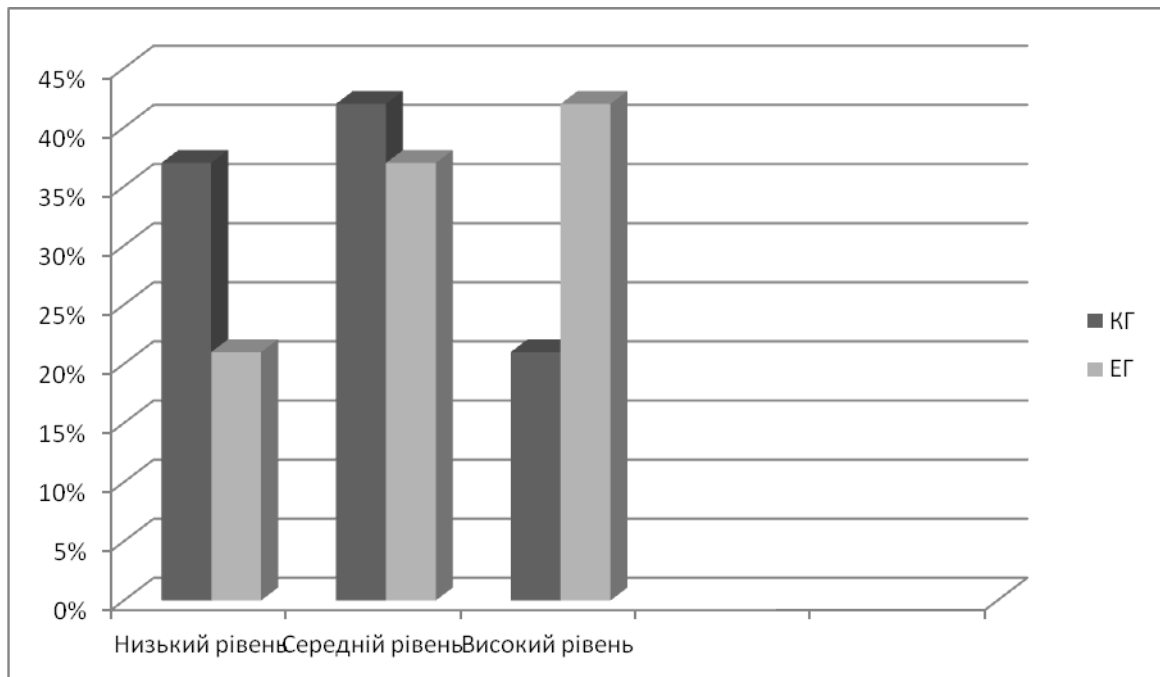


Рис. 2.6. Показники рівня розвитку спритності методом Біг змійкою на дистанції 10 м на контрольному етапі експерименту

Після проведення тестування для виявлення рівня розвитку спритності на контрольному етапі магістерського дослідження методом Біг змійкою на дистанції 10 м, ми порівняли показники констатувального та контрольного етапів. Порівняльні показники зазначено в таблиці 2.10, діаграмі 2.7.

Таблиця 2.10.

Порівняльні показники рівнів розвитку спритності в дітей КГ та ЕГ методом Біг змійкою на дистанції 10 м на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Групи	Рівні розвитку спритності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=14)	14 %	35 %	50 %	21 %	42 %	37 %
ЕГ (n=14)	14 %	43 %	43 %	42 %	37 %	21 %

При порівнянні результатів констатувального та контрольного етапів експерименту методом Біг змійкою на дистанції 10 м здобули такі показники: щодо КГ на констатувальному етапі високий рівень був у 14 %, на контрольному – 21 %, середній рівень був у 35 %, стало 42 %, низький – у 50 %, стало у 37 % дітей експериментальних груп. Ми відзначаємо покращення отриманих даних, але спостерігається незначний відсоток збільшення по всіх рівнях. Це свідчить про те, що звичайні заняття з фізичної культури за освітньою програмою «Дитина» та планування, проведення їх інструктором з фізичної культури дає значні зміни щодо рівня розвитку спритності. Щодо результатів в ЕГ на констатувальному та контрольному етапі дослідження, то маємо: на початку експерименту високий рівень було у 14 %, на кінець експерименту – показник збільшився в 3 рази (42 % дітей). Щодо середнього рівня в ЕГ, то на початку експерименту було 43 %, стало 37 %; показник низького рівня покращився, стало 21 %, було 43 % (результат покращився в 2 рази). Після порівняння даних, можемо зазначити, що відбулися значні покращення в ЕГ.

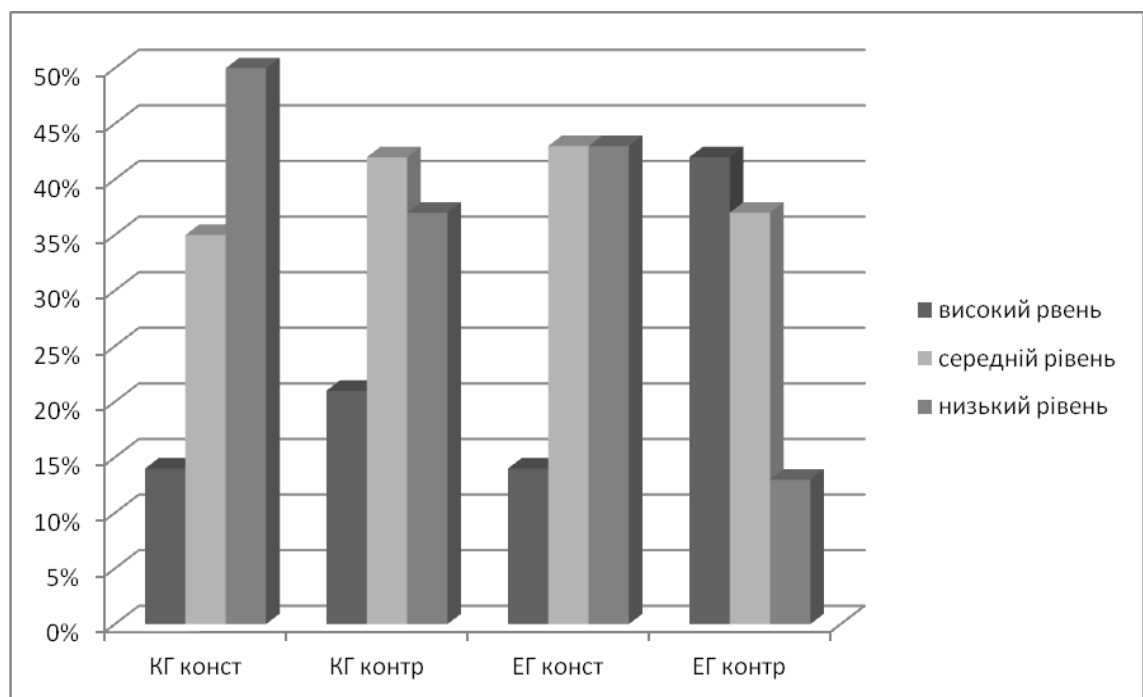


Рис. 2.7. Порівняльні показники рівнів розвитку спритності методом Біг змійкою на дистанції 10 м на констатувальному та контрольному етапах експерименту

На контрольному етапі експерименту було повторно проведено другу методику для дослідження рівня розвитку спритності – підкидання та ловіння м'яча. Дітям пропонувалося дві спроби, зазначався найкращий результат. Показники, які були отримані під час тестування зазначено в таблиці 2.11., рисунку 2.8.

Таблиця 2.11.

**Результати дослідження рівня розвитку спритності методом
Підкидання та ловіння м'яча на контрольному етапі експерименту**

Експериментальні групи	Рівні розвитку спритності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=14)	4	29 %	6	42 %	4	29 %
ЕГ (n=14)	6	42 %	6	42 %	2	16 %

За результатами тестування на виявлення рівня розвитку спритності в дітей експериментальних груп методом підкидання та ловіння м'яча на контрольному етапі експерименту було отримано наступні показники: в КГ високий рівень має 4 дітей (29 %), середній рівень – 6 дітей (42 %), низький рівень – 4 дітей (29 %). Що стосується показників ЕГ, то маємо однакові показники високого та середнього рівнів по 6 дітей (42 %), низький рівень – 2 дитини (16 %). Спостерігаємо значне покращення показників рівнів розвитку спритності в експериментальній групі, що свідчить про результативність впровадження розробленої системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

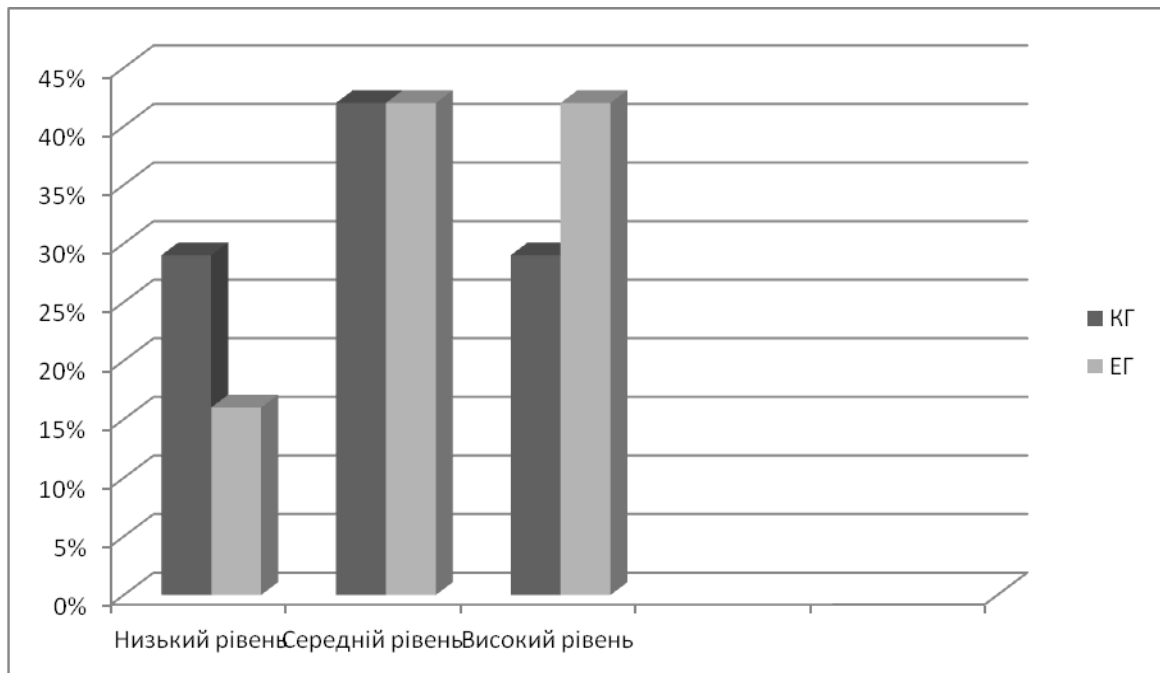


Рис. 2.8. Показники рівня розвитку спритності методом Підкидання та ловіння м'яча на контрольному етапі експерименту

Після отриманих даних на контрольному етапі методом Підкидання та ловіння м'яча, ми порівняли зазначені результати з результатами констатувального етапу. Отримали дані, які зазначено в таблиці 2.12, діаграмі 2.9.

Таблиця 2.12.

Порівняльні показники рівня розвитку спритності в дітей КГ та ЕГ методом Підкидання та ловіння м'яча на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Групи	Рівні розвитку спритності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=14)	20 %	38 %	42 %	29 %	42 %	29 %
ЕГ (n=14)	18 %	41 %	41 %	42 %	42 %	16 %

При порівнянні показників рівня розвитку спритності в дітей експериментальних груп на початку та в кінці експерименту здобули такі

показники: щодо КГ на початку експерименту було високий рівень у 20 % дітей, на кінець – 29 %, середній рівень на початку експерименту – 38 %, на кінець – 42 %, низький рівень було 42 %, стало 29 % дітей. Ми маємо те, що відбулися зміни, але вони є несуттєвими.

