

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

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Тема: «Розвиток витривалості в дітей старшого дошкільного віку
засобами фізичних вправ»

Виконала:

Стеценко Катерина Євгенівна
012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: доктор
історичних наук, кандидат
педагогічних наук, професор
Курок О. І.

Допущено до захисту:

«___» _____ 2023 року
Завідувач кафедри

Дата захисту: «___» _____ 2023
року

Національна оцінка _____

Кількість балів: _Оцінка__ ECTS

Підписи членів комісії:

Глухів 2023 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ | 7 |
| 1.1. Стан дослідження проблеми в науковій літературі та практиці дошкільної освіти | 7 |
| 1.2. Зміст, завдання та особливості розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку | 18 |
| 1.3. Методика розвитку у старших дошкільників витривалості засобом фізичних вправ у практиці дошкільної освіти | 25 |
| Висновки до першого розділу..... | 36 |
| РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБОМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ..... | 39 |
| 2.1. Дослідження рівнів розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку | 39 |
| 2.2. Впровадження в освітній процес старшої групи методики використання фізичних вправ, як засобу розвитку у дітей витривалості | 46 |
| 2.3. Аналіз результатів дослідження | 57 |
| Висновки до другого розділу | 60 |
| ВИСНОВКИ..... | 62 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 65 |
| ДОДАТКИ..... | 71 |

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сьогодення фізичне виховання в дошкільних навчальних закладах спрямоване на досягнення фізичної досконалості, тобто високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» вимоги до рівня фізичної розвиненості, навченості дітей дошкільного віку визначаються Базовим компонентом дошкільної освіти України і реалізуються Державною базовою програмою. Одним із основних завдань фізичного виховання дітей, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» є розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності. Саме тому дошкільне фізичне виховання повинне формувати рівень здоров'я дитини і фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини, в які входить розвиток витривалості, що обумовлений у дітей численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю тощо).

Розвитку витривалості у дітей дошкільного віку присвячено багато праць сучасних науковців (Б. Бутейко, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Курок, Т. Осокіна та ін.), дослідженнями яких доведено, що фізіологічною основою розвитку фізичних якостей є морфологічні і функціональні зміни м'язової системи, а також у нервовій регуляції рухових та вегетативних функцій організму. Розглядаючи фізичні вправи, як необхідні щоденні фізкультурні заняття, О. Курок вважає їх ефективним засобом розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку, у тому числі й витривалості.

Сучасна ситуація в дошкільній освіті призводить до загострення суперечностей між наявним і необхідним рівнем розвитку витривалості – такої важливої якості для фізичного розвитку і становлення характеру дитини;

традиційним підходом до організаційно-методичних основ фізичного виховання дітей, зростаючими потребами у формуванні всебічно та фізично розвинених випускників закладу дошкільної освіти і відсутністю практичних методичних розробок щодо розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом фізичних вправ.

Поєднання необхідності підвищення ефективності процесу розвитку витривалості у дітей в умовах сьогодення дозволить розв'язати протиріччя, що виникає між великим соціальним, освітнім і виховним значенням фізичних вправ у процесі фізичного виховання та недостатньо розробленою методикою їх використання для розвитку витривалості дітей в умовах закладу дошкільної освіти.

Пошук можливих шляхів вирішення зазначених суперечностей, актуальність, недостатня розробленість практичних методик з використання фізичних вправ як засобу розвитку витривалості у старших дошкільників, зумовили вибір теми магістерської роботи: **«Розвиток витривалості в дітей старшого дошкільного віку засобами фізичних вправ»**.

Об'єкт дослідження – процес розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – методики розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом фізичних вправ.

Для реалізації поставленої мети визначено **завдання дослідження**:

- з'ясувати стан дослідження проблеми в науковій літературі та практиці дошкільної освіти;
- визначити зміст, завдання та особливості розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку;
- схарактеризувати методику використання фізичних вправ, як засобу розвитку витривалості у старших дошкільників у практиці дошкільної освіти;

– експериментально перевірити ефективність методики використання фізичних вправ, як засобу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти;

– дослідити рівні розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку до і після формувального впливу і надати практичні поради педагогам дошкільної освіти і батькам вихованців щодо використання фізичних вправ у процесі розвитку витривалості у старших дошкільників.

Мета магістерської роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом використання фізичних вправ в освітньому процесі сучасного закладу дошкільної освіти.

Для реалізації мети дослідження та поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження**:

– теоретичні: аналіз наукової літератури для визначення теоретико-методичних засад дослідження; синтез й узагальнення наукових положень з досліджуваної проблеми;

– емпіричні: спостереження за освітнім процесом фізичного виховання у старшій групі ЗДО для отримання первинної інформації; тестування для визначення рівнів розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний етапи) для перевірки ефективності практичної методики розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом використання фізичних вправ в процесі фізичного виховання дітей в сучасному закладі дошкільної освіти;

– статистичні: кількісний і якісний аналіз експериментальних даних, порівняльна характеристика результатів експерименту для перевірки ефективності практичної методики розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом використання фізичних вправ в процесі фізичного виховання дітей в сучасному закладі дошкільної освіти.

Теоретичне значення одержаних результатів дослідження: обґрунтовано організаційно-методичне забезпечення процесу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом фізичних вправ; уточнено поняття «витривалість», «розвиток витривалості», «фізичне виховання дитини старшого дошкільного віку», «фізичні вправи»; отримано можливість подальшого розвитку наукових уявлень про сутність процесу застосування фізичних вправ як засобу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку в умовах сучасного закладу дошкільної освіти.

Практична значущість магістерської роботи полягає у вдосконаленні організаційно-методичних підходів до фізичного виховання дітей шляхом застосування фізичних вправ як засобу розвитку витривалості у старших дошкільників; розроблено конспекти занять, ігор, піших переходів та інших заходів фізичного виховання з використанням фізичних вправ для розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Матеріали магістерського дослідження можуть бути використані керівництвом, вихователями закладу дошкільної освіти під час планування навчально-виховних заходів з фізичного виховання з метою розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку; під час проведення методичних семінарів і курсів підвищення кваліфікації вихователів закладів дошкільної освіти.

Прогностичний потенціал проведеного дослідження зумовлений можливістю використання його результатів для здійснення подальшої науково-дослідницької роботи за темою «Розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом фізичних вправ».

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінок. У тексті вміщено 8 рисунків та 9 таблиць. Додатки викладено на 19 сторінках. У списку 63 використаних джерел, що охоплюють 6 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

1.1. Стан дослідження проблеми в науковій літературі та практиці дошкільної освіти

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку, яка включає єдиний зміст та предмет вивчення, пов'язаний із загальною теорією фізичного виховання, систематично розглядає закономірності управління розвитком фізичних якостей у дитини, таких як витривалість, сила, швидкість, гнучкість та спритність.

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що дошкільний період характеризується інтенсивними темпами росту і розвитку всіх систем і функцій організму дитини. У старшому дошкільному віці більшість функціональних систем дитини досягає достатнього рівня зрілості. Дослідження (Е. Вільчковський, Т. Круцевич, О. Курок, Н. Хлус та ін.) вказують на те, що діти цього віку мають більший функціональний потенціал і готові до значних фізичних навантажень. Однак, згідно з генетичною програмою розвитку, потреба у високій руховій активності в умовах сучасних дошкільних закладів задовольняється лише на 50-60% [9; 36].

У минулому, основним засобом формування витривалості в дітей вважались народні ігри і забави, які не лише були формою дозвілля та розваг, але й сприяли формуванню духовних і фізичних якостей, таких як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, а також розвивали силу, спритність, швидкість, витривалість та гнучкість.

Як зазначає З. Борисова, питання значення рухливих ігор для фізичного розвитку дитини широко висвітлено у педагогічній спадщині. Зберігають своє

значення думки К. Ушинського з питань застосування народних рухливих ігор, а також ігор із образними сюжетами на заняттях із дітьми дошкільного віку [5, с. 217]; видатний педагог В. Сухомлинський був активним пропагандистом зміцнення здоров'я дітей засобами народної педагогіки, серед яких важливе місце просідають народні рухливі ігри [5, с. 188]; Я.-А. Коменський стверджував, що «при збереженні необхідних умов гра повинна розвивати здоров'я, або бути відпочинком для розуму» [5, с. 107]; Й. Песталоцці високо оцінював народні рухливі ігри, які викликають у дітей позитивні емоції і вважав їх іграми, «в яких діти почувають себе не вимушено і у повній мірі виявляють своє внутрішнє «Я» [5, с. 145].

Сучасні ж діти, на жаль, багато часу проводять за гаджетами та телевізором, ігноруючи такі корисні й веселі дитячі забави, як рухливі ігри, фізичні вправи, які розвивають фізичні якості – витривалість, силу, гнучкість, спритність та швидкість.

У теорії та методиці фізичного виховання витривалість (автори яких включають Е. Вільчковського, О. Курок, Б. Мінаєва, І. Онищенко, С. Тихвінського, Б. Шиян та ін.) та ін.) трактується як здатність організму виконувати мязове навантаження тривалий час і протистояти втомі. Фізіологічними критеріями витривалості вважаються стійкість організму до змін його внутрішнього середовища і тривалість процесу відновлення після виснажливої діяльності.

Вітчизняні науковці, такі як Н. Пангелова, І. Дорошенко та ін., підкреслюють, що рівень розвитку витривалості тісно пов'язаний з працездатністю дитини, яка виконує різні види роботи – як розумову, так і фізичну. Працездатність, на думку дослідників, є здатністю дитини подолати навчальні навантаження при якнайменшій втомі і визначається фізичною і духовною підготовленістю [46, с. 19]; Б. Бутейко зазначає, що «рівень розвитку витривалості тісно зв'язаний з працездатністю дитини, яка виконує як

розумову, так і фізичну роботу» [6, с. 60].

Працездатність, на нашу думку, є здатністю дитини долати навчальні навантаження при якомога меншій втомі. Вона є результатом прояву як фізичної, так і духовної його підготовленості.