Щодо порівняння показників ЕГ на початку експерименту високий рівень було у 18 % дітей, на кінець експерименту – 42 %, показник збільшився в 2,5 рази, що досить суттєво в порівнянні з початком експерименту. Середній рівень в ЕГ на початку експерименту був 41 %, на кінець – він майже не змінився, тобто стало 42 %. Щодо низького рівня, то маємо на початку – 41 % дітей, на кінець експерименту – 16 %, тобто показник покращився в 2,5 рази, що свідчить про ефективність впровадженої системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.

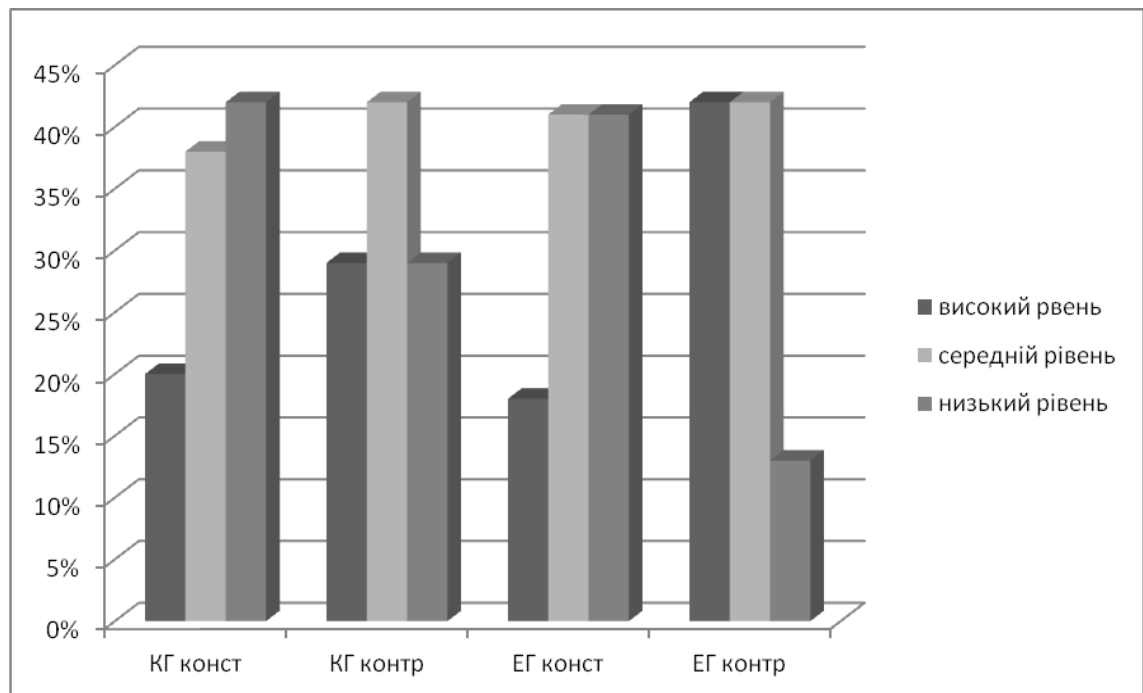


Рис. 2.9. Порівняльний аналіз рівнів розвитку спритності в дітей КГ та ЕГ методом Підкидання та ловіння м'яча на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Відповідно до третього тестування методом Відбивання м'яча від підлоги, який було запропоновано дітям експериментальних груп для виявлення рівня спритності, отримано такі результати, які висвітлені в таблиці 2.13., в діаграмі на рисунку 2.10.

Таблиця 2.13.

Показники рівня розвитку спритності методом Відбивання м'яча від підлоги на контрольному етапі експерименту

Експериментальні групи	Рівні розвитку спритності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=14)	3	21 %	6	42 %	5	37 %
ЕГ (n=14)	6	42 %	5	37 %	3	21 %

Після проведення тестування для виявлення рівня розвитку спритності методом відбивання м'яча від підлоги на контрольному етапі було отримані такі результати: в КГ високий рівень має 3 дітей (21 %), середній – 6 дітей (42 %), низький – 5 дітей (37 %). Щодо показників ЕГ, то маємо наступне: високий рівень – 6 дітей (42 %), середній рівень – 5 дітей (37 %), низький рівень – 3 дітей (21 %).

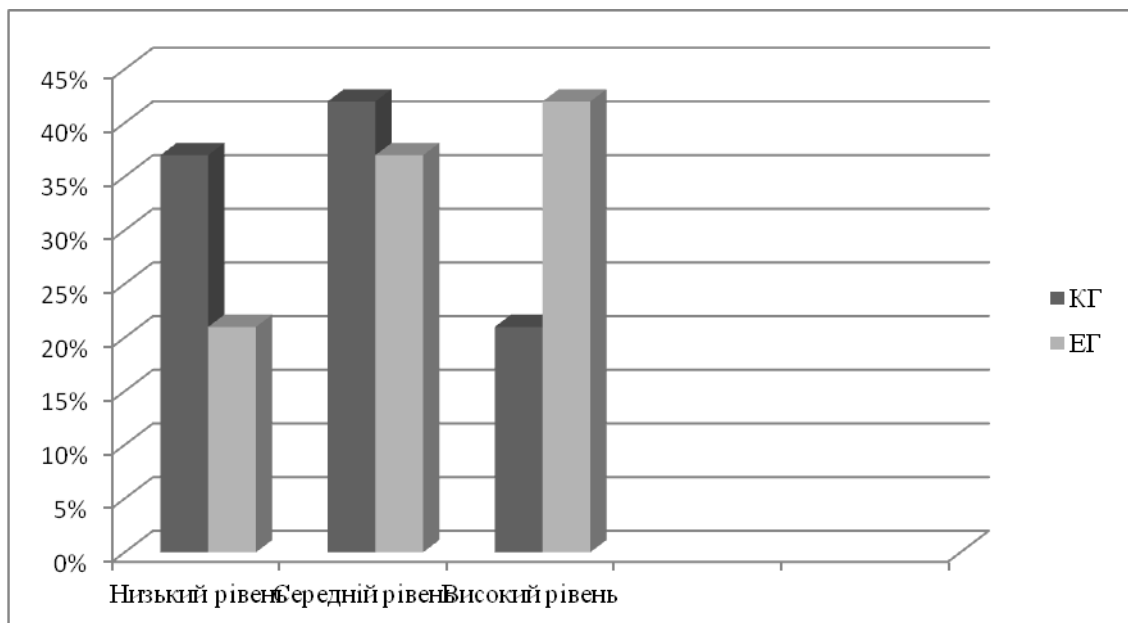


Рис. 2.10. Показники рівня розвитку спритності методом Відбивання м'яча від підлоги на контрольному етапі експерименту

Після проведення третьої діагностичної методики щодо дослідження рівня розвитку спритності в дітей експериментальних груп (Відбивання м'яча від підлоги), було порівняно початкові та кінцеві результати нашого експерименту. Здобули такі порівняльні показники, які відображено в таблиці 2.14, діаграмі 2.11.

Таблиця 2.14.

Порівняльні показники рівнів розвитку спритності дітей КГ та ЕГ методом Відбивання м'яча від підлоги на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Групи	Рівні розвитку спритності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=14)	14 %	43 %	43 %	21 %	42 %	37 %
ЕГ (n=14)	7 %	50 %	43 %	42 %	37 %	21 %

Порівнюючи показники початкового та кінцевого етапу експерименту щодо дослідження рівня розвитку спритності методом

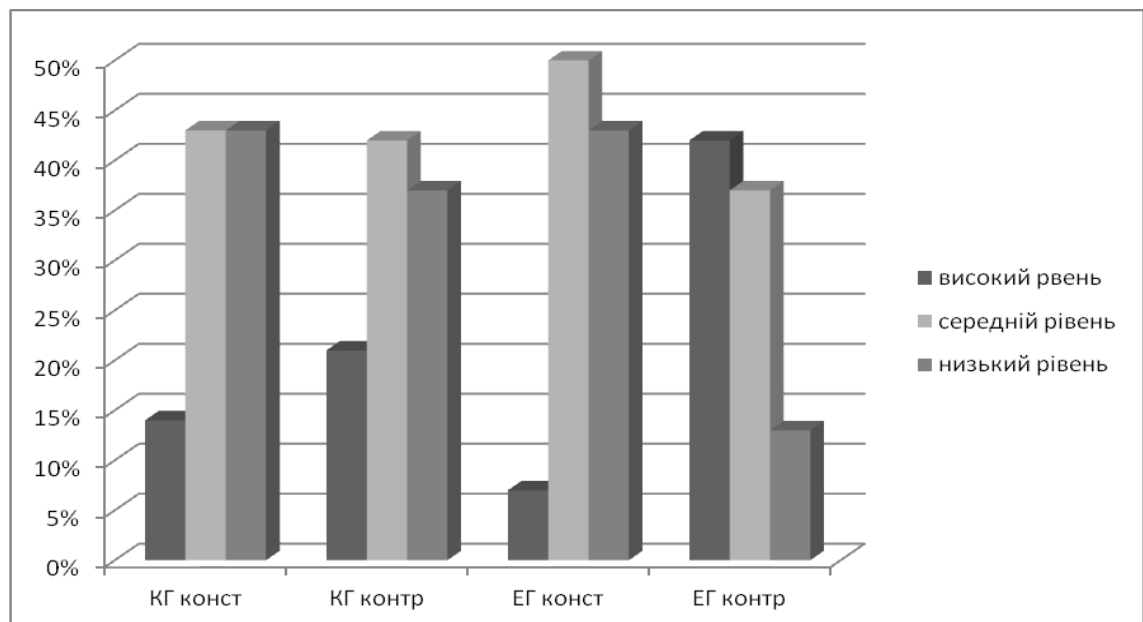


Рис. 2.11. Порівняльні показники рівнів розвитку спритності методом Відбивання м'яча від підлоги на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Відбивання м'яча від підлоги можна зробити наступні висновки: в КГ на початку експерименту високий рівень мали 14 % дітей, на кінець експерименту 21 %; середній рівень був у 43 %, на кінець експерименту – 42 %; низький рівень був у 43 % дітей, став у 37 % дошкільників. Відповідно щодо ЕГ, то на початок експерименту високий рівень був у 7 % дошкільників, на кінець у 42 %; середній рівень на початковому етапі був у 50 %, на кінцевому етапі у 37 %; низький рівень мали 43 % дошкільників, стало 21 %.

Після проведення всього діагностичного комплексу методів, було визначено загальний рівень розвитку спритності дітей експериментальних груп на контрольному етапі експерименту (таблиця 2.15., рисунок 2.12.).

Таблиця 2.15.

Загальний рівень розвитку спритності в дітей КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту

Експериментальні групи	Рівні розвитку спритності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=14)	3	21 %	6	43 %	5	36 %
ЕГ (n=14)	6	43 %	6	43 %	2	14 %

Щодо показників загального рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі, то маємо: в КГ високий рівень спритності має 3 дошкільників (21 %), середній – 6 дітей (43 %), низький рівень – 5 дошкільників (36 %). В ЕГ високий та середній рівень спритності мають по 6 дошкільників (по 43 %), низький рівень мають 2 дітей (14 %).

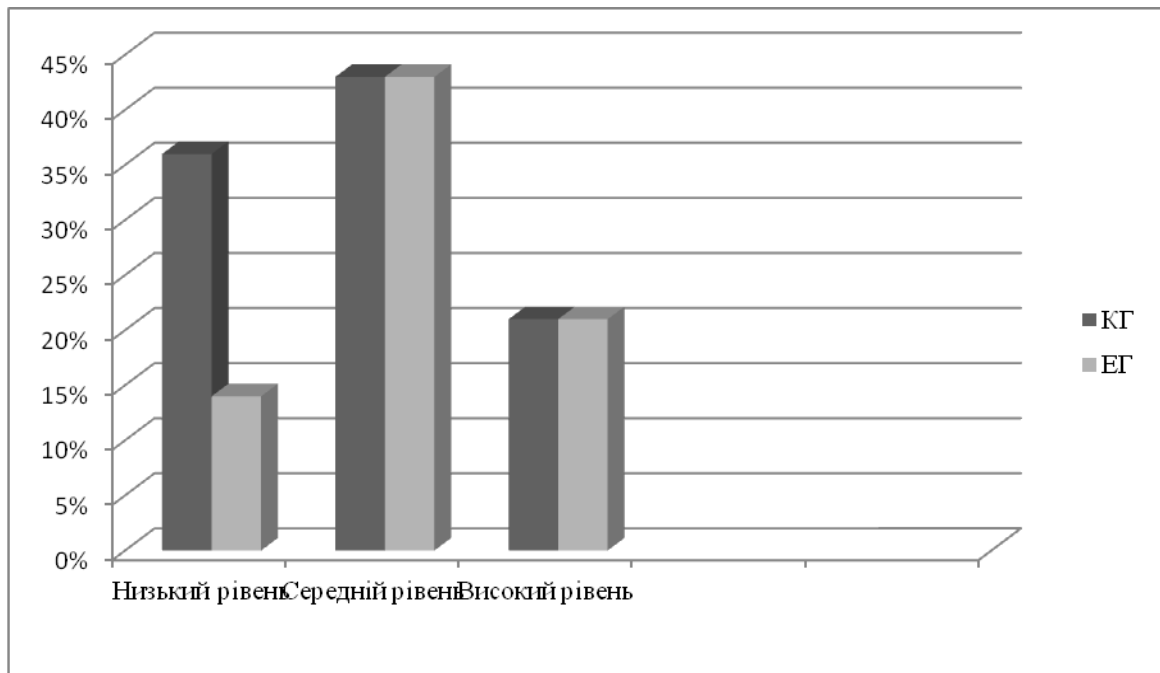


Рис. 2.12. Показники загального рівня розвитку спритності в КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту

Наступним етапом нашого дослідження було порівняння показників загального рівня спритності, які ми отримали на констатувальному та контрольному етапах експерименту (таблиця 2.16, рисунок 2.13).

Таблиця 2.16.

Порівняльні показники загального рівня розвитку спритності дітей КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Групи	Рівні розвитку спритності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=14)	14 %	43 %	43 %	21 %	43 %	36 %
ЕГ (n=14)	21 %	43 %	36 %	43 %	43 %	14 %

Порівнюючи загальний рівень розвитку спритності у експериментальних групах зазначимо, що в КГ на початку експерименту високий рівень мав 14 % дошкільників, на кінець експерименту – 21 %; середній рівень на початку і в

кінці експерименту мали по 43 % дітей; низький рівень мали 43 %, стало 36 % дітей. Стосовно ЕГ, то маємо на початку експерименту високий рівень у 21 %, на кінець експерименту цей показник збільшився в 2 рази (від 21 % до 43 %); середній рівень – по 43 % і на початку експерименту і в кінці експерименту; низький рівень розвитку спритності покращився в 2,5 рази (від 36 % до 14 %).

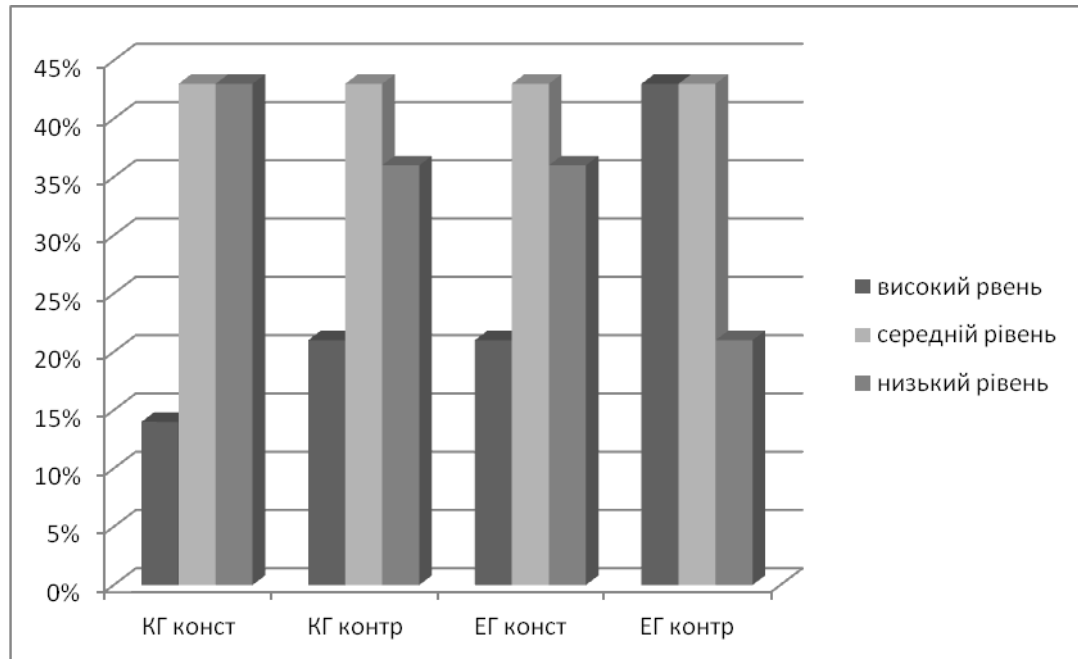


Рис. 2.13. Порівняльні показники загального рівня розвитку спритності на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Висновки до другого розділу

В другому розділі нашого магістерського дослідження (практичному) було проведено педагогічний експеримент, який складався з трьох етапів: констатувальний, формувальний та контрольний.

На початку педагогічного експерименту нами було визначено базу проведення дослідження, сформовані експериментальні групи з числа дітей старшого дошкільного віку та підібрані діагностичні методики для виявлення рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку.

На констатувальному етапі нашого дослідження ми запропонували дітям наступні діагностичні методики: біг змієюю на дистанції 10 м; підкидання та ловіння м'яча; відбивання м'яча від підлоги. Отримали такі показники загального рівня розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку: високий рівень мають 2 дітей (14 %) в КГ та 3 дітей (21 %) в ЕГ, середній рівень мають по 6 дітей (по 43 %) і в КГ і в ЕГ; низький рівень мають 6 дітей (43 %) в КГ та 5 дітей (36 %) в ЕГ.

На формувальному етапі експерименту ми розробили та впровадили систему роботи з розвитку рівня спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки під назвою «Подорож у країну Фітболію». Система роботи реалізовувалася в трьох напрямках: робота з дітьми, взаємодія з педагогами та батьками. Робота з дітьми відбувалася в три етапи, де реалізовувалася наша розроблена системи роботи з розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки, яка включала: перший (мотиваційний), другий (організаційний) та третій (практичний) етапи.

На мотиваційному етапі вивчалася література, посібники з означеного питання, підвищувалася компетентність педагогів та батьків у питаннях організації рухової активності дітей з використанням фітбол-м'ячів, проводилися консультації, семінари-практикуми, показ презентації відкритих занять.

На організаційному етапі впровадження нашої системи у дітей формувалося уявлення про форму та фізичні властивості фітболу; дітей навчали основним вихідним положенням фітбол-аеробіки; основним динамічним рухам з фітболом.

На практичному етапі реалізації нашої системи заняття з фітбол-аеробіки проводяться 2 рази на тиждень. Для створення цікавих етапів занять добиралися ігрові матеріали, пісенні композиції, рухливі ігри з фітболом.

На контрольному етапі експерименту з дітьми експериментальних груп було повторно проведено діагностичні методики, які були застосовані на констатувальному етапі. З'ясували такі результати: в КГ високий рівень спритності має 3 дошкільників (21 %), середній – 6 дітей (43 %), низький рівень – 5 дошкільників (36 %). В ЕГ високий та середній рівень спритності мають по 6 дошкільників (по 43 %), низький рівень мають 2 дітей (14 %).

Порівнюючи загальний рівень розвитку спритності у експериментальних групах на початку та в кінці експерименту, то отримали значні позитивні зміни в ЕГ. Це доводить те, що наша система роботи розвитку рівня спритності у дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки має місце на існування, підтвердила свій позитивний вплив на дітей експериментальної групи.

Результатами нашої роботи стало те, що предметно-просторове середовище, поповнилося фітбол-м'ячами, килимками для проведення вправ, аудіо та відеоматеріалами, картотеками вправ і рухливих ігор з фітболами; розроблено перспективні плани роботи з дітьми старшого дошкільного віку; проведено заходи щодо підвищення рівня компетентності педагогів та батьків з питань організації вправ з фітболами. Стосовно дітей, то у них підвищився рівень розвитку фізичних якостей, зокрема таких, як спритність та координація рухів.

ВИСНОВКИ

1. Для дослідження особливості розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку ми скористалися теоретичним аналізом науково-методичної літератури, наукових розробок і матеріалів, анкетуванням батьків та педагогів закладу дошкільної освіти. Аналіз літературних джерел підтвердив, що рівню розвитку спритності в дітей дошкільного віку не приділяється відповідної уваги.

Треба зауважити, що спеціалісти у галузі фізичної культури визначають вік 6-7 років, як сенситивний період у розвиток рівня спритності. У цей час відбувається найбільш визначне зростання показників цієї фізичної якості. Однак, через власну неосвіченість про значну вагомість фізичної якості спритності, (її сенситивних періодів) вихователі та батьки не вважають за необхідне формувати та далі розвивати цю фізичну якість в дітей дошкільного віку.

Дефіцит навчально-методичних підручників та посібників, методичних рекомендацій та методичної наочності не дає перспектив батькам, вихователям, методистам з фізичної культури безпомилково добрати необхідні методи, прийоми та способи виховання, розвитку рівня спритності в дітей дошкільного віку.

2. Дослідили рівень розвитку спритності дітей старшого дошкільного віку. На початку педагогічного експерименту нами було визначено базу проведення дослідження, сформовані експериментальні групи з числа дітей старшого дошкільного віку та підібрані діагностичні методики для виявлення рівня розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку. На констатувальному етапі нашого дослідження ми запропонували дітям наступні діагностичні методики: біг змієюю на дистанції 10 м; підкидання та ловіння м'яча; відбивання м'яча від підлоги. Отримали такі показники загального рівня розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку: високий рівень мають 2 дітей (14 %) в КГ та 3 дітей (21 %) в ЕГ, середній

рівень мають по 6 дітей (по 43 %) і в КГ і в ЕГ; низький рівень мають 6 дітей (43 %) в КГ та 5 дітей (36 %) в ЕГ. Отже, рівень розвитку спритності на констатувальному етапі експерименту був майже однаковим як в контрольній групі, так і в експериментальній.

Багатолітня діяльність та сучасні практики світу доводять, що фітбол-аеробіка – це практично єдина різновидність аеробіки, де у здійснюванні фізичних вправ включаються одночасно руховий, вестибулярний та зоровий аналізатори, що у геометричній прогресії закріплює позитивний вплив від занять на фітболах. Заняття на фітболах сприяють зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку, корегуванню недоліків їх рівня фізичного розвитку, профілактики захворювань та покращення рівня рухової активності.

Покращення психоемоційного настрою від занять з елементами фітбол-аеробіки, отримання ціннісних емоцій, створюють почуття радості, отримання задоволення від рухів, підвищуючи зацікавленість до занять фізичними вправами, та як результат – формування ціннісного відношення до здорового способу життя, спорту та фізичної культури в цілому.