Проблемою вивчення розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку займалися вітчизняні вчені: Г. Барсуковська, Е. Вільчковський, Л. Загородня, В. Іващенко, О. Курок, Г. Ляшенко, Т. Поніманська, С. Тітаренко, Н. Хлус та ін. У своїх працях Е. Вільчковський зазначає, що навчання у закладах дошкільної освіти має бути спрямоване на загартування організму та його фізичний розвиток, а це свою чергу сприяє розвитку та удосконаленню основних рухових умінь та навичок, визначаючи певні вікові періоди, в яких найбільш успішно відбувається розвиток певних якостей. У дошкільному віці під час розвитку у дітей рухових якостей особливу увагу слід приділяти розвитку витривалості, швидкості та спритності [8, с. 135].

У численних дослідженнях (О. Аксьонова і Н. Денисенко, А. Гандельсман, О. Курок, С. Тітаренко, Н. Хлус та ін) зроблено висновки про необхідність комплексного розвитку фізичних якостей дітей у процесі фізичної підготовки шляхом застосування вправ, які виконуються за особливими правилами, визначеним число підходів, повторень [1;13; 39].

Загальні фізіологічні закономірності розвитку витривалості, як однієї з фізичних якостей під впливом занять фізичними вправами розглянуті у працях багатьох науковців (Н. Кулік, О. Курок, І. Масляк та ін.), дослідженнями яких доведено, що Загальні фізіологічні закономірності розвитку витривалості, як однієї з фізичних якостей, визначаються морфологічними і функціональними змінами м'язової системи та регуляцією рухових і вегетативних функцій організму. Координаційна діяльність нервових центрів визначає важливий аспект для розвитку цих якостей [37; 40].

Спеціальними дослідженнями встановлено, що під впливом активного

рухового режиму, що включає систематичне виконання фізичних вправ, відбувається значне зростання витривалості. Як вважає О. Конох, «зростання тренуваності організму дітей дошкільного віку відбувається дещо повільніше, ніж оволодіння руховими навичками, зокрема у нескладних за технікою рухових діях» [32].

Активний руховий режим, який включає систематичне виконання фізичних вправ, сприяє значному підвищенню витривалості. Зауважимо, що розвиток фізичних якостей, зокрема витривалості, у дітей дошкільного віку відбувається дещо повільніше, ніж оволодіння руховими навичками. Важливо враховувати особливості морфологічних і функціональних можливостей організму під час розвитку витривалості.

Важливо враховувати, що розвиток витривалості відзначається особливим підходом, оскільки значні фізичні навантаження на організм дітей 3-6 років можуть мати негативний вплив. Так, Ж. Доблер наголошує, що розвиток фізичних якостей у дитини визначається природно-віковими змінами організму і режимом рухової активності. Система фізичного виховання повинна сприяти всебічному розвитку особистості дитини, впливаючи на різні сторони її рухової функції через виконання фізичних вправ для розвитку витривалості і інших фізичних якостей [22, с. 28]. На думку Т. Дмитренко, стимулювання витривалості в ранньому віці створює передумови для успішної адаптації до навчальних викликів, зменшення стомленості і покращення засвоєння знань у дошкільних та шкільних умовах [21, с. 328].

Витривалість, на думку Б. Бутейко, у цілому забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму. У процесі фізичного виховання дошкільнят «найбільш часто доводиться мати справу із загальною втомленістю дітей, викликаною впливом загально розвиваючих вправ, основних рухів, рухливих та спортивних ігор. Проте розвиток загальної витривалості у дітей при вживанні цих засобів не вимикає також удосконалення

спеціальної витривалості до деяких статичних зусиль і рухів, пов'язаних з ходьбою, бігом (швидкісна витривалість) тощо» [6, с. 61].

Розвиток витривалості, на відміну від інших фізичних якостей вимагає, як вважають дослідники Н. Іваськевич, В. Мельник, В. Шпак, «особливого підходу, пов'язаного з певною небезпекою, яка спричинена негативним впливом значних навантажень на організм дітей 3-6 років». Стимулювання витривалості у ранній період створює певні передумови для підготовки дитини до школи, більш успішного подолання навчальних навантажень, меншої стомлюваності, кращому засвоєнню знань у закладі дошкільної освіти і у подальшому шкільному житті» [43, с. 160].

Розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку через фізичні вправи. Управління витривалістю відповідно до поглядів В. Клименка. Висловлення В. Клименка стосовно формування витривалості у дітей старшого дошкільного віку визначає важливі аспекти. За його думкою, життєво важливо виховувати витривалість до роботи різної інтенсивності. При цьому фізичні навантаження мають відповідати анатомо-фізіологічним особливостям дитини.

Висвітлено, що розвиток витривалості тісно пов'язаний із швидкістю, силою та вправністю. У дошкільному віці, при різних організаційних формах фізичного виховання, важко диференціювати витривалість за видами [30, с. 71].

Найпоширенішим засобом розвитку витривалості у дошкільнят науковці (О. Безкопильний, В. Іващенко, В. Поліщук та ін.) визнають фізичні вправи як найпоширеніший засіб розвитку витривалості у дошкільнят. Однак, необхідно дотримуватися оптимальних інтервалів для відпочинку між вправами: «незначні паузи (15-20 с), необхідні для зміни вихідної позиції і нагадування наступної вправи, дозволяють дошкільнятам здійснювати рухову діяльність при високій активності серцево-судинної і дихальної систем» [28; 50].

Ефективність педагогічного процесу у дошкільних закладах залежить від зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку дітей. Біологічні

закономірності організму дошкільників вимагають різноманітних рухів у процесі фізичного виховання.

Розглядаючи питання організації навчання дітей фізичних вправ, І. Денисюк зауважує, що «у закладах дошкільної освіти допускаються помилки вихователем під час показу дітям виконання вправ, порушуються вимоги щодо якості практичного виконання основних рухів, виникають труднощі у наданні практичної допомоги дітям та виправленні помилок тощо. Це зумовлює необхідність удосконалення процесу фізичного виховання дошкільників, зокрема розвитку витривалості» [20, с. 6].

На думку дослідників «необхідною умовою для формування правильних навичок у дітей дошкільного та шкільного віку є схвалення вихователя як позитивне підкріплення рухової дії й указівки на недоліки у виконанні рухів віднесені до негативних підкріплень».

Дослідження, проведені в галузі організації навчання дітей фізичним вправам (С. Дубяга, Ю. Шевченко та ін.), вказують на помилки в показі вправ та потребу удосконалення процесу фізичного виховання для розвитку витривалості. Підсилення позитивного підкріплення у формуванні навичок. Важливо враховувати позитивне підкріплення вихователя під час виконання дітьми фізичних вправ. Схвалення та вказівки на помилки грають ключову роль у формуванні правильних навичок [61].

Дослідник І. Бондаревський вважає великі фізичні навантаження у дітей старшого дошкільного віку неприпустимими – його думка базується на інтенсивному удосконаленні тимчасових звязків, які регулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Великі навантаження можуть заважати правильному формуванню цих умовно-рефлекторних звязків [4, с. 32].

Зазначається, що на 6-му році життя більшість функціональних систем дитини досягає достатнього ступеня зрілості, що дає їм більший

функціональний потенціал та готовність до значних фізичних навантажень (Н. Денисенко, О. Курок та ін.) рекомендують розширювати коло використовуваних на практиці засобів, форм і методів для підвищення функціонального навантаження на заняттях та в процесі виконання фізичних вправ. Дослідження підтверджують, що рухи, такі як ходьба, біг, стрибки та метання предметів, повинні бути відпрацьовані до повного автоматизму у дітей дошкільного віку для формування фізичних якостей, включаючи витривалість [4; 19]. Так, О. Курок визначає однією з функціональних особливостей дитячого організму відносно обмежені можливості максимального споживання кисню при м'язовій діяльності, підкреслюючи, що ці обмежені можливості обумовлені можливостями дихальної та серцево-судинної систем у дошкільників. Розвиток витривалості в цьому віці є важливою функцією для подальшого володіння технікою легкоатлетичних та спортивних вправ [4, с. 32].

Активні заняття фізичними вправами сприяють прискореному розвитку витривалості, сили, швидкості та вдосконаленню функціональних систем організму дитини 6-го року життя.

Спеціальні дослідження науковців (Д. Мазоха, Н. Пангелова) показали що «в таких рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків та метання предметів, у дітей дошкільного віку потрібно формувати фізичні якості, зокрема, витривалість, доводячи їх виконання до повного автоматизму» [47, с. 89]. Дані досліджень Н. Андрощук, а також практика свідчать про те, що «інтерес до фізичних вправ та ігор з використанням вправ у дітей виникає дуже рано, діти старшого дошкільного віку вже опановують елементи ігор спортивного характеру» [2, с. 60]. Однією з актуальних проблем розвитку витривалості у дітей 6-го року життя є підбір комплексних вправ, Н. Гордєєва під такими вправами вбачає «стрибки, які складаються з кількох елементів або рухових дій, а також пов'язані між собою» [16, с. 82].

Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів,

можна констатувати, що виконання дитиною фізичних вправ розглядається як певна діяльність дитини, яка спрямована на задоволення її інтересів та потреб у навчальній та фізичній діяльності, і значно впливає на ефективність розвитку витривалості та інших фізичних якостей дошкільника.

Наукові дослідження у галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності. Як зазначають О. Колесник і О. Сорочинська, «дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість, рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку витривалості, виховують позитивні риси характеру» [31].

На думку науковців (Л. Богініч, Н. Кругляк і Т. Кругляк та ін.) рухливі ігри впливають на здоров'я дитини, сприяють зміцненню органів, формуванню тіла та покращенню самопочуття. Ігри на свіжому повітрі позитивно впливають на судинну систему та дихання. Завдяки постійній зміні напруження та розслаблення ігри мають також характер активного відпочинку. У процесі рухливої гри діти вчаться витривалості, винахідливості, реакції та координації, а також розвитку комбінаційної моторики – здатності до зв'язування рухів [3; 34].

Як вважає А. Пивовар, рухливі ігри створюють найсприятливіші умови для виховання витривалості у дітей. Діти, захоплені грою, виконують рухи з інтересом і багато разів, не помічаючи втоми. Ігри сприяють розвитку витривалості, виховують позитивні риси характеру та удосконалюють рухові навички [49, с. 55].

При організації ігрової фізичної активності дітей старшого дошкільного віку А. Вольчинський, О. Малімон, Я. Смаль рекомендують педагогам «пам'ятати про те, що правила рухливих ігор повинні бути якомога простішими, а участь в них – масовою. Основу ігор-змагань, повинні складати взаємодопомога і співпраця, а основний акцент такої діяльності робиться на

поліпшенні індивідуальних результатів, а не на перемозі над ким-небудь» [11, с. 53].

Активна рухова діяльність і позитивні емоції дітей, викликані рухливою грою, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння, розвивають витривалість.

Порівнюючи спортивні і рухливі ігри, науковці А. Драчук і Н. Хлус зазначають, що «для гри з елементами спорту характерна певна обмеженість, навіть односторонність рухів, точність рухових дій і суворе дотримання форми. Структура гри спортивного характеру, порівняно з рухливими іграми, відрізняється більшою визначеністю. Так, склад команд у цих іграх обмежується встановленою кількістю учасників, їхні обов'язки суворо розподіляються; тривалість гри обмежується певним часом; ігри спортивного характеру мають суворо встановлені правила, які визначають точність рухових дій» [24].

Основними завданнями у роботі з дітьми щодо використання ігор спортивного характеру є розвиток особистості дитини, її оздоровлення, розвиток рухів, рухових здібностей і фізичних якостей, створення емоційного настрою, виховання інтересу до різних видів фізичних вправ.

Німецькі вчені Б. Ербах і У. Польстер визначають інтерес до спорту, натхнення та спонукання до активної участі в спортивних іграх як сутність ігор спортивного характеру: «вони створюють почуття радості та гарного настрою, приваблюють завдяки ситуаціям, які постійно змінюються. Ці ігри мають змагальний характер і спонукають до оптимальної рухової діяльності. Ці ігри надають дітям великих рухових можливостей та в межах їхніх правил вимагають особистої самостійної діяльності» [25, с. 39].

За думкою Г. Ващенко, ігри спортивного характеру сприяють зміцненню

здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовки, розвитку витривалості. Застосування елементів спортивних ігор у дошкільному віці вкладає в дитину основу для систематичних занять одним із видів спорту у шкільні роки [7, с. 12].

Завдяки постійній зміні напруження та розслаблення ігри мають також характер активного відпочинку. Як стверджують сучасні дослідники (В. Пасічник, В. Мазниченко та ін.), при правильному педагогічному керівництві спортивні ігри впливають на розвиток особистості, розвивають витривалість, виховують моральні якості – готовність прийти на допомогу, повагу, здатність до колективних дій, дисциплінованість. Однак для цього необхідно створити в дошкільних навчальних закладах певні педагогічні умови [42; 48].

Дослідники О. Бичук і А. Цьось вбачають аналогію у навчанні дітей спортивних ігор з елементами ігор в козацьких забавах: «підбір комплексних вправ, які сприяють максимально швидкій підготовці до спортивної гри – рухи, які складаються з кількох елементів або рухових дій, а також пов'язані між собою за ігровою ситуацією» [58, с. 64].

Спортивні ігри відрізняються складною та точною технікою, в якій проявляються високі фізичні можливості, вони можуть слугувати важливим етапом у систематичному навчанні дітей фізичним вправам. Так, А. Громова розглядає спортивні ігри, як «найбільш високий ступінь рухливих ігор». На думку дослідниці, наявність сильних емоцій споріднює їх із рухливими іграми, але в той же час між ними існує велика різниця: правила в рухливій грі визначаються в основному її структурою, а не точністю рухових дій [18, с. 44]. Як вважає В. Каплинський, актуальним завданням щодо навчання дітей спортивних ігор є підбір комплексних фізичних вправ, які сприяють максимально швидкій підготовці до спортивної гри – рухи, що складаються з кількох елементів або рухових дій, а також пов'язані між собою за ігровою

ситуацією (ловіння м'яча в бігу, ведення м'яча, обігравання партнера, удар по воротах або кидок) [29, с. 27]. Як зауважує Т. Гогіна, «у рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання витривалості – діти, захоплені змістом гри, можуть виконувати одні й ті ж рухи з інтересом і до того ж багато разів, не помічаючи втоми. А це врешті решт сприяє розвитку витривалості» [14, с. 12].

Таким чином, для підвищення якості процесу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного доцільно розширення кола практичних засобів, форм і методів; підвищення функціонального навантаження на заняттях та інших заходах фізичного виховання.

Фізичні вправи впливають на здоров'я дитини, сприяють зміцненню органів, формуванню тіла та покращенню самопочуття. Ігри на свіжому повітрі позитивно впливають на судинну систему та дихання і розвивають витривалість у дітей старшого дошкільного віку.

Отже, аналіз передової наукової і науково-методичної літератури підкреслює актуальність проблеми та необхідність розширення засобів і методів розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Досить ефективним засобом, на наш погляд, є фізичні вправи, які використовуються практично в усіх заходах системи фізичного виховання в закладі дошкільної освіти.

1.2. Зміст, завдання та особливості розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку

Здатність людини виконувати на необхідному рівні інтенсивності тривалу динамічну роботу і протистояти втомленості називають витривалістю, яка є однією з фізичних якостей дитини дошкільного віку.

Витривалість – найважливіша фізична якість дитини дошкільного віку, що виявляється в навчальній, ігровій, фізкультурній діяльності і у повсякденному житті дітей. Вона відображає загальний рівень працездатності дитини – здатності дитини долати навчальні навантаження при якомога меншій втомі. Працездатність дитини старшого дошкільного віку є результатом прояву як фізичної, так і духовної його підготовленості до навчання в школі [16, с. 25].

Як вважають Е. Вільчковський і О. Курок, витривалість є здатністю протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності, здібність до витривалості – це генетично обумовлені в розвитку здібності, які дозволяють людині тривало виконувати будь-яку діяльність без зниження її ефективності [8, с. 183]. За визначенням низки дослідників (Г. Барсуковська, Л. Загородня, Л. Сергієнко, С. Тітаренко та ін.), витривалість – це здатність здійснювати роботу заданого характеру протягом можливо більш тривалого часу [26; 53]. На думку В. Каплинського, «витривалість характеризує здатність людини виконувати на необхідному рівні інтенсивності тривалу динамічну роботу і протистояти втомленості. Вона в цілому забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму» [29, с. 30].

У структурі витривалості, як фізичної якості, виділяють загальну, специфічну і спеціальну (Рис. 1.1).



Рис. 1.1. Структура витривалості, як фізичної якості

Під загальною витривалістю розуміють сукупність функціональних властивостей організму, що становлять неспецифічну основу прояви витривалості у різних видах діяльності. Загальною витривалістю в вузькому сенсі найчастіше називають витривалість, яка проявляється у відносно тривалому навантаженні при функціонуванні всіх основних м'язових груп і відбувається в режимі аеробного обміну.

Як зазначає Л. Сергієнко, «загальна витривалість – це здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи. Основними її компонентами є можливості аеробної системи енергозабезпечення, функціональна та біомеханічна економізація. Загальна (аеробна) витривалість відіграє істотну роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я й, у свою чергу, служить передумовою розвитку спеціальної витривалості» [53, с. 292].

Пояснюючи термін «загальна» частим проявом загальної (витривалості цього типу в життєвій практиці, а термін «аеробна» – тим, що більшість

рухових дій у повсякденні, при фізичному навантаженні протікає переважно в аеробному режимі, Д. Харіна стверджує, що «розвиток загальної витривалості відіграє істотну роль в оптимізації життєдіяльності та здоров'я дитини» [55, с. 84].

Аналізуючи різновиди загальної (аеробної) витривалості, можна визначити такі категорії, як регіональна, тотальна, локальна та кардіореспіраторна. За означенням науковців (Е. Вільчковський, О. Курок), тотальна витривалість є конкретним видом загальної витривалості, яка проявляється у руховій діяльності та залежить від активності різних м'язових груп. Тотальна витривалість стає очевидною, коли в роботі задіяно понад $2/3$ всіх м'язових груп, наприклад, при бігу на лижах або під час многоразового піднімання гантелей чи штанги [8, с. 95].

Згідно із визначенням дослідників (О. Кочерга О. В. Шебеко та ін.), регіональна витривалість проявляється тоді, коли активно працюють від $1/3$ до $2/3$ м'язових груп, як, наприклад, при багаторазовому згинанні-розгинанні тулуба у сидячому положенні. Локальна витривалість виявляється, коли активно працює менше $1/3$ від загальної кількості м'язових груп, так як при багаторазовому повторенні рухів, виконуваних однією рукою чи ногою тощо. Кардіореспіраторна (серцево-дихальна) витривалість є конкретним видом загальної витривалості, що проявляється у руховій діяльності та залежить від активності серцево-дихальних груп [33, с. 5].

Отже, загальна витривалість визначається як здатність виконувати фізичні вправи помірної інтенсивності, розвиваючи при цьому функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та м'язової системи дитини. Загальна витривалість демонструється при циклічних вправах, і дитина, яка може тривалий час витримувати біг на помірній швидкості, здатна виконувати інші види фізичних вправ у тому ж темпі, такі як плавання чи їзда на велосипеді.

На думку О. Юрчук, специфічна витривалість може бути класифікована за

ознаками рухової дії, в умовах якої вирішується рухове завдання, ознаками рухової діяльності, а також взаємодією з іншими фізичними якостями, необхідними для успішного вирішення рухового завдання, такими як силова, швидкісна та координаційна витривалість [63].