3. Розробили та перевірили ефективність системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки під назвою «Подорож у країну Фітболію». Система роботи реалізовувалася в трьох напрямках: робота з дітьми, взаємодія з педагогами та батьками. Робота з дітьми відбувалася в три етапи, де реалізовувалася наша розроблена системи роботи з розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки, яка включала: перший (мотиваційний), другий (організаційний) та третій (практичний) етапи.

Після впровадження нами системи роботи з розвитку рівня спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки, отримали наступні дані: в КГ високий рівень спритності має 3 дошкільників (21 %), середній – 6 дітей (43 %), низький рівень – 5 дошкільників (36 %). В ЕГ високий та середній рівень спритності мають по 6 дошкільників (по 43 %), низький рівень мають 2 дітей (14 %), тобто в ЕГ значно збільшилися

показники на відміну від КГ, що говорить про позитивне впровадження нашої системи роботи. Відхилення поміж отриманими в дослідженні середніми арифметичним показниками рахуються вірогідними, а значить – можна говорити про те, що заняття з фітбол-аеробіки значно впливають на рівень розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку. Гіпотеза нашого наукового дослідження експериментально підтвердилася, всі умови ми виконали.

Таким чином, можна зробити висновок, що постійні заняття з фітбол-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку сприяють розвитку такої фізичної якості, як спритність. Все це призводить до збагачення рухового досвіду, формування додаткових знань, вмінь та навичок, які безмежно необхідні для всебічного розвитку дитини (фізичного, інтелектуального, духовного, психоемоційного), а також її психофізичної готовності до навчання у закладі загальної середньої освіти та в майбутньому подальшої трудової діяльності.

4. Розроблені практичні рекомендації для вихователів, методистів з фізичної культури щодо розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки, які передбачають:

- вправи з спритності вимагають великої чіткості м'язових відчуттів, «Напруженої уваги», їх виконання порівняно швидко викликає втому, зниження точності координації. Тому вправи мають проводитися нетривалий час та на початку рухової діяльності;

- для розвитку спритності важливий елемент новизни, тому дітям пропонуються варіанти виконання фізичних вправ, що розвивають рухову винахідливість: виконання вправ у різному темпі та ритмі, з різних вихідних положень, з предметами та без них, з музичним супроводом;

- рекомендується використовувати вправи з м'ячами, які вдосконалюють навички точних рухів. Цьому сприяють метання в ціль, вправи з малими м'ячами – удари об підлогу, кидки в стіну, підкидання та

лов м'яча з різними додатковими рухами, різні складні маніпуляції з м'ячами;

- розвиток координації необхідно розпочинати з простих вправ, а закінчувати складнішими рухами;

- необхідно застосовувати групові вправи та рухливі ігри, що сприяють розвитку спритності;

- рекомендується розвивати спритність з постійною розумовою активізацією діяльності;

- використання підібраних ігрових вправ та рухливих ігор сприяє значному збагаченню рухового досвіду дітей дошкільного віку, збільшенню резерву умовно-рефлекторних зв'язків;

- вправи на рівновагу сприяють розвитку координації рухів, спритності, формуванню правильної постави. Розвитку спритності сприяють спеціальні фізичні вправи у статичному та динамічному режимі, а також катання на ковзанах, лижах, велосипеді, роликах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Особливості фізичної рекреації різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2007. № 2. С. 10–13.
2. Андрищенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка. Київ, 2007. 20 с.
3. Андрищенко Т. К. Формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності. Старший дошкільний вік : метод посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 120 с.
4. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
5. Архипов О. А., Архипов С. О., Омельчук О. В. та інші. Визначення автентичності рухових тестів у фізичному вихованні молодших школярів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 9 (117) 19. Серія 15. Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: НПУ, 2019. С. 27–33.
6. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Від трьох до шести (семи) років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. керівник О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 488 с.
7. Базовий компонент дошкільної освіти [Текст] / Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; Авт. кол-в: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л., Гавриш Н. В., Долинна О. П., Ільченко Т. С., Коваленко О. В., Лисенко Г. М., Машовець М. А., Низковська О. В., Панасюк Т. В., Піроженко Т. О., Поніманська Т. І., Сідельнікова О. Д., Шевчук А. С., Якименко Л. Ю. Київ: Видавництво, 2019. 262 с.

8. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні, ЗУ «Про дошкільну освіту», Концепція розвитку дошкільної освіти, Основи політики досягнення здоров'я для всіх в Європейському регіоні ВОЗ та ін. Збірник нормативних документів. Дошкільна освіта. Харків: Школа, 2020. 547 с.

9. Байер О. М., Крутій К. Л. Використання казкотерапії із фітбол-гімнастикою як здоров'язберезувальної технології. Дошкільна освіта. 2008. № 1 (19). С. 54–64.

10. Бичук І. О. Технологія профілактики плоскостопості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Івано–Франківськ, 2011. 22 с.

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

12. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка*. Випуск XVII – XVIII. Івано-Франківськ: Педагогічний інститут ПНУ ім. В. Стефаника. 2008. С. 191–199.

13. Богініч О. Л. Оздоровча педагогіка: Вдосконалення малих форм активного відпочинку. *Дошкільне виховання*. 2002. № 7. С. 8–19.

14. Бурова А. Фізвиховання дошкільнят: сучасний стан і вимоги. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 11–14.

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

16. Васильєва С. А. Як поліпшити рухову активність дітей раннього віку. Київ : Вихователь-методист. 2020. № 12. С. 4–8.

17. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей 5–7 років у закладах освіти: навч.-метод. посібник. Запоріжжя: Диво, 2006. 228 с.

18. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. Київ:

Радянська школа, 1989. 175 с.

19. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Львів : ВНТЛ, 1998. 336 с.

20. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.

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

22. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.

23. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.

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

25. Ганчо О., Ковальчук Ю., Романюк І. Педагогічна діагностика фізичного розвитку і здоров'я дітей за методикою М. Єфименка: досвід упровадження. *Дошкільне виховання*. 2020. № 6. С. 20–25.

26. Гаращенко Л. В. Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття). Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. 235 с.

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

28. Дегтярьов І. П. Фізичний розвиток. Київ: Профі, 2005. С. 23–48.

29. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології – у освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2009. № 11. С. 7–11.

30. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі:

фізичне, психічне, соціальне здоров'я та передумови його формування. *Дошкільне виховання*. 2004. № 12. С. 46–48.

31. Дитина : Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту: О. В. Огнев'юк; авт. кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко, [та ін.]. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

32. Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку: підручник. Київ: Рад. школа, 1980. 96 с.

33. 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.

34. Драчук А. І., Корякіна І. В., Хлус Н.О. Оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 128 с.

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

36. Єрмак І. Фітнес у дитячому садку. *Дитячий садок*. 2014. № 6. С. 45–50.

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

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

39. Єфименко М. М. Сучасне фізкультурне заняття: альтернативний підхід. *Дошкільне виховання*. 2015. № 11. С. 10–13.

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

41. Журавльова І. М. Використання оздоровчої гімнастики в дошкільному закладі Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. Матеріали X Всеукр. наук.-практ. Internet конференції. Харків, 2019. С. 50–55.
42. Загородня Л. П., Тігаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2014. 272 с.
43. Закон України «Про дошкільну освіту». Загальна середня освіта: зб. норм.-прав. докум.: Київ: ЗАТ «НІЧЛАВА», 2003. С. 98–124.
44. Замрозевич-Шадріна С. Р. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Обрії. 2016. № 1 (42). С. 46–48.
45. Зброжек О. Фітбол-гімнастика в дошкільному закладі. Дошкільне виховання. 2013. № 7. С. 34–36.
46. Земцова В. В. Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2007. № 3. С. 59–63.
47. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Частина 1. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 236 с.
48. Іващенко О. В., Худолій О. М. Дисципліна «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання». Критерії оцінювання. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 1. С. 19–26.
49. Калуська Л. В. Спосіб життя – здоровий в родині й у дитсадку: про взаємодію ДНЗ та родини з формування в дитини свідомого ставлення до свого здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2006. № 1. С. 20–21.
50. Кашуба В. О. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2010. № 7. С. 139–141.
51. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей

учнів основної школи у процесі занять баскетболом : автореф. к.пед.н., 13.00.02. Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2016. 18 с.

52. Комісарик М. І., Чуйко Г. В. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Чернівці : Книги. XXI, 2013. 484 с.

53. Кононко О. Л. Коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні : науково-методичний посібник. Київ: Дошкільне виховання. 2003. 243 с.

54. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ. 2014. 24 с.

55. Корнєв Н. М., Даниленко Г. М. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу. Охорона здоров'я України. 2003. №1(8). С. 495–499.

56. Крошка С. А. Використання оздоровчої гімнастики у дошкільному закладі. Пошуки та знахідки: матеріали наукової конференції ДДПЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ, 2015. Вип. 15. С. 92–95.

57. Крутцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2017. 114 с.

58. Крутцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2012. № 3 (19). С. 157–162.

59. Левінець Н. В. Оптимальний руховий режим у закладі дошкільної освіти. *Палітра педагога*. 2020. № 1. С. 3–6.

60. Левінець Н. В. Рухова та здоров'язбережувальна компетентності

дитини : впроваджуємо оновлений Базовий компонент дошкільної освіти. *Дошкільне виховання*. 2021. № 8. С. 7–10.

61. Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456 «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах».

62. Лукьянова О. М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення його гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку. *Періодичний журнал АМН України*. 2001. Т. 7. № 3. С. 408–412.

63. Луцик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота: планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.

64. Ляхов А. Жодного дня без фізкультури та спорту. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 10. С. 9–11.

65. Ляшенко Г. І. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. Київ: Рад. школа, 1982. 149 с.

66. Маковецька Н. В. Застосування фітбол-гімнастики в оздоровлювальній роботі з дошкільнятами (Пріоритетні напрями роботи дошкільної ланки освіти на 2006 – 2007 навчального року: методичний аспект). Випуск п'ятий / За наук. ред. К. Л. Крутій. Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2005. С. 189–201.

67. Максименко Л. М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Придніпров. держ. акад. фіз. культури і спорту. Дніпро, 2019. 27 с.

68. Малимоненко О. В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасних закладах дошкільної освіти. Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі: зб. наук. праць. Полтава: ФОП Цьома С.П., 2019. Вип. 3. С. 122–125.

69. Микитюк О. М, Данильченко С. І. Анатоми – фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура в школі.

2014. № 1. С. 9–10.

70. Мирошниченко І. В. Шляхи формування компетентності дошкільників із фізичного розвитку : семінар-практикум для вихователів та інструкторів з фізичної культури. *Дошкільний навчальний заклад*. 2017. № 9. С. 20–24.

71. Михайличенко Т. Модель фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2009. № 5. С. 14–20.

72. Опалко Г. П. Комплексний підхід до здоров'язбереження у вихованні дошкільників. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи. 2015. С. 19–27.

73. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах: інструктивно-методичні рекомендації. *Дошкільне виховання*. 2016. № 11. С. 7–15.

74. Пахальчук Н. О. Інноваційний підхід до оздоровчої гімнастики в ДНЗ у контексті забезпечення екології дитинства. *Імідж сучасного педагога*. 2015. № 6. С. 63–64.

75. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5. С. 72–75.

76. Печка Л. Фітбол – друг, партнер та тренажер: здоров'яформувальна педагогічна технологія. *Дошкільне виховання*. 2014. № 3. С. 24–27.

77. Пивовар А. А. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей старшого дошкільного віку в процесі занять фізичними вправами: навч.-метод. посіб. Переяслав Хмельницький, Переяслав-Хмельниц. держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди, 2005. 111 с.

78. Піроженко Т. О. Особистість дошкільника: перспективи

розвитку: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 136 с.

79. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

80. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. посібн. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: «Академвидав», 2006. 456 с.

81. Про дошкільну освіту : Закон України від 11 лип. 2001 р. № 2628-III : [ред. від 16.07.2019]. Законодавство України. Верхов. Рада України. Київ, 2019. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> (дата звернення: 27.01.23).

82. Поташнюк І. В. Фізична підготовленість учнів гімназії як показник фізіологічних резервів організму. *Вісник наукових досліджень*. 2003. № 3. С. 83–86.

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

84. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури. Науково-методична розробка / За ред. О. П. Аксьонової, Н. Ф. Денисенко, О. І. Миронюк, С. О. Циба. Запоріжжя, 2009. 116 с.

85. Романюк І., Терещенко І. Інструктор з фізкультури планує діяльність. *Палітра педагога*. 2021. № 10. С. 3–10.

86. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку. Харків, 2007. 267 с.

87. Русова М. А. Рухова активність дитини в дитячому саду: посібник для педагогів дошкільних установ, викладачів і студентів педвузів і коледжів. Київ: Просвіта, 2008. 567 с.

88. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

89. Сидорченко К. М. Стан здоров'я та шляхи його покращення у дітей шкільного віку. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8.

С. 80–82.

90. Сидорченко К. М. Стан здоров'я та шляхи його покращення у дітей шкільного віку. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 80–82.

91. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / авт. – упор. В. В. Єфремова. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 160 с.

92. Скрипченко А. І. Дослідження впливу степ-аеробіки на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: зб. наук. праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції (квітень 4-5, 2021). Харків, 2021. 187 с.

93. Старченко А. Ю. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2. С. 177–84.

94. Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта у родині : метод. рекомендації. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 84 с.

95. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи: у посіб. представлені розробки заходів із фізичного виховання дошкільників за прогр. розв. дитини дош. віку «Я у Світі». Харків: Ранок, 2012. 176 с.

96. Терентьєва Н. Фізичне виховання: інноваційний підхід. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 6–7.

97. Томенко О. А., Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта дошкільнят у родині: Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : Матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конф., 13-14 червня 2013 р, за заг. ред. І. І. Вржесневського. Київ : НАУ, 2013. С. 172–174.

98. Третьякова О. Фітбол-гімнастика для дітей: старший дошкільний вік. *Дитячий садок*. 2014. № 2. С. 27–28.

99. Тудан І. Баланси тренують м'язи й рівновагу: комплекс вправ для дітей старшої групи. *Палітра педагога*. 2017. № 3. С. 30–31.

100. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України (випуск 1, міські школярі) / Під заг. редакцією І. Р. Бариляка і Н. С. Польки. Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. 208 с.
101. Харіна Д. Л. Визначення рівня фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 10. С. 83–86.
102. Шалар О. Г. Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою. *Фізична культура в школі*. 2003. № 2. С. 14–15.
103. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.
104. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посіб. Київ: Пороги, 2003. С. 184–185.
105. Шаповаленко В. І., Гаркуша С. В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(2). С. 304–308.
106. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга, 2002. 248 с.
107. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2004. 272 с.
108. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія та методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.
109. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання: навч. посібник. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.
110. Яхно Є. Г. Комплексне виховання особистості старшого дошкільника в процесі занять фізичними вправами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 28–31.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на визначення спритності (4-6 років)

Місце проведення та обладнання: спортивна зала та бігова доріжка довжиною 10 м., з розставленими по всій довжині кеглями або кубиками.

Кількість контролюючих, їх обов'язки:

- вихователь проводить розминку, інструктує дітей;
- методист з фізичної культури заповнює протокол обстеження.

Підготовчі вправи: Різні види ходьби, різноманітні вправи для м'язів рук, тулуба, ніг – махи, кругові рухи голови, тулуба, повороти, нахили, присідання, підскоки дома та з просуванням вперед.

Методика обстеження: Дитина по команді вихователя біжить по 10-метровій дистанції, на якій по прямій встановлені предмети (кегли чи кубики) до 8 штук. Дитина пробігає між предметами змійкою. Дається 3 спроби, фіксується найкращий результат. Показники обстеження представлено в Додатку А.

Протокол обстеження спритності

№	Прізвище, ім'я дитини	Вік	Кількісні показники (с)	Дистанції

Орієнтовні показники бігу на 10 м між предметами на визначення спритності (с)

Вік	Стать	Кількісні показники
4 роки	Хлопчик	8,5–8,0
	Дівчинка	9,5–9,0
5 років	Хлопчик	7,2–5,0
	Дівчинка	8,0–7,0
6 років	Хлопчик	5,0–1,5
	Дівчинка	6,0–5,0

Тест на оцінку координації рухів (5-6 років)

Підкидання та ловіння м'яча – тест виявляє спритність та координацію. Відбивання м'яча від підлоги тестує спритність, швидкість реакції, стійкість положення.

Місце проведення та обладнання: спортивна зала, м'ячі діаметром 20 см, протокол.

Кількість контролюючих, їх обов'язки:

- вихователь проводить розминку, інструктує дітей, проводить оцінку;
- методист заповнює протокол.

Методика обстеження: Підкидання та ловіння м'яча – дитина приймає в.п. (ноги на ширині плечей) і двома руками підкидає вгору м'яч якнайбільше разів. Дитині пропонується зробити 2 спроби. Фіксується найкращий результат. Відбивання м'яча від статі – дитина приймає в.п. (ноги на ширині плечей) та однією рукою відбиває м'яч від підлоги максимальну кількість разів (руки можна чергувати). Під час виконання завдання не дозволяється сходити з місця. Фіксується найкращий результат із двох спроб.

Протокол обстеження координації рухів

№	Прізвище, ім'я дитини	Вік	Підкидання та лов м'яча (кількість)	Відбивання м'яча від підлоги (кількість)

Орієнтовні обстеження координації рухів (кількість)

Вік	Стать	Підкидання та ловіння м'яча (кількість)	Відбивання м'яча від підлоги (кількість)
5	Хлопчик	15–25	5–10
	Дівчинка	15–25	5–10
6	Хлопчик	26–40	11–20
	Дівчинка	26–40	10–20

**Протоколи ЕГ та КГ дітей старшого дошкільного віку на дослідження
рівня рівноваги**

№	Експериментальна група	
	П.І. дитини	Показник рівноваги
1	Федор Б.	27
2	Сашко Б.	15
3	Антон Г.	31
4	Олексій В.	17
5	Микита К.	26
6	Маша М.	15
7	Костя П.	16
8	Сашко Р.	25
9	Аліна С.	19
10	Сашко Т.	29
11	Юля А.	46
12	Катерина А.	38
13	Ганна Б.	32
14	Катерина Б.	25

№	Контрольна група	
	П.І. дитини	Показник рівноваги
1	Юля А.	46
2	Катерина А.	38
3	Ганна Б.	32
4	Катерина Б.	25
5	Антон Ж.	29
6	Егор Л.	67
7	Маша П.	50
8	Дмитро Р.	35
9	Ваня С.	37
10	Сашко Ф.	52
11	Антон Г.	31
12	Олексій В.	17
13	Микита К.	26
14	Маша М.	15

Протоколи

ЕГ та КГ дітей старшого дошкільного віку на дослідження рівня координації

№	Експериментальна група	
	П.І. дитини	Показник координації
1	Федор Б.	6
2	Сашко Б.	5
3	Антон Г.	2
4	Олексій В.	9
5	Микита К.	5
6	Маша М.	4
7	Костя П.	2
8	Сашко Р.	4
9	Аліна С.	6
10	Сашко Т.	7
11	Юля А.	9
12	Катерина А.	5
13	Ганна Б.	4
14	Катерина Б.	2

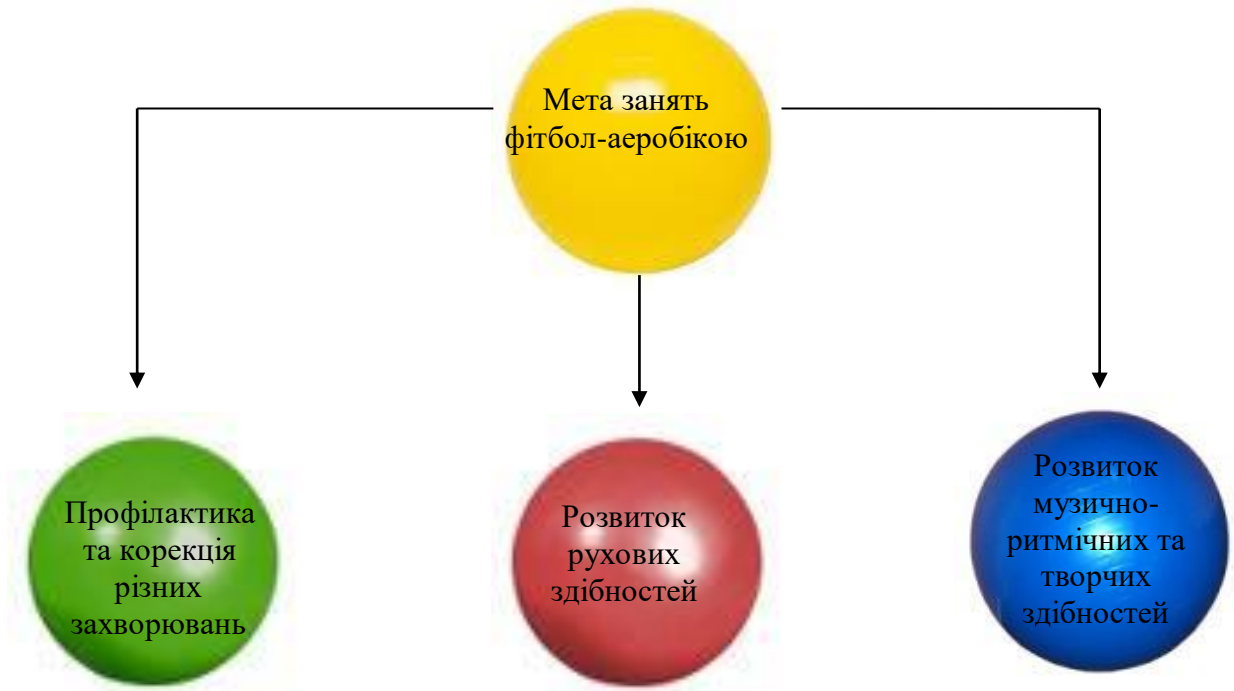
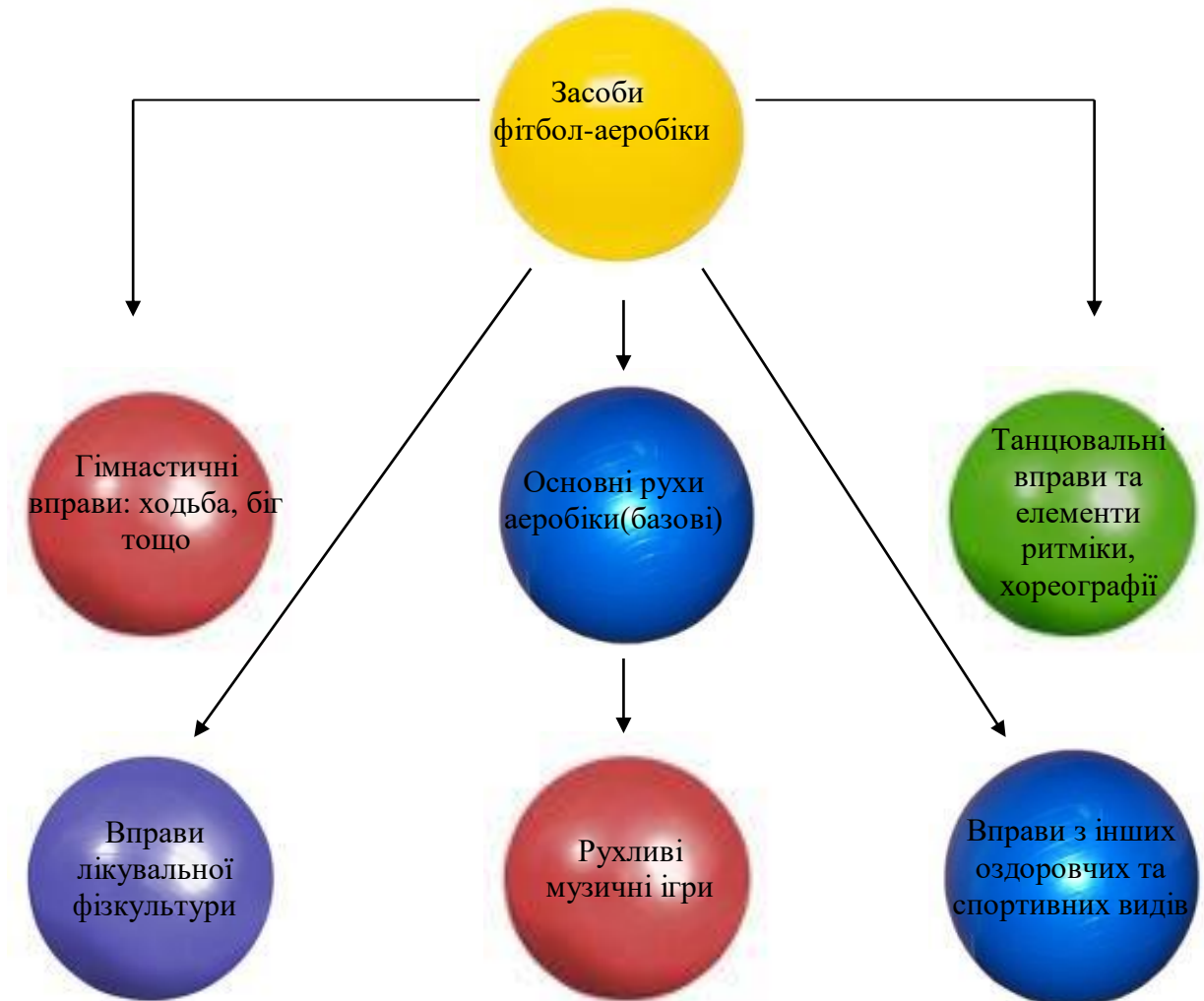
№	Контрольна група	
	П.І. дитини	Показник координації
1	Юля А.	5
2	Катерина А.	6
3	Ганна Б.	4
4	Катерина Б.	0
5	Антон Ж.	2
6	Егор Л.	0
7	Маша П.	1
8	Дмитро Р.	6
9	Ваня С.	8
10	Сашко Ф.	4
11	Антон Г.	2
12	Олексій В.	4
13	Микита К.	6
14	Маша М.	7