Швидкісна витривалість, на думку Н. Кулік, І. Масляк, виявляється в здатності дитини до максимального і тривалого утримання фізичного навантаження, наприклад, під час короткочасного подолання змагальної дистанції в легкоатлетичних вправах, естафетах чи іграх-змаганнях [37, с. 148].

З енергетичного погляду, як зауважують В. Іващенко, О. Безкопильний, швидкісна витривалість визначається потужністю, ємністю та ефективністю анаеробних процесів у перетворенні та використанні енергії в організмі.

Фізичні змагальні вправи, такі як біг, ходьба, плавання, вимагають великої концентрації вольових зусиль та здатності забезпечити високу частоту нервової імпульсації, разом із стійкою координацією рухів дитини. У цьому контексті виникає кисневий борг та інші зрушення в організмі, які висувають високі вимоги до вегетативних систем [28, с. 115].

У психологічному вимірі, як вважає О. Кочерга, швидкісна витривалість характеризується здатністю дитини витримувати негативні відчуття та емоції, викликані різкими зрушеннями в організмі під час виконання фізичних вправ [33, с. 6].

Спеціальна витривалість є результатом взаємодії різних фізіологічних та технічних аспектів. Вона залежить від нервово-м'язового апарату, ефективного використання внутрішньо-м'язових енергетичних ресурсів, техніки володіння рухами та рівня розвитку різних рухових здібностей.

До спеціальної витривалості відносять такі види, як координаційно-рухова та многоборна витривалість. Координаційно-рухова витривалість виявляється у руховій діяльності, яка висуває підвищені вимоги до координаційних здібностей. У спортивних іграх та змаганнях, ця витривалість

характеризується комплексним виразом всіх типів витривалості. Як вважають Т. Кругляк, Н. Кругляк, многоборна витривалість відзначається своїми особливостями в залежності від конкретного фізкультурного заходу, де вона проявляється. Чим вище рівень розвитку многоборної витривалості, тим складніше дитині поєднувати високі досягнення у виконанні різних фізичних вправ [36, с. 93].

Специфічна витривалість тісно пов'язана зі швидкісними та силовими здібностями дитини. Як вважає Т. Круцевич, у багатьох випадках швидкісна витривалість пов'язана з силовою витривалістю, яка проявляється в здатності протистояти втомі в м'язовій роботі при значних силових навантаженнях [35, с. 95].

На думку В. Мазниченко, «якщо дитина неодноразово здійснює близько до граничних чи граничні м'язові зусилля (піднімання граничної чи близької до неї ваги), силова витривалість визначається переважно рівнем розвитку силових здібностей; коли ж ступінь м'язових зусиль у кожен даний момент виконання вправи відносно невеликий, вирішальну роль у прояві силової витривалості відіграють вегетативні та особистісно-психічні фактори, значення яких у всіх випадках залишається провідною» [40, с. 125].

Визначаючи сутність поняття «спеціальна витривалість», як «витривалість стосовно певної рухової діяльності», О. Курок класифікує її за такими ознаками: за «ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухове завдання (стрибкова витривалість); за ознаками рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухове завдання (ігрова витривалість); за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), що потрібні для успішного вирішення рухової задачі – силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість тощо» [38, с. 76].

До спеціальної витривалості відносять, як види: координаційно-рухову, многоборну витривалість. Координаційно-рухова витривалість проявляється в

руховій діяльності, яка пред'являє підвищені вимоги до координаційних здібностей. Така витривалість проявляється дітьми при виконанні гімнастичних, спортивних вправ, у спортивних іграх при виконанні координаційне складних техніко-тактичних дій. Особливості витривалості, яка проявляється в спортивних іграх і змаганнях, характеризуються комплексним виразом всіх типів витривалості.

У дошкільному віці спостерігається інтенсивне збільшення витривалості, а різниця у показниках між хлопчиками та дівчатками збільшується з віком. Витривалість до статичних зусиль обумовлюється діяльністю центральної нервової системи, яка здатна тривалий час підтримувати збудження нервових центрів під час статичних напружень. Зазначено, що розвиток витривалості розпочинається від дошкільного віку та триває до 30 років. Витривалість у різних видах рухової діяльності залежить від багатьох факторів, включаючи біоенергетичні, функціональні, біохімічні, фізичні, психологічні та генетичні, які необхідно враховувати у процесі розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку (Рис. 1.2).



Рис. 1.2. Фактори впливу на розвиток витривалості

Фізичні навантаження повинні враховувати анатомо-фізіологічні особливості організму дитини: Р. Гранит вказує на доцільність формування витривалості до роботи постійної та змінної інтенсивності у дітей 3-6 років. Дослідження показує, що різноманітні та короткочасні фізичні навантаження краще переносяться дошкільниками, особливо при одноманітній м'язовій діяльності [17, с. 43].

Розглядаючи організацію корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти, дослідники Н. Хлус, С. Тітаренко, Д. Цись та ін. зауважують, що у дошкільному віці, коли процес фізичного виховання здійснюється у різних організаційних формах, важко диференціювати витривалість за видами. Враховуючи дане положення, у практиці фізичного виховання частіше розглядається проблема розвитку загальної витривалості у дітей [56].

У дошкільному віці, коли фізичне виховання відбувається у різних організаційних формах, важко диференціювати витривалість за видами. Тому на практиці фізичного виховання акцентується на комплексному розвитку фізичних якостей, зокрема загальної витривалості.

Мірою витривалості служить час, протягом якого відбувається м'язова діяльність при певному рівні інтенсивності. В циклічних видах фізичних вправ вимірюється мінімальний час подолання заданої дистанції, в ігрових видах та єдиноборствах - час досягнення заданої ефективності рухової діяльності, а в складно-координаційних видах - стабільність технічно правильного виконання дії.

Таким чином, головне завдання при розвитку витривалості у дітей дошкільного віку – це створення умов для поступового підвищення загальної (аеробної) витривалості на основі різноманітних видів рухової діяльності, передбачених програмами фізичного виховання в дошкільних закладах.

Основною формою розвитку витривалості у дітей дошкільного віку є

систематичні заняття на свіжому повітрі, основний зміст яких складають 2-3 рухливі ігри. У цих іграх половина часу приділяється бігу, що чергується з ходьбою, загально-розвиваючими вправами, лазінням і метанням. Для розвитку витривалості у старших дошкільників В. Войтенко рекомендує біг в рівномірному повільному, темпі, що застосовується у вправах і іграх з яскраво вираженою безперервною руховою активністю. Доцільно використовувати тривалий повільний біг на повітрі, включаючи його в рухливі ігри [12, с. 8].

Засоби фізичної культури, такі як рухливі ігри та загально-розвиваючі вправи, значно впливають на удосконалення функцій організму дітей та підвищення їх витривалості до різних м'язових навантажень.

Стимулювання розвитку витривалості у старшому дошкільному віці створює певні передумови для підготовки дитини до школи, більш успішного подолання навчальних навантажень, меншої стомлюваності під час уроків і відповідно кращого засвоєння знань.

Отже, в умовах сучасного закладу освіти у дітей старшого дошкільного віку розширюються можливості розвитку витривалості різними засобами: фізичні вправи, біг, тривала ходьба, стрибки, рухливі та спортивні ігри, піші переходи тощо. Сучасна система фізичного виховання в дошкільній освіті, за своєю сутністю, повинна бути зорієнтована на фізичне й духовне вдосконалення особистості й полягає як у підвищенні рівня її фізичної підготовки, так й розширенні морально-вольових потенцій.

1.3. Методика розвитку у старших дошкільників витривалості засобом фізичних вправ у практиці дошкільної освіти

Розвиток витривалості в старших дошкільників за допомогою фізичних вправ є важливим елементом практики дошкільної освіти. Різноманітні фізичні

вправи та комплекси вправ, спрямовані на максимальне навантаження серцево-судинної та дихальної систем організму дитини, є засобами розвитку загальної витривалості. Виконання таких вправ дітьми старшого дошкільного віку передбачає переважно аеробну м'язову роботу з різною інтенсивністю та тривалістю від декількох до десятків хвилин.

Дослідження (Е. Вільчковський, О. Курок та ін.) вказують, що тривалість безперервних рухів має становити близько 2 хвилин (необхідний час для відновлення функцій серцево-судинної та дихальної систем). Для розвитку витривалості рекомендується починати з інтенсивності 50-60%. Наприклад, для дітей 5-ти років розраховується дистанція та тривалість бігу таким чином, щоб вони здолали певну дистанцію з певною швидкістю протягом встановленого часу [8, с. 147].

За висновками Т. Дмитренко, підвищення навантаження сприяє подальшому зростанню витривалості [21, с. 365]; В. Поліщук рекомендує використання ходьби на лижах як ефективний засіб розвитку витривалості [50, с. 64]. При виконанні фізичних вправ для розвитку витривалості, основні вимоги включають: 1) виконання вправ у зонах помірної і великої потужності до 60-90 хвилин; 2) активну роботу м'язів при функціонуванні організму. Важливим аспектом є поступове збільшення навантаження для досягнення функціональних перебудов у серцево-судинній та дихальній системах.

Розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку потребує врахування інтенсивності, тривалості навантаження та поступового підвищення навантажень для досягнення оптимальних результатів.

Методика фізичних вправ для розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку включає в себе специфічні методи виконання. Так, дослідники Н. Пангелова і Д. Мазоха зазначають важливість методу безперервних вправ значної інтенсивності або більш активних вправ з невеликими перервами для розвитку витривалості [47, с. 90].

У процесі розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку застосовують певні методи виконання фізичних вправ (Рис. 1.3).



Рис. 1.3. Методи виконання фізичних вправ для розвитку витривалості дітей старшого дошкільного віку

Характеристику обраних методів виконання фізичних вправ для розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку надано у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Характеристика методів виконання фізичних вправ

| № | Метод | Характеристика |
|---|-------------|--|
| 1 | Рівномірний | Характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями. При цьому потрібно зберегти задану швидкість, ритм, постійний темп, величину зусиль, амплітуду рухів. Вправи можуть виконуватися з малою, середньою і максимальною інтенсивністю. |
| 2 | Змінний | Відрізняється від рівномірного послідовним варіюванням навантаження в ході безперервної вправи шляхом спрямованої зміни швидкості, темпу, амплітуди рухів, величини зусиль тощо. |
| 3 | Повторний | Спрямований на розвиток швидкісної витривалості і характерний повторним проходженням відрізків дистанції з |

| | | |
|---|---------------------------|---|
| | | максимальною або граничною інтенсивністю. Відпочинок триває, доки частота серцевих скорочень не знизиться до зони помірної інтенсивності (пульс 120-140 уд/хв.). Метод розвиває анаеробну продуктивність організму дитини дошкільного віку. |
| 4 | Інтервальний | Передбачає виконання вправ зі стандартним та змінним навантаженням, зі суворо дозованими і заздалегідь запланованими інтервалами відпочинку. Інтервал відпочинку між вправами 1-3 хв. Тренувальні дії відбуваються не тільки і не стільки в момент виконання, скільки у період відпочинку. Такі навантаження здійснюють переважно аеробно-анаеробний вплив на організм і є ефективними для розвитку спеціальної витривалості. |
| 5 | Ігровий | Передбачає розвиток витривалості в процесі гри, де існують постійні зміни ситуації, емоційність. |
| 6 | Змагальний | Характерний змагальними інтенсивністю і об'ємом навантаження. Сприяє підвищенню стану тренуваності, опануванню тактичними вміннями та навичками, удосконаленню вольових якостей, набуття дітьми змагального досвіду. |
| 7 | Метод колового тренування | Передбачає виконання вправ, що впливають на різні м'язові групи і функціональні системи за типом безперервної або інтервальної роботи. В коло включається 6-10 вправ, які діти виконують від 1 до 3 разів. |

Фізичні вправи можуть впливати на процес вікового розвитку фізичних якостей, згладжувати нерівномірності і виправляти відхилення. Активні заняття фізичними вправами сприяють швидкому формуванню морфологічних структур і функціональних систем дитячого організму. Залежно від рівня його розвитку вирішуються завдання, застосовуються методи і підбираються педагогічні впливи для формування витривалості.

Відповідно до чинних програм фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку формування навички бігу у старших дошкільників відбувається з використанням різноманітних вправ під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор [27].

Всі засоби фізичної культури показують суттєвий вплив на удосконалення вегетативних функцій та систем організму дитини, підвищують його витривалість до різних м'язових зусиль. Цим створюється певний резерв для підвищення загальної працездатності дітей дошкільного віку.

Для розвитку у дітей старшого віку витривалості застосовують різноманітні за формою фізичні вправи циклічного і ациклічного характеру (тривалий біг, біг по пересіченій місцевості, пересування на лижах, біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи, вправи, які виконуються за методом колового тренування та ін.). Для розвитку витривалості найбільше підходять вправи циклічного характеру, які є головними вправами основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, плавання тощо. У виконанні цих вправ бере участь велика кількість груп м'язів, добре чергуються моменти напруги й розслаблення м'язів, регулюється темп і тривалість виконання.

Як зауважують В. Шаповаленко і С. Гаркуша, циклічні вправи (ходьба, біг, пересування на лижах та ін.), рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, лазіння сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують фізичну працездатність та забезпечують розвиток загальної витривалості у дитини [59, с. 305].

У фізичному вихованні дітей дошкільного віку, основні рухи, які є важливим завданням, включають ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння та інші. З метою розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку для формування уміння розвивати максимальний темп бігу може включати наступні вправи: біг у швидкому та повільному темпі; біг з прискоренням по прямій та по діагоналі; біг з наступанням на риси, позначені на землі; біг зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вихователя; біг з оббіганням предметів (кубиків, м'ячів) та біг наввипередки; біг з прокачуванням обруча по землі поштовхом долоні; біг із скакалкою, яку обертають вперед.

Засоби фізичної культури, такі як циклічні вправи (біг, ходьба, плавання), рухливі ігри, ігри з елементами бігу та стрибків, сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем. Вони підвищують фізичну працездатність та загальну витривалість у дітей старшого дошкільного віку.

Для розвитку швидкості бігу можуть використовуватися повторні пробігання відрізків на певну відстань, біг з поступовим прискоренням та інші вправи. Важливо чергувати вправи та ігри з бігом з ходьбою та відпочинком для забезпечення оптимального навантаження на організм дитини.

Біг, як основний рух, має свої характеристики, такі як циклічність рухів, послідовність їх, перехресна координація рухів ніг та рук. Однак, основна відмінність від ходьби полягає в фазі «польоту» – безопорне положення тіла після відштовхування ногою від землі. Біг є більш інтенсивним рухом і значно більше навантажує м'язовий апарат, а також дихальну та серцево-судинну системи.

Циклічні вправи виконуються в аеробному режимі, в режимі стандартного безупинного, перемінного безупинного та інтервального навантаження і потребують суворого дотримання певних правил (Табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Правила проведення циклічних вправ для розвитку витривалості

| № | Правила | Зміст |
|---|-----------------|---|
| 1 | Доступність | Навантаження повинно відповідати можливостям дітей, враховуючи їх вік, стать і рівень фізичної підготовленості. Навантаження має адаптуватися до можливостей дітей, і з часом слід переглядати його для ускладнення. |
| 2 | Систематичність | Ефективність фізичних вправ визначається системою і послідовністю дій навантажувальних вимог. Повторюваність навантажень і відпочинку, а також безперервність процесу вправляння сприяють позитивним змінам у розвитку витривалості. |

| | | |
|---|--------------|---|
| 3 | Поступовість | Поступове підвищення навантаження сприяє функціональним перебудовам в серцево-судинній та дихальній системах. Важливо знайти оптимальне підвищення навантажень і тривалість закріплення досягнутих змін в різних системах організму. |
|---|--------------|---|

Враховуючи положення, що біг викликає значне фізіологічне навантаження на організм дитини, вправи та ігри з бігом необхідно чергувати з ходьбою, інтенсивні рухи – з відносним відпочинком (ходьба у повільному темпі та ін.). На думку Т. Дмитренко, «корисно виконувати вправи в різному темпі, що сприяє розвитку у дітей уміння прикладати різні м'язові зусилля співвідносно з темпом. Для розвитку уміння підтримувати темп рухів протягом деякого часу ефективним засобом є біг на короткі дистанції: 15, 20, 30 метрів. Під час навчання швидкому початку руху застосовується біг з прискоренням за сигналом; старт з різних вихідних положень. Ці вправи включаються в ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, вправи, рухливі ігри на прогулянці» [21, с. 450].

В процесі розвитку витривалості для вдосконалення навички з бігу у старших дошкільників В. Шахненко звертає увагу на відмінності техніки бігу в різному темпі: при збільшенні швидкості бігу кут відштовхування стає більш гострим, приземлення здійснюється під кутом, близьким до прямого, збільшуються амплітуда та швидкість рухів ніг та рук [60, с. 86].

Домогтися позитивних зрушень у вихованні загальної витривалості, на думку дослідників (І. Гогола, О. Сорочинська, Д. Шпіхернюк та ін.), можливе при дотриманні систематичності – суворої повторюваності навантажувальних вимог і відпочинку, а також безперервності процесу вправління в бігу. Науковці рекомендують у роботі з дітьми дошкільного віку поєднувати фізичні вправи з використанням бігу для розвитку витривалості з ходьбою, що виступає, як відпочинком перед черговим бігом [54].

Підвищення моторної щільності занять з фізичної культури, оптимальне дозування вправ, як вважає В. Мельник, «позитивно впливають на розвиток витривалості у дітей всіх вікових груп. Тривалість пауз між виконанням основних рухів у процесі занять повинна бути 30-40 сек. після вправ середньої та низької інтенсивності (метання предметів в ціль та на дальність, вправи у рівновазі, стрибки у довжину з місця, глибину та ін.) і 1,5-2 хв. після вправ високої інтенсивності (стрибки у висоту та довжину з розбігу, лазіння по гімнастичній стінці або канату, біг в естафетних іграх та ін.). Названі інтервали для відпочинку дітей дозволяють починати наступне повторення вправи при збереженні позитивних змін в організмі після попередньої праці» [43, с. 166].

Як зазначають О. Лук'янченко, Є. Приступа, О. Слімаковський, з метою розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку доцільно «використовувати народні рухливі ігри, в яких короткочасно повторюються дії сюжетного характеру – в цих іграх розвивається витривалість різного виду, у тому числі до безперервної роботи циклічного характеру» [51, с. 274].

Ступінь оволодіння технікою легкоатлетичних вправ залежить від розвитку у дітей витривалості та інших фізичних якостей. Стрибкові вправи, як вид легкоатлетичних вправ, потребують переважного розвитку витривалості.

На початку занять зі стрибків фахівці рекомендують таким чином організувати заняття, щоб вправам для розвитку витривалості передували вправи для розвитку швидкості, потім сили – це зумовлено особливостями нейродинаміки і станом периферичного рухового апарату дітей 6-го року життя.

У процесі виконання дітьми різних видів стрибків необхідна розвинена координація рухів рук і ніг, правильна постава, доцільна, в залежності від виду бігу, постановка ноги на опору. Багаторазове повторення окремих циклів (поштовху, польоту і приземлення) дозволяє здійснювати стрибки тривалий час, не відчуючи перенапруження, розвиваючи витривалість. У закладі

дошкільної освіти використовують такі стрибкові вправи: на місці і з висоти (до 40 см) з м'яким приземленням, у довжину з місця, у висоту і довжину з розбігу та стрибки зі скакалкою.

Для розвитку витривалості дітей 6-го року життя В. Рибалко радить вправи зі скакалкою, які «складаються з динамічних махових рухів, чергуються напруження і розслаблення різних м'язових груп. Різноманітні комбінації рухів ніг і тулуба ускладнюються стрибками через обертову скакалку. На відміну від гімнастичних і легкоатлетичних стрибків, де одиничний короткочасний поштовх вимагає швидкого докладання зусиль дитини, у стрибках зі скакалкою поштовхи повторюються багато разів з різною силою, чергуючись у певній послідовності, що вимагає від дитини вміння правильно розподіляти свої зусилля в часі» [52, с. 33].