Протоколи

ЕГ та КГ дітей старшого дошкільного віку на дослідження рівня спритності

№	Експериментальна група	
	П.І. дитини	Показник спритності
1	Федор Б.	8
2	Сашко Б.	11
3	Антон Г.	11
4	Олексій В.	7
5	Микита К.	8
6	Маша М.	10
7	Костя П.	9
8	Сашко Р.	12
9	Аліна С.	5
10	Сашко Т.	8
11	Юля А.	7
12	Катерина А.	8
13	Ганна Б.	10
14	Катерина Б.	9

№	Контрольна група	
	П.І. дитини	Показник спритності
1	Юля А.	5
2	Катерина А.	3
3	Ганна Б.	1
4	Катерина Б.	18
5	Антон Ж.	7
6	Егор Л.	5
7	Маша П.	7
8	Дмитро Р.	6
9	Ваня С.	10
10	Сашко Ф.	21
11	Антон Г.	10
12	Олексій В.	9
13	Микита К.	12
14	Маша М.	5

Класифікація вправ*Класифікація занять фітбол-аеробіки за цільовою ознакою**Класифікація засобів фітбол-аеробіки за педагогічною ознакою*



До першої групи *«Гімнастичні вправи»* входять різновиди ходьби, бігу та стрибків, а також загальнорозвиваючі вправи, що виконуються з метою оздоровлення та розвитку рухових здібностей.



Другу групу вправ на фітболах становлять *«Основні (базові) рухи аеробіки»*.

У фітбол-аеробіці можна використовувати такі базові кроки, які добре адаптуються до специфіки проведення вправ на м'ячі:

- March – марш (кроки на місці);
- Step-touch – приставний крок;
- Knee-up – коліно вгору («Чапля»);
- Lunge – випад («Білка з горішком»);
- Kick – викид ноги вперед («Каратист»);
- Jack (jumping jack) – стрибки ноги нарізно разом («Коник»);
- V-Step. («Ходуни»).

Основні кроки можна модифікувати та отримувати складні за координацією зв'язки рухів, які утворюють цікаві комбінації.



До групи *«Танцювальні вправи»* входять елементи ритміки, хореографії та сучасних танців: джаз, рок-н-рол, диско, фолк, латиноамериканські та ін.



Група *«Вправи лікувальної фізичної культури»*. До неї входять вправи спрямовані на профілактику та корекцію різних захворювань внутрішніх органів, опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та дихальної систем організму, органів зору.





Розділ *«Рухливі, музичні ігри та естафети»* включає велику кількість ігор як з м'ячем, так і сидячи на м'ячі для занять фітбол-аеробікою з дітьми дошкільного віку. Ця група вправ включає і вправи креативної гімнастики, що сприяють розвитку творчості, ініціативності та самовираження.




До розділу *«Вправи з інших оздоровчих та спортивних видів фізичної культури»* входять елементи з різних видів спорту. Зі спортивних ігор можуть бути взяті елементи волейболу, баскетболу, футболу та ін. Спортивна гімнастика представлена акробатичними вправами: перекатами, стійками на лопатках з м'ячем, містком та ін.


«Золоті правила» фітбол-гімнастики


 Підбирати м'яч кожній дитині треба за зростом так, щоб при посадці на м'яч між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був прямий кут. Правильна посадка передбачає також припідняту голову, опущені і розведені плечі, рівне положення хребта, підтягнутий живіт.


 Перед заняттям з м'ячами слід переконатися, що поруч відсутні будь-які гострі предмети, які можуть пошкодити м'яч.


 Надягати дітям зручний одяг, що не заважає руху та неслизьке взуття.


 Починати з простих вправ і полегшених вихідних положень, поступово переходячи до більш складних.


 Жодна вправа не повинна завдавати біль чи викликати дискомфорт.

 Уникати швидких та різких рухів, скручувань у шийному та поперекових відділах хребта, інтенсивної напруги м'язів та спини.

 Виконуючи на м'ячі вправи лежачи на животі та лежачи на спині голова та хребет повинні становити одну пряму лінію. При виконанні вправ лежачи на м'ячі, не затримувати дихання.

 При виконанні вправ м'яч не повинен рухатися.

 Стежити за технікою виконання вправ, дотримуватися прийомів страховки і вчити самостраховці на занятті з м'ячами.

 Вправи на м'ячах з метою формування комунікативних умінь у дітей можуть виконуватися в парних вправах, рухливих іграх, командних змаганнях.



На кожному занятті необхідно прагнути до створення позитивного емоційного фону, бадьорого, радісного настрою.



Можливе проведення комплексних занять, коли одночасно з виконанням фізичних вправ діти вдосконалюють культуру мовлення, правильну вимову.



Вправи на м'ячах з метою формування комунікативних умінь у дітей можуть виконуватися в парних загально-розвиваючих вправах, рухливих іграх, командних змаганнях. Необхідно звертати особливу увагу на ознаки фізичного неблагополуччя дитини, при виникненні яких необхідно знизити навантаження або припинити заняття.

Додаток Г



Заняття фітбол-аеробікою проходили двічі на тиждень по 30 хвилин. Групи підбиралися з урахуванням вікових, рухових та індивідуальних особливостей дітей. Заняття проводились у чистому, провітрюваному приміщенні, діти одягнені по можливості легко. Вправи на м'ячах можуть проводитися протягом цілого заняття, але для дітей молодшого дошкільного віку буде доцільніше використання вправ на м'ячах лише як фрагмент заняття. Загалом використання м'ячів не перевищує 40% загальної тривалості заняття, бо вважаю, важливо дати можливість дітям не



лише виконувати вправи на м'ячах, але і бігати, ходити, лазити, танцювати, стрибати.

Структура заняття складається з 3 частин: вступна, основна та заключна

Розминка – вступна частина заняття, вона налаштовує дітей на роботу та створювати передумови до більш інтенсивної роботи в основній частині заняття.

В основній частині заняття максимально навантажується організм, але навантаження повинно бути оптимальним для дитячого організму. Головне завдання основної частини – навчання технічно правильному виконанню загальнорозвиваючих вправ і розвитку рухової координації. У зв'язку з цим під час заняття мають враховуватись вікові та індивідуальні особливості дітей.

Завдання заключної частини заняття – сприяти поліпшенню відновлювальних процесів та розслабленню організму. Вона включає елементи дихальної гімнастики, вправи-релаксації, самомасажу, різноманітних ігор та вправ для розвитку творчих здібностей дітей. Заняття проходить під музичний супровід.



Для вступної частини (10 хвилин) рекомендується використання таких вправ:

- Нахили головою вперед-назад, вправо-вліво. Темп виконання повільний.
- Повороти головою ліворуч, праворуч. Темп виконання повільний.
- Кругові обертання руками вперед-назад. Темп виконання середній.
- Нахили тулуба ліворуч, праворуч. Темп виконання середній.
- Повороти тулуба вліво, вправо. Темп виконання середній.
- «Сходи» – піднімати руки по черзі на пояс, на плечі, вгору, два хлопки руками і назад по черзі так само (плечі, пояс, два хлопки вниз по м'ячу). Поступово темп вправ можна збільшувати.
- Ходьба сидячи на м'ячі вперед-назад (не відриваючи сідниці від м'яча). Пройти якнайдалі. Спина пряма.
- Ходьба сидячи на м'ячі праворуч, ліворуч (не відриваючи сідниці від м'яча). Пройти якнайдалі. Спина пряма.
- Стрибки на м'ячі як можна вище відриваючись від підлоги.
- Стрибки сидячи на м'ячі навколо себе (підстрибуємо, поступово переставляючи ноги і рухаємося по колу).

Розминка проводиться під веселу дитячу музику. Під час розминки виконуються вправи для всіх основних груп м'язів, починаючи з голови і закінчуючи ногами.



Для основної частини (15 хвилин) рекомендується використання таких вправ:

Вправи стоячи

- Стоячи на килимку, м'яч в руках. Піднімання прямих рук із м'ячем уверх-униз.
- Стоячи на килимку, м'яч в руках. Повороти тулуба праворуч-ліворуч (руки з м'ячем на рівні грудей).
- Кидання м'яча вгору і ловля його. Також вправу можна виконувати у парах.
- Катання м'яча одне одному.
- Відбиття м'яча однією рукою, обома, по черзі.
- «Маятник». Руки з м'ячем праворуч уверх, опустити їх униз і підняти ліворуч уверх.
- Стоячи на одній нозі, друга – на м'ячі. Катання м'яча вперед-назад і праворуч-ліворуч.
- Стоячи на одній нозі, друга – на м'ячі. Присідання 5 разів. Руки в сторони. Ноги в колінах прямі.
- Стоячи на одній нозі, друга – на м'ячі. Утримання рівноваги. Ноги прямі. Руки в сторони.
- Стоячи, ноги на ширині плечей, руки торкаються м'яча. Прокочування м'яча вперед і назад, не відриваючи ноги від підлоги (коліна прямі). Потрібно прокотити м'яч якнайдалі.



Вправи сидячи на м'ячі:

- Перекочування з носків на п'ятки. Руки в сторони.
- Сидячи на м'ячі (п'ятки і гомілка якомога ближче до м'яча), ноги відірвати від підлоги й утримувати рівновагу якомога довше. Руки в сторони.

– Ходьба вперед, не відриваючи сідниць від підлоги, поступово опускаючи спину на м'яч. Лежачи на м'ячі утримувати рівновагу (руки в сторони), потім поступово піднімаючись іти назад.

– Сидячи на м'ячі вправа «Сходи» – піднімати руки по черзі на пояс, на плечі, вгору, два хлопки руками і назад по черзі так само (плечі, пояс, два хлопки вниз по м'ячу). Поступово темп вправ можна збільшувати.



Вправи, лежачи на килимі, на спині:

– Лежачи на килимі, на спині, м'яч під ногами. Катання м'яча вперед-назад, згинаючи і випрямляючи ноги.

– Лежачи на килимі, на спині, м'яч під ногами. Піднімання та опускання ніг по черзі. Ноги прямі.

– Лежачи на килимі, на спині, м'яч обхопити ногами з двох сторін. Піднімання та опускання прямих ніг. Руками можна триматися за килимок.

– Лежачи на килимі, на спині, м'яч під ногами, руками триматися за підлогу. Піднімання та опускання таза.



Вправи, лежачи на килимі, на животі:

– Лежачи на килимі, на животі, руки попереду з м'ячем. Піднімання і опускання тулуба (по можливості, підніматися якомога вище). Утримувати положення декілька секунд.



Вправи, лежачи на м'ячі, на животі:

– «Гойдалка». Стоячи на колінах, перекочування на м'ячі вперед на прями руки і повернутися назад на коліна.

– Лежачи на м'ячі, на животі, руками впертися в підлогу, ноги прямі, не торкатися підлоги. Тулуб – паралельно підлозі. Утримувати рівновагу декілька секунд.

– Лежачи на м'ячі, на животі, руками впертися в підлогу, згинати і випрямляти ноги по черзі й одночасно. Ноги не торкаються підлоги.

– Лежачи на м'ячі, на животі, ходьба на прямих руках вперед і назад. Ноги прямі паралельно підлозі.

– «Літак». Лежачи на животі, прямими ногами впертися в підлогу, спину підняти якомога вище, руки в сторони. Утримувати позу декілька секунд.



Вправи, лежачи на м'ячі, на спині:

– «Зірочка». Лежачи на м'ячі, на спині, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Утримувати положення впродовж декількох секунд.

– Перекочування на спині вперед-назад. Лежачи на м'ячі горілиць, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Згинати і розгинати ноги.

– «Черепашка». Виконується на м'ячі за допомогою педагога, який підтримує і страхує дитину. Під час виконання вправи потрібно відштовхуватися ногами від підлоги, виконати перекочування назад на м'ячі й поставити руки на підлогу. Спочатку можна виконувати тільки перекочування на руки і назад, відштовхуючись від підлоги руками, а потім – ногами.



Вправи в основній частині виконуються сидячи на мечі, стоячи, лежачи на мечі (на спині та животі), лежачи на килимі (на спині та животі).



Для заключної частини (5 хвилин) рекомендується використання таких вправ:



Дихальні вправи:

– «Троянда розпускається». В.п. – сидячи на м'ячі, руки на потилиці, лікті зведені (бутон, що не розкрився). Повільно підвестися, витягнути руки вгору й убік – вдих (троянда розкривається). Повернутися до в. п. – видих.

– «Повітряна куля». В.п. – лежачи на спині, тіло розслаблене, очі закриті, долоні на животі. Зробити повільний плавний вдих без будь-яких

зусиль: живіт повільно піднімається вгору і роздмухується, як кругла куля. Зробити повільний плавний видих: живіт повільно втягується.

– «Вітер». В.п. – лежачи, сидячи, стоячи, тіло розслаблене. Зробити повний вдих, випинаючи живіт і грудну клітину: затримати дихання на 3–4 секунди – крізь стиснуті губи з силою випустити повітря кількома уривчастими видихами.

– «Райдуга, обійми мене». В.п. – Стоячи або в русі. Зробити повний вдих носом з розведенням рук убік: затримати дихання на 3–4 секунди, розтягуючи губи в посмішці, вимовити звук «с», видихаючи повітря і втягуючи живіт. Руки спочатку вперед, потім схрестити перед грудьми, ніби обіймаючи плечі (3-4 рази).



Рухливі ігри з фідболом

– «Гусінь» Діти сідають на фідболи один за одним і уявляють, що руки – це ніжки гусениці, яка лежить на спині. Першій дитині дають в руки фідбол і він, прогнувшись назад, передає м'яч наступній дитині. Коли м'яч дійде до останнього гравця його починають передавати назад.

– «Паровозик» Діти сідають на фідболи один за одним і перша дитина або педагог виконує роль машиніста. Він «везе» дітей по залу в різних напрямках. Діти, підстрибуючи, пересуваються один за одним, підштовхуючи свій м'яч руками.

– «Швидкий і спритний» Фідболи (на один менше ніж дітей) лежать по колу. Під веселу музику діти ходять навколо м'ячів. Як тільки музика зупиниться, потрібно швидко сісти на м'яч. Кому не вистачило м'яча, вибуває з гри. Один м'яч забирається, і гра триває, поки не залишиться один гравець (переможець).

– «Дискотека з фідболом». Під веселу ритмічну музику діти виконують танцювальні рухи – імпровізації.

У заключній частині виконуються дихальні вправи стоячи, сидячи, лежачи на м'ячі та рухливі ігри з фідболом.

Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок, що заняття, організовані за методикою фітбол – аеробіки, ефективно впливають на загальний стан здоров'я, рівень фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Крім цього діти набувають запасу рухових навичок, які дозволяють їм почуватися сильними, красивими, впевненими в собі, створюють почуття внутрішньої свободи.

Рухливі ігри з фітболами для дітей старшого дошкільного віку

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Рухливі ігри малої інтенсивності			
1	“Тиша” . Гравці крокують майданчиком у різних напрямках, прокочуючи фітбол по підлозі, і всі разом кажуть: тиша біля ставка, не хитається вода, не шумить очерет. Засинайте, малюки. З останніми словами діти зупиняються та приймають будь-яку позу з фітболом. У такій позі вони перебувають доти, доки педагог не дорахує вголос до десяти. Гравці, які поворухилися або не втримали рівноваги, вважаються такими, що програли.	4–5 разів	Гравці, що програли, тимчасово вибувають з гри. Можна змінювати спосіб прокачування фітболу – стоячи на колінах, спиною вперед та ін.
2	“Швидко крокуй” . Гравці шикуються в шеренгу на одному боці майданчика з фітболом у руках, на іншому боці майданчика – ведучий, який стоїть спиною до гравців на лінії фінішу. Ведучий голосно каже: “Швидко крокуй, дивись не позіхай, стій!”. У цей час гравці крокують уперед, прокочуючи м'яч по підлозі, а на останньому слові зупиняються. З останньою фразою ведучий швидко оглядається і той гравець, який не встиг зупинитися, робить крок назад. Потім ведучий знову вимовляє текст, а діти продовжують рух. Гравець, який першим перетне лінію фінішу, стає ведучим.	4–5 разів	Не можна тікати. Крокувати швидко і ритмічно відповідно до тексту. Щоразу потрібно змінювати спосіб пересування гравців – стоячи на колінах, спиною вперед та ін.
3	“Озеро, струмок, море, дощ” . Гравці з фітболами в руках виконують дії відповідно до сигналів педагога: “Озеро” – шикуються у коло, взявшись за руки (фітбол кладуть у центр кола). “Струмок” – шикуються в колону по одному і крокують, прокочуючи м'ячі перед собою. “Море” – сідають на м'ячі, піднімають і опускають руки, зображуючи хвилі. “Дощ” – грають з м'ячем (відбивають об підлогу, підкидають вгору та ін).	3–4 рази	Вимовляти слова-сигнали в різній послідовності, роблячи паузи між сигналами з кожним разом коротше. Відзначаються найуважніші гравці.
4	“Риби, птахи, звірі” . Гравці шикуються в коло і сідають на фітболи, в центрі кола – ведучий з м'ячем у руках. Ведучий кидає м'яч по черзі гравцям і говорить одне із трьох слів “Звір”, “Риба” або “Птах”. Той, хто спіймав м'яч, повинен швидко назвати будь-яку тварину, рибу або птицю і кинути м'яч назад ведучому. Гравець, який помилився чи не відповів, отримує штрафне очко.	3–4 рази	У ведучого м'яч середнього діаметра. Не можна повторювати назви риб, птахів та звірів. Після закінчення гри відзначаються діти, які не отримали штрафних балів.
Рухливі ігри високої інтенсивності			

5	<p>“Пташки в клітці”. Діти розподіляються на дві команди. Гравці однієї команди шикуються в коло у центрі майданчика та сідають на фітболи, тримаючись за руки – це “клітка”. Інша команда – “пташки”. За сигналом “Відкрити клітку!” діти, що утворюють клітку, піднімають зчеплені руки нагору. “Пташки” вбігають у “клітку” і вибігають із неї. За сигналом “Закрити клітку!” гравці опускають руки. “Пташки”, що залишилися в “клітці”, вважаються спійманими, але залишаються в грі. Педагог веде рахунок упійманих “пташок”. Потім команди міняються місцями. Виграє команда, яка впіймала більше пташок.</p>	2–3 рази	3 кожною командою гра проводиться 2–3 рази.
6	<p>“Птахи і зозуля”. Гравці – “пташки”, фітболи – “гнізда пташок”. Діти сидять на фітболах з одного боку майданчика. Ведучий – “зозуля” стоїть осторонь, у нього немає “гнізда”. За командою “Пташки полетіли !” діти вибігають із “гнізд” і розбігаються у різних напрямках майданчиком. “Зозуля літає” разом із ними. За командою “Пташки додому !” діти біжать до “гнізда”, а “зозуля” намагається швидко зайняти будь-яке “гніздо”. Гравець без “гнізда” стає “зозулею”.</p>	3–4 рази	Можна збільшити кількість ведучих.
7	<p>“Фітбол-футбол”. На майданчику розставлені дуги – “ворота”. Гравці стрибають на фітболах та ведуть ногою м’яч малого діаметра, намагаючись забити гол у ворота.</p>	2 хв.	М’яч вести по черзі правою та лівою ногою, рахувати забиті голи. Можна поставити на ворота воротарів, які відбиватимуть м’ячі ногами.
8	<p>“Фітбол-волейбол”. Беруть участь дві команди. Гравці знаходяться по різні боки волейбольної сітки. Кожен гравець сидить на фітболі та тримає в руках м’яч середнього діаметра. За сигналом діти перекидають м’ячі на бік суперника і, переміщаючись майданчиком на фітболах, намагаються позбутися всіх м’ячів. За свистком гра зупиняється та підраховується кількість м’ячів на майданчику кожної команди. Виграє команда, на майданчику якої залишилося менше м’ячів.</p>	2–3 рази	Під час гри з фітболу не можна вставати. Однією рукою треба триматися за “рожки”, а іншою рукою перекидати м’яч.
9	<p>“Хитра лисиця”. Гравці шикуються у коло у центрі майданчика та сідають на фітболи. За командою діти заплющують очі, а педагог вибирає ведучого – “хитру лисицю”, торкаючись плеча одного з гравців. “Хитра лисиця” мовчить і нічим себе не видає. Діти розплющують очі і хором тричі питають “Хитра лисиця, де ти ?!”. “Хитра лисиця” стрибає в центр кола і каже: “Я тут !!”. Діти стрибають на м’ячах по майданчику, а “хитра лисиця”, стрибаючи на м’ячі, намагається їх</p>	3–4 рази	Впіймані гравці тимчасово вибувають із гри. По закінченні кожної гри підраховують спійманих гравців та обирають нового ведучого.