Організуючи в рухливих іграх (ігри-естафети, змагальні ігри, народні) різну за характером рухову діяльність з використанням вже знайомих дітям фізичних вправ вихователь також регулює фізичне навантаження гравців. Під підготовкою дітей до рухливої гри слід розуміти наявність у них потрібних рухових навичок і вмінь, відомостей про навколишній світ, організованості.

Як зазначає О. Хуртенко, якщо в гру включається складний для координації рух, краще його розучити напередодні з дітьми у фізичній вправі. Наприклад, використовуючи технологію розвитку витривалості дітей старшого дошкільного віку засобами фітбол-аеробіки учасники, стоячи в колі, передають товаришеві м'яч певним способом, а саме: той, хто передає, вдержує м'яч між долонями зверху і знизу, а той, хто приймає, бере його так само між долонями, але з боків. Досвід підтверджує, що «ця гра проходить краще, якщо рух передавання заздалегідь розучений з вихованцями. Саме попереднє розучування руху і становитиме підготовку дітей до наміченої планом гри» [57, с. 35].

У рухливих іграх для розвитку витривалості діти проявляють й інші

фізичні якості: керуючи рухливою грою, можна стежити за активним проявом фізичних якостей в їх гармонійній єдності, а також більшою мірою розвивати витривалість. Розвитку витривалості, як вважає Ю. Волинець, «сприяють фізичні вправи в рухливих іграх з неодноразовим повторенням дій, з безперервною руховою діяльністю, які пов'язані зі значною витратою сил та енергії. Виконання під час рухливої гри вправ, особливо циклічного характеру, може викликати у старших дошкільників стомлення, при цьому спостерігається зниження працездатності. Тому такі вправи слід чергувати за схемою «навантаження-послаблення» і давати у другій половині гри» [10, с. 14].

Для розвитку витривалості у старших дошкільників використовують фізичні вправи в рухливих іграх: «Рибалки й рибки», «Хто швидше?», «Перехват м'яча», «Тигробол» та багато інших. Вихователь, готуючись до проведення рухливої гри, повинен подбати про створення у приміщенні чи на майданчику гігієнічної обстановки та про підготовку певного місця і приладдя; стежить за виконанням дітьми вимог гри, за якістю виконання рухових дій.

Як радять дослідники українських народних рухливих ігор (Є. Приступа, О. Слімаковський, О. Лук'янченко), «вихователь має так керувати грою, щоб у ній закріплювались та удосконалювались вміння та навички витривалості. Не можна допускати у грі порушень вимоги до виконання того чи іншого основного руху. Вихователь стежить у процесі гри, щоб діти діяли відповідно до поставлених завдань розвитку витривалості» [49, с. 199].

Велике значення має і психологічна готовність дітей до рухливої гри: так, І. Донець і В. Кошель радять використовувати музичний супровід, вважаючи, що «психологічна готовність створюється не тільки під час опанування дитиною вправою, а й у процесі пізнання дітьми навколишнього світу і викликання у них інтересу до сюжету, особливо, народної гри».

Дослідниця «вважає за «недоцільне дитину, яку впіймали, вилучати з гри за одне програвання, як це часто ми можемо спостерігати у практиці роботи.

Адже вона й так бігає повільно, тому й була піймана, а ми ще садимо її на стільчик, забираючи можливість повправлятися. Головне завдання для вихователя – це забезпечити активну участь дітей у грі, тобто щоб дитина виявляла наполегливість та витривалість» [23, с. 45].

Отже, у процесі розвитку витривалості засобом фізичних вправ рухливим іграм належить найпочесніше місце. Саме вони являють собою відповідний вид фізичних вправ, що відрізняються привабливістю, доступністю, глибиною і різнобічністю впливу, а завдяки «легкості для дітей» застосовуваних вправ, рухлива гра часто служить відпочинком від навантаження при виконанні фізичних вправ.

Спортивні ігри: бадмінтоні городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовки, комплексному розвитку фізичних якостей дошкільнят. Застосування елементів спортивних ігор у дошкільному віці закладає у дитини основу для систематичних занять одним з видів спорту у наступні шкільні роки.

Для розвитку витривалості у старших дошкільників ефективним заходом у системі оздоровлення дітей дошкільного віку є дитячий туризм. На думку Н. Лісневської, саме під час туристичного походу є усі можливості для розвитку витривалості в старших дошкільників засобом фізичних вправ: діти виконують фізичні вправи й в процесі змагань, проведення рухливих і спортивних ігор, навіть сам піший перехід є вправою для розвитку витривалості. [41, с. 157].

Відповідно до кваліфікації ігор, наданих у програмі розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт», ігрові фізичні вправи готують дітей до пробних, навчальних і змагально-тренувальних ігор. Навчально-тренувальна підготовка здійснюється поетапно: пробні ігри, навчальні, загально-тренувальні:

– пробні ігри проводяться в спрощених умовах, за зміненими правилами, з певними завданнями;

– навчальні ігри проводяться для навчання дітей рухів у спортивній грі, вивчення або закріплення правил гри, навчання правильно розташовуватися та користуватися спортивним інвентарем тощо;

– загально-тренувальні ігри проводяться перед спортивними святами; це показово-тренувальні; їх відносять до генеральних тренувань перед спортивною грою [27].

Вибір форми фізичних вправ залежить від їхніх завдань, кількості обладнання та спортивного інвентарю для занять. Форми вправ міняються за допомогою змін спрямування кидка або поштовху, різного віддалення від цілі або інших гравців, змін порядку часткових дій.

Отже, у загальній системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку процес розвитку витривалості засобом фізичних вправ займає особливе місце. Саме в дошкільному дитинстві в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу зміцнюється здоров'я дитини, відбувається тренування фізіологічних функцій організму, інтенсивно розвиваються рухи, рухові навички, витривалість та інші фізичні якості, необхідні для всебічного гармонійного розвитку особистості старшого дошкільника.

Висновки до першого розділу

Проблема розвитку витривалості у дітей дошкільного віку широко представлена в зарубіжній і вітчизняній педагогічній спадщині, в педагогічних і психологічних дослідженнях сучасних науковців, які зробили значний внесок у розробку теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку, насамперед, визначивши основні поняття, на які потрібно спиратися при побудові системи формування фізично та гармонійно розвиненої особистості дитини-дошкільника. В науковій і методичній літературі визнано одним з

ефективних засобів розвитку фізичних якостей, зокрема, витривалості дитини старшого дошкільного віку – фізичні вправи.

Витривалість – найважливіша фізична якість дитини дошкільного віку, яка полягає у здатності протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності і виявляється в навчальній, ігровій, фізкультурній діяльності та у повсякденному житті дітей.

Витривалість відображає загальний рівень здатності дитини долати навчальні навантаження при якомого меншій втомі.

Структура поняття «витривалість» складається з таких видів: загальна витривалість, яку поділяють на тотальну, регіональну, локальну, кардіореспіраторну витривалість; специфічна витривалість, яку поділяють на швидкісну, силову (швидкісно-силову), координаційну; спеціальна витривалість, до якої відносять координаційно-рухову, многоборну витривалість.

Факторами впливу на розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку є: рівень розвитку рухових здібностей, якість техніки рухів, спадковість і середовище, вольові якості особистості, діяльність ЦНС організму, аеробна і анаеробна продуктивність організму.

Головне завдання в системі фізичного виховання дошкільної освіти щодо розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку полягає у створенні умов для неухильного підвищення загальної (аеробної) витривалості на основі різних видів рухової діяльності, передбачених для освоєння програм фізичного виховання.

Фізичні вправи можуть впливати на процес вікового розвитку фізичних якостей, згладжувати нерівномірності і виправляти відхилення. Активні заняття фізичними вправами сприяють швидкому формуванню морфологічних структур і функціональних систем дитячого організму. Залежно від рівня його розвитку

вирішуються завдання, застосовуються методи і підбираються педагогічні впливи для формування витривалості.

В процесі розвитку витривалості засобом фізичних вправ використовують методи виконання фізичних вправ: рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, метод колового тренування, словесний, наочний методи.

Методика використання фізичних вправ, як засобу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку передбачає застосування фізичних вправ циклічного і ациклічного, ігрового характеру, вправ за методом колового тренування, спортивних та інших вправ під час проведення різних заходів в системі фізичного виховання закладу дошкільної освіти (ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухливі, народні, змагальні і спортивні ігри, піші переходи, прогулянки тощо).

Система фізичного виховання у закладі дошкільної освіти передбачає розвиток витривалості у дітей за принципом всебічного розвитку особистості дитини, що являє собою різносторонню дію на різні сторони його рухової функції, включаючи комплексний розвиток витривалості, як важливої для розвитку старшого дошкільника фізичної якості.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБОМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

2.1. Дослідження рівнів розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку

Завдання експериментального дослідження полягає у перевірці ефективності розробленої системи роботи з розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом фізичних вправ. Дослідно-експериментальна база: 2 старші групи (№8 «Сонечко» і №10 «Калинонька») Сумського закладу дошкільної освіти №23 «Золотий ключик». В експерименті брали участь 52 вихованці старших груп, 80 батьків, інструктор з фізичного виховання, 4 вихователі, практичний психолог, сестра медична старша. Дослідження проводилося протягом чотирьох місяців у три етапи: констатувальний етап (другий тиждень вересня 2022); формувальний етап (з вересня по грудень 2022); контрольний етап (четвертий тиждень грудня 2022 року).

Метою констатувального етапу експерименту є вивчення та узагальнення результатів діагностики розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку за діагностичною методикою (О. Курок) [22], яка містить: проведення функціональної проби з дозованим навантаженням Цартине-Кушелевського; визначення фізичної працездатності (проба Руф'є); методу соціометрії, методів визначення статистичної та динамічної витривалості.

Тестування на виявлення рівня сформованості витривалості у дітей

складалося з 7-ми тестів за вищезначеними методиками.

1. Методика проведення функціональної проби з дозованим навантаженням (Цартине-Кушелевського). Діти старшого дошкільного віку виконують 20 присідань за 30 секунд, після чого вимірюється пульс у дитини. Оцінка відбувається за ступенем зміни пульсу, дихання, показників артеріального тиску та за часом повертання показників пульсу та дихання до вихідних величин.

2. Метод визначення фізичної працездатності (проба Руф'є). У дитини, що лежить на спині протягом 5 хвилин визначають пульс за 15 секунд, після чого дитина старшого дошкільного віку виконує 30 присідань, потім знову підраховують пульс. Після математичних розрахунків визначають працездатність: від 0 до 15; високий рівень 4-6 («+»); середній рівень 7-9 («0»); низький рівень 10-14 («-»).

3. Метод спірометрії. Метод спірометрії допомагає виявити у дитини життєву ємність легень, використовуючи сухий, повітряний чи водний спірометр. Високий рівень – хлопчики: 1600 (+); середній 1300-1590 (0); низький 1290 (-); дівчата – відповідно: 1550 (+); 1200-1540 (0); 1190 (-).

4. Метод динамометрії. Метод динамометрії визначає силу рук, використовуючи дитячий кистевий динамометр. Високий рівень – хлопчики: 11,5 (+); середній 8-11,4 (0); низький 7,9 (-); дівчата: 9,5 (+); 6-9,4 (0); 5,9 (-).

5. Метод визначення статистичної витривалості. Дитина виконує вис на перекладині, після чого стрибає на гімнастичний мат. Час вису фіксується. Дитина виконує дві спроби. Рівень – хлопчики: 40 (+); 39-24 (0); 23 (23); дівчата: 34 (+); 33-22 (0); 21 (-).

6. Метод визначення динамічної витривалості. Дитина виконує біг зі швидкістю 10 м/с. Фіксується відстань, яку дитина може пробігти без зупинки. Рівень – хлопчики: 665(+); 664-620(0); 619(-); дівчата: 535(+); 534-490 (0); 489(-).

7. Метод визначення загальної витривалості. Про витривалість можна

судити за часом виконання ходьби і бігу на дистанції 300м. Вибирається пряма доріжка завдовжки 50 м, позначається лінія старту (фінішу), лінія повороту. Дитина проходить відрізки 50 м, чергуючи ходьбу і біг - від старту до лінії повороту йде, потім біжить назад і так повторює ще 2 рази.

Для проведення кількісного і якісного аналізу результатів констатувальної діагностики визначено 3 рівні розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку: високий, середній, низький (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика рівнів розвитку витривалості
у дітей старшого дошкільного віку

| № | Рівень | Характеристика |
|---|----------|---|
| 1 | Високий | Зміна пульсу, дихання, показників артеріального тиску та за часом повертання показників пульсу та дихання до вихідних величин після присідань – відповідно до норми (80-100%); фізична працездатність – 4-6 («+»); життєва ємність легень: хлопчики – 1600 (+); дівчата – 1550; сила рук: хлопчики – 11,5 (+); дівчата – 9,5 (+); статистична витривалість: хлопчики – 40 (+); дівчата – 34 (+); динамічна витривалість: хлопчики: 665(+); дівчата: 535(+); загальна витривалість – відповідно до стандарту (80-100%). |
| 2 | Середній | Зміна пульсу, дихання, показників артеріального тиску та за часом повертання показників пульсу та дихання до вихідних величин після присідань – відповідно до норми (50-80%); фізична працездатність – 7-9 («0»); життєва ємність легень: хлопчики – 1600 (+); дівчата – 1550; сила рук: хлопчики – 8-11,4 (0); дівчата: 6-9,4 (0); статистична витривалість: хлопчики – 39-24 (0); дівчата – 33-22 (0); динамічна витривалість: хлопчики: – 664-620(0); дівчата – 534-490 (0); загальна витривалість – відповідно до стандарту (50-80%). |

| | | |
|---|---------|--|
| 3 | Низький | Зміна пульсу, дихання, показників артеріального тиску та за часом повертання показників пульсу та дихання до вихідних величин після присідань – відповідно до норми (до 50%); фізична працездатність – 10-14 («-»); життєва ємність легень: хлопчики – 1290 (-); дівчата –1190 (-); сила рук: хлопчики – 7,9 (-); дівчата: 5,9 (-); статистична витривалість: хлопчики – 23 (23); дівчата –21 (-); динамічна витривалість: хлопчики: 619(-); дівчата – 489(-); загальна витривалість – відповідно до стандарту (до 50%). |
|---|---------|--|

Результати проведеного тестування дітей обох груп на констатувальному етапі дослідження зведені у таблиці 2.2-2.4.

Таблиця 2.2

Результати тестування дітей групи №10 «Калинонька» на констатувальному етапі дослідження

| № | Прізвище, ім'я дитини | № тесту/оцінка | | | | | | | Рівень |
|----|-----------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | Балабан Аліса | 0 | 0 | - | 0 | - | 0 | 0 | С |
| 2 | Бела Ангеліна | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 3 | Віленська Дар'я | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 4 | Гайош Володимир | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 5 | Головіна Кароліна | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 6 | Дівоча Анастасія | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 7 | Зіньковська Маргарита | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 8 | Іванова Софія | + | + | + | 0 | + | + | 0 | В |
| 9 | Кириченко Євген | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 10 | Коваль Єлизавета | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 11 | Котенко Данила | - | - | - | - | 0 | - | 0 | Н |
| 12 | Курочка Тимур | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 13 | Ленда Ярослав | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 14 | Мірошниченко Мирон | 0 | + | + | 0 | + | + | 0 | В |
| 15 | Міроч Катерина | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 16 | Нікітенко Євген | - | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Остапенко Анастасія | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | - | С |
| 18 | Римаренко Владислав | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 19 | Саєнко Вікторія | + | 0 | + | + | + | + | 0 | В |
| 20 | Свердлик Аделіна | 0 | + | 0 | + | 0 | + | + | В |
| 21 | Скрипченко Вера | 0 | 0 | - | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 22 | Смірнов Артем | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | - | С |
| 23 | Співак Софія | 0 | 0 | 0 | 0 | - | - | 0 | С |
| 24 | Фенченко Арина | - | 0 | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 25 | Шарко Вікторія | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 26 | Шкарупа Матвій | 0 | - | - | 0 | - | - | 0 | Н |

Таблиця 2.3

Результати тестування дітей групи № 8 «Сонечко» на констатувальному етапі дослідження

| № | Прізвище, ім'я дитини | № тесту/оцінка | | | | | | | Рівень |
|----|-----------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | Берман Альона | 0 | 0 | - | 0 | - | 0 | 0 | С |
| 2 | Бражник Анфіса | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 3 | Ганська Діна | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 4 | Дидько Василь | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 5 | Зайченко Станіслав | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 6 | Зубко Андрій | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 7 | Кальченко Вікторія | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 8 | Красько Іван | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 9 | Масенко Дмитро | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 10 | Приймак Людмила | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 11 | Семенович Олександр | - | - | - | - | 0 | - | 0 | Н |
| 12 | Супрун Дмитро | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 13 | Сушко Галина | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 14 | Топчій Надія | 0 | - | 0 | 0 | - | - | - | Н |
| 15 | Ташко Олександр | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 16 | Твердохліб Ірина | + | + | + | 0 | + | + | 0 | В |
| 17 | Улянець Ганна | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | - | С |
| 18 | Усик Деніс | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 19 | Феденко Артем | + | 0 | + | + | + | + | 0 | В |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | Фрід Софія | + | + | 0 | + | 0 | + | + | В |
| 21 | Хоменко Юрій | 0 | 0 | - | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 22 | Храпко Лариса | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | - | С |
| 23 | Шевченко Катерина | 0 | 0 | 0 | 0 | - | - | 0 | С |
| 24 | Шадрій Семен | 0 | 0 | 0 | + | + | + | + | В |
| 25 | Янченко Діана | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 26 | Яценко Микита | 0 | + | + | 0 | + | + | + | В |

Таблиця 2.4

Кількісний аналіз результатів констатувального тестування дітей обох груп

| Групи | Рівні | Усього дітей | Високий | | Середній | | Низький | |
|------------------------|-------|--------------|---------|------|----------|----|---------|------|
| | | | дітей | % | дітей | % | дітей | % |
| Група №10 «Калинонька» | | 26 | 4 | 15,4 | 10 | 50 | 9 | 34,6 |
| Група №8 «Сонечко» | | 26 | 5 | 19,1 | 10 | 50 | 8 | 30,9 |

Кількісний аналіз результатів тестування дітей обох груп на констатувальному етапі експерименту демонструє майже однакові показники у дітей обох груп – переважно низький і середній рівні розвитку витривалості у дітей обох груп (84,6% і 80,9%), при цьому показники розвитку витривалості у дітей групи №8 «Сонечко» кращі за аналогічні показники дітей групи №10 «Калинонька». Графічна інтерпретація результатів констатувального тестування дітей обох груп представлена на Рис. 2.1.