	наздогнати та доторкнутися.		
10	“Мисливці та качки” . Гравці-качки знаходяться на майданчику, сидячи на фітболах. Два ведучі – “мисливці”, сидять на фітболах на протилежних сторонах майданчика обличчям один до одного, один із “мисливців” тримає в руках м’яч середнього діаметра. “Мисливці” кидають м’яч, намагаючись влучити їм у “качок”. “Качки” стрибають на фітболах з одного боку майданчика на інший, намагаючись ухилитися від м’яча. Гравці, в яких влучили м’ячем, тимчасово вибувають із гри.	2–3 рази	Гра триває 1,5–2 хвилини, потім підраховуються впіймані “качки” і вибираються нові ведучі.
11	“Сонце і Місяць” . На протилежних сторонах майданчика проводяться дві лінії, за однією лінією – “будинок” гравців. Команди “Сонце” та “Місяць” шикуються в шеренгу спиною один до одного та обличчям до свого “будинку” в центрі майданчика на відстані 1,5–2 м один від одного та сідають на фітболи. Вихователь називає то одну, то іншу команду. За сигналом “Місяць!” гравці цієї команди стрибають на фітболах у будинок, а гравці іншої команди повертаються навколо, стрибають на фітболах, наздоганяють їх і намагаються доторкнутися. Потім підраховується кількість спійманих гравців та команди повертаються на місце.	5–6 разів	Відзначається команда, яка впіймала більше гравців. Торкаються рукою акуратно тулуба або м’яча.
12	“Придумай рух” . Гравці шикуються в колону по одному, сидячи на фітбол, стрибають по колу під ритмічну музику. За сигналом зупиняються, вихователь викликає одну дитину до центру кола. Зазначений гравець показує будь-який ритмічний рух на фітболі, діти за ним повторюють, потім продовжують стрибки по колу.	5–6 разів	Рухи повинні поєднуватися з музикою та не повторюватися.
13	“Вудка” . Гравці – “рибки” шикуються в коло і сідають на фітболи, в центрі кола стоїть ведучий – “рибалка”, тримає в руках “вудку” – скакалку. Ведучий обертає скакалку по колу, а діти підстрибують на фітболах, намагаючись її не зачепити. Гравець, який зачепив скакалку, тимчасово вибуває.	2–3 рази	Гравці, що програли, тимчасово вибувають з гри.
14	“Коні з хвостиками” . Гравці знаходяться на майданчику, сидячи на фітболах, ведучий сидить на фітболі осторонь. У кожного гравця прикріплена позаду стрічка – хвіст. За сигналом гравці стрибають на м’ячах по майданчику у різних напрямках, а ведучий, стрибаючи на фітболі, наздоганяє їх та намагається зняти стрічку. За сигналом гра зупиняється і підраховується кількість зірваних хвостиків.	3 рази	Гравець, який залишився без хвостика, тимчасово вибуває з гри. Не можна притримувати “хвіст” рукою і штовхати пастку.

15	“Мотоциклісти”. Гравці – мотоциклісти розташовані вільно на майданчику з фітболом в руках. Педагог – “регулювальник” тримає 3 прапорці (зеленого, червоного та жовтого кольору). Коли “регулювальник” піднімає жовтий прапорець, то “мотоциклісти” відбивають м’яч об підлогу на місці, червоний – зупиняються з м’ячем у руках, зелений прапорець – виконують вправи з фітболом у русі (відбивають об підлогу, підкидають угору, прокочують по підлозі та ін.).	3 хв	Відзначаються найуважніші гравці. “Мотоциклісти”, які порушили правила, тимчасово вибувають з гри.
Рухливі ігри змагальної спрямованості			
16	“Гусениця”. Беруть участь 2 команди по 5–6 осіб, шикуються діти у колону за стартовою лінією. Кожна колона утворює зчеплення – “гусеницю”, утримуючи тулубом (спиною та грудьми) фітбол між гравцями. За сигналом “гусениця” починає рух по прямій до лінії фінішу (5–6 м від лінії старту). Виграє команда, яка першою перетнула лінію фінішу (залік по останньому гравцю) і не розірвала зчеплення.		
17	“Передача м’яча в колонах”. Беруть участь 2 команди, шикуються діти у колону. Перший гравець у колоні – ведучий з фітболом у руках. За сигналом гравці піднімають руки вгору, а ведучий передає м’яч у колоні над головою. Останній гравець, отримавши м’яч, біжить на початок колоні і передає м’яч ведучому. Ведучий піднімає м’яч вгору. Виграє команда, яка першою закінчила передачу м’яча.	3–4 рази	Гру можна проводити, сидячи сверху на гімнастичних лавках.
18	“Вершники”. Беруть участь дві пари гравців. Діти шикуються за стартовою лінією, сидячи на одному фітболі вдвох біля своєї стійки. За сигналом “вершники” стрибають на м’ячах до лінії фінішу (4–5 м від стартової лінії). Виграє пара, що перша виконала завдання.	1–2 рази кожен гравець	Фітбол повинен підходити за зростом обом гравцям.
Ігри-естафети			
19	“Кенгуру”. Беруть участь дві команди. Шикуються діти в колоні за стартовою лінією, перші гравці сидять на фітболах. За сигналом перші гравці стрибають на фітболах до поворотної стійки (відстань 4–5 м від стартової лінії) і назад, передають фітбол наступному гравцю, стають у кінець колоні і т. д. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.	2–3 рази	Можна змінити правила естафети, а саме назад котити фітбол по підлозі або бігти з м’ячем у руках.
20	“Веселі пари”. Беруть участь дві команди, дітей шикуються у колону по дві за стартовою лінією. Партнери стоять один проти одного і тримають фітбол, обхопивши його руками. За сигналом перша пара гравців біжать бічним галопом з м’ячем до поворотної стійки (7–8 м від стартової лінії), оббігають її, біжать назад, передають м’яч наступній парі, стають в кінець колоні і т. д. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.	2–3 рази	М’яч тримати двома руками на рівні грудей.

21	<p>“Змійка”. Беруть участь дві команди, діти шикуються у колону за стартовою лінією, перші гравці тримають у руках фітбол. Навпроти кожної команди стоїть по 4 стійки (відстань від першою стійкою до стартової лінії 2 м, відстань між стійками 1,5 м). За сигналом гравці прокочують фітбол “змійкою” між стійками, докотивши м’яч до останньої стійки, беруть його в руки, біжать назад по прямій, передають м’яч наступному гравцю, стають на кінець колони. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.</p>	2–3 рази	<p>Сійки м’ячем не зачіпати. Для естафети краще підійдуть м’ячі без рожок.</p>
----	--	-------------	--

**Консультація для батьків на тему:
«Ознайомлення з властивостями фітболу та впливу
його на організм дитини»**



Охорона та зміцнення здоров'я дітей є першочерговим завданням навчально-виховного процесу. Соціальний та екологічний фактори все більше впливають на стан здоров'я дітей. Все частіше страждають діти на захворювання пов'язані з порушенням опорно-рухового, серцево-судинного, дихального апарату. Методика фітбол-аеробіки як одна з нетрадиційних здоров'язберігаючих технологій, спрямована на профілактику різних деформацій хребта та формування правильної постави. Тому вважаю за необхідне використання на заняттях з ритмопластики методики фітбол – аеробіки.

М'ячі великого розміру – фітболи з'явилися порівняно недавно, хоча з найдавніших часів у культурі будь-якого народу м'яч використовувався як розвага. Фітбол у перекладі з англійської означає «м'яч для опори», який використовується в оздоровчих цілях.

У різних країнах програми з використанням гімнастичних м'ячів великого розміру застосовують понад 50 років. Гімнастика з використанням фітболів відноситься до одного з видів фітнес-гімнастики. Програми з

фiтбол–гiмнастики та фiтбол-аеробiки унiкальнi за своїм впливом на органiзм тих, хто займається i викликають великий iнтерес у дiтей.

Дiти можуть займатися фiтболом з двотижневого вiку. Правильно органiзованi заняття з використанням цього м'яча приносять величезну користь. Найприємнiша особливiсть фiтболу в тому, що для занять на ньому немає жодних протипоказань. М'яч має певнi властивостi, що використовуються для оздоровчих, колекцiйних та дидактичних цiлей. Це i розмiр, i колiр, i запах i його особлива пружнiсть.

Куля надсилає оптимальну iнформацiю всiм аналізаторам. Спiльна робота рухового, вестибулярного, зорового та тактильного аналізаторiв, що включаються при виконаннi вправ на м'ячi, посилює ефект занять.

М'ячi можуть бути не лише рiзного розмiру, а й кольору. Адже вiдомо, що кольори по-рiзному впливають на психiчний стан та фiзiологiчнi функцiї



людини. Теплий колiр (червоний, помаранчевий) підвищує активнiсть, посилює збудження центральної нервової системи. Я



помiтила, що цей колiр вибирають активнi дiти з холеричними рисами. Холодний колiр (синий, фiолетовий) заспокоює. Його



обирають дiти iз флегматичними рисами, спокiйнi, трохи загальмованi. Жовтий та зелений колiр сприяє прояву витривалостi.

Велика сигнальна роль кольору попередження травматизму. Так, коричневе та чорне забарвлення снарядiв створює враження, що вони важчi, нiж предмети, якi забарвленi у бiлий та жовтий кольори. На заняттях можна спробувати за допомогою кольорiв регулювати психоемоцiйний стан дiтей. Активним дiтям у збудженому станi пропонувати фiтбол холодних кольорiв, а спокiйним дiтям – яскравих. Таким чином, психоемоцiйний стан дiтей вiвноважується, i всi дiти перебувають на «однiй хвилi».

Вправи на м'ячах мають оздоровчий ефект, який пiдтверджений досвiдом роботи спецiалiзованих, корекцiйних та реабiлітацiйних медичних

центрів Європи. За рахунок вібрації при виконанні вправ та амортизаційної функції м'яча покращуються обмін речовин, кровообіг та мікродинаміку у міжхребцевих дисках та внутрішніх органах, що сприяє розвантаженню хребетного стовпа, корекції лордозів та кіфозів.

Вправи зверху на м'ячі за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як: остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром. Механічна вібрація м'яча впливає на хребет, міжхребцеві диски, суглоби. Практично це єдиний вид аеробіки, де при виконанні фізичних вправ включаються спільно руховий, вестибулярний,

зоровий і тактильний аналізатори, що у геометричній прогресії посилює позитивний ефект від занять на фітболах.



Фітбол-гімнастика дозволяє вирішувати наступні завдання:

- розвивати рухові якості;
- розвивати та вдосконалювати координацію рухів та рівноваги;
- зміцнювати м'язовий корсет, створювати навички правильної постави;
- нормалізувати роботу нервової системи, стимулювати нервово-психічний розвиток;
- покращувати комунікативну та емоційно-вольову сфери;
- розвивати дрібну моторику та мовлення;
- адаптувати організм до фізичного навантаження.

М'яч за своїми властивостями є багатофункціональним і тому може використовуватися в комплексах вправ фітбол-аеробіки як предмет, снаряд або опора. Комплекси вправ на м'ячах в залежності від поставлених завдань можуть мати різну ***спрямованість***:

- для зміцнення м'язів рук та плечового пояса;
 - для зміцнення м'язів черевного пресу;
 - для зміцнення м'язів спини та тазу;
 - для зміцнення м'язів ніг та склепіння стопи;

- для збільшення гнучкості та рухливості у суглобах;
- для розвитку функції рівноваги та вестибулярного апарату;
- для формування постави;
- для розвитку спритності та координації рухів;
- для розвитку танцювальності та музичності;
- для розслаблення та релаксації, як засоби профілактики різних захворювань (опорно-рухового апарату, внутрішніх органів).