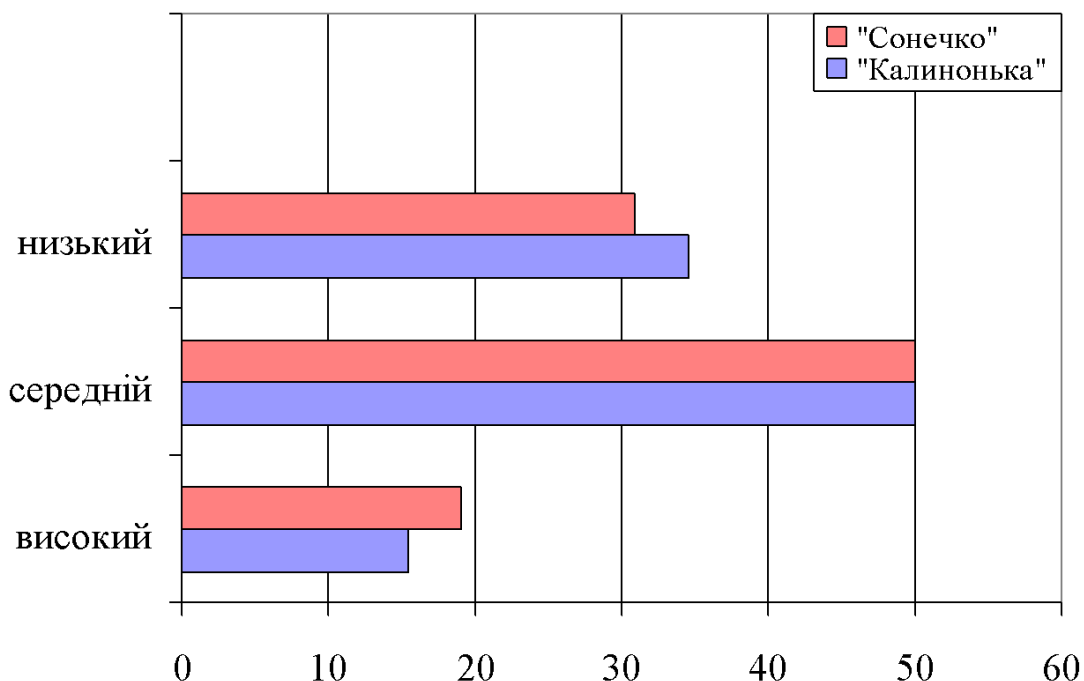


Рис. 2.1. Порівняльна діаграма результатів констатувального тестування дітей старших груп – №10 «Калинонька» і №8 «Сонечко»

Результати констатувального експерименту свідчать про доцільність організації спеціальної роботи з розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом фізичних вправ.

На підставі кількісного і якісного аналізу результатів констатувальної діагностики рівнів розвитку витривалості дітей старшого дошкільного віку групу №8 «Сонечко» визначено, як контрольну, де процес розвитку витривалості у дітей здійснюватиметься за традиційними методиками.

Групу №10 «Калинонька» визначено як експериментальну, в якій на формульовальному етапі дослідження розвиток витривалості у дітей проводитиметься за методикою використання фізичних вправ як засобу розвитку витривалості дітей старшого дошкільного віку.

2.2. Впровадження в освітній процес старшої групи методики використання фізичних вправ, як засобу розвитку у дітей витривалості

Метою методики розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом фізичних вправ є розвиток витривалості дітей експериментальної групи засобом фізичних вправ, як однієї з фізичних якостей дитини старшого дошкільного віку.

Для розвитку витривалості у дітей обрано різноманітні динамічні вправи, фізичні вправи на виконання основних рухів (різні види бігу, ходьби, стрибків, лазіння, повзання, спортивні вправи пересування на лижах, санчатах, ковзанах, плавання тощо), загально-розвиваючі вправи під час проведення різних заходів системи фізичного виховання в закладів дошкільної освіти.

Для ефективного використання фізичних вправ, як засобу розвитку витривалості, обрано засоби і методи, що сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності старших дошкільників.

Структура методики розвитку у дітей ЕГ витривалості засобом фізичних вправ будувалася за певним алгоритмом дій у певній послідовності (Рис. 2.2).



Рис. 2.2. Алгоритм побудови моделі методики розвитку у дітей експериментальної групи витривалості засобом фізичних вправ

В основу методики розвитку фізичних якостей покладено можливості та здатність організму до накопичувальної адаптації, ефект якої виникає за умови повторення з достатньою частотою дій оптимальної величини. Для запобігання стомлення, зниження інтересу дітей при виконанні великої кількості повторень однієї і тієї ж вправи, як необхідної умови розвитку витривалості, у комплексах фізичних вправ дотримуються оптимальні інтервали відпочинку між їх виконанням, незначні паузи (15-20 с). Тривалість пауз між виконанням основних рухів у процесі занять: 30-40 с – після вправ середньої та низької інтенсивності; 1,5-2 хвилин – після вправ високої інтенсивності. Сестра медична старша під час виконання фізичних вправ контролює відповідність фізичних навантажень дітей анатомо-фізіологічним особливостям організму дитини старшого дошкільного віку.

Методика використання фізичних вправ, як засобу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку, реалізуючи принцип всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює різнобічний вплив на розвиток витривалості, як однієї з фізичних якостей, шляхом створення моделі організації роботи з фізичного виховання дітей, яка передбачає використання фізичних вправ циклічного і ациклічного характеру (тривалий біг, біг по пересіченій місцевості, пересування на лижах, біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, рухливі та спортивні ігри та ін.); ігрового характеру, вправ за методом колового тренування; спортивних вправ тощо під час проведення різних заходів фізичного виховання: ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухливі ігри, народні ігри, ігри-забави, змагальні ігри, естафети, спортивні ігри (баскетбол, футбол, боулінг), спортивні вправи (пересування на лижах, ковзанах, санчатах, плавання), піші переходи, прогулянки тощо (Рис. 2.3).



Рис. 2.3. Використання фізичних вправ для розвитку у дітей витривалості під час проведення різних фізкультурних заходів

Під час проведення формувального етапу дослідження використовувалися наступні методи: рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, метод колового тренування, словесний і наочний методи.

Крім вищезначених засобів і методів розвитку витривалості ми застосовували прийом фартлек («фартлек» зі шведської – «гра швидкостей»). Доступний для дітей старшого дошкільного віку фартлек, позитивно впливає на емоційний стан дітей, ми застосовували цей прийом при проведенні занять, ігор та інших заходів у спортивній залі, на майданчику, прогулянці, під час пішого переходу тощо. Сама ідея цього способу полягає у чергуванні довжини дистанцій, які долаються у різному темпі і з різною швидкістю; група поділяється на підгрупи по 5 дітей, або біжать всі разом; темп бігу змінюється. Існує декілька варіантів фартлеку:

1) фартлек за свистком – діти біжать повільним темпом, а після першого свистка переходять до швидкого темпу бігу; по другому свистку діти знову біжать підтюпцем (так повторюється декілька разів);

2) як у першому варіанті, діти починають біг підтюпцем, а після першого свистка переходять до швидкого темпу; по другому свистку – до спринтерського бігу; по третьому – знову повертаються до повільного бігу;

3) може бути будь яка інша комбінація ходьби та бігу у залежності від завдання на розвиток витривалості. При застосуванні кожного з варіантів фартлеку враховуються вікові та індивідуальні можливості організму кожної дитини та ступеню їх підготовленості (Додаток А).

З метою розвитку витривалості у дітей експериментальної групи ми застосовували фізичні вправи під час проведення фізкультурних занять і ранкової гімнастики. Підвищення моторної щільності занять з фізичної культури («Контроль навантаження», «Силачі», «Козацький спорт», «За кроком крок» та ін.), оптимальне дозування фізичних вправ позитивно впливають на розвиток витривалості у дітей експериментальної групи (Додаток А).

Виконання основних рухів: бігу, ходьби, стрибків вимагає від дітей одночасного прояву витривалості, при цьому оптимальні показники витривалості можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку основних рухів, тому, застосовуючи на практиці фізичні вправи на основні рухи, ми насамперед враховували ступінь підготовки групи і фізичної підготовки кожної дитини окремо. Система роботи з розвитку витривалості у старших дошкільників передбачає використання фізичних вправ на основні рухи: різних видів бігу (рівномірний; біг з прискореннями на відтинках 60-100 м; через перешкоди на відстань 40-60 м; з прискореннями на відтинках 100-200 м; із зміною лідера; з вагою (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо); у парах, рука обруч з партнером; ходьба, стрибки.

Найбільш поширеним засобом розвитку витривалості у дошкільників є фізичні вправи, які ми вводили в ранкову гімнастику і фізкультурні заняття («Услід за м'ячем», «Мишеня», «Полювання на мамонта», «Змійка», «Біг

клоуна», «Біг боком приставним кроком»). Під час використання даних вправ ми дотримувалися оптимальних інтервалів для відпочинку між їх виконанням. Однак, точно дозувати навантаження неможливо, тому на заняттях для розвитку витривалості ми застосовували чергування, наприклад, бігу і ходьби та різних видів бігу. У цьому випадку можливо регулювати тривалість, інтенсивність, інтервали відпочинку між повтореннями. Фізкультурні заняття слід будувати в такий спосіб, щоб короточасні навантаження чергувалися з достатніми паузами відпочинку, змінювався характер діяльності – (Додаток Б).

На початкових фазах навчання бігових вправ слід більше часу відводити на повільне виконання. При їх навчанні краще використовувати цілісний метод, слід обмежувати обсяг надмірних бігових навантажень під час занять, постійно пам'ятати про шкідливість завищених навантажень на здоров'я дітей. Бігові навантаження можна збільшувати лінійно, поступово подовжуючи дистанцію і збільшуючи швидкість бігу або ступнево, поступово чергуючи подовження дистанції зі збільшенням швидкості. Наприклад, спочатку поступово подовжують тільки довжину дистанції, щоб діти адаптувалися до даного рівня інтенсивності навантаження, через три заняття знову збільшується швидкість бігу, але відповідно до цього скорочується дистанція. Далі при цій же швидкості дистанція знову подовжується. Можливі інші варіанти: на всіх заняттях першого тижня старші дошкільники пробігають дистанцію 50 м, другого – 75 м, третього – 100 м (Додаток Б).

Для розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку мають значення вольові якості: прагнення проявити максимум здібностей, пересилити відчуття утомленості, бути настирним. При виконанні стрибкових вправ ми використовували інтервальний метод. Старші дошкільники можуть безперервно виконувати стрибки з просуванням вперед протягом до 1,5 хвилин (по 30 стрибків, ця тривалість можлива за умови вільного виконання рухів, освоєння техніки стрибків).

Дуже популярними серед дітей виявилися фізичні стрибкові вправи із скакалкою: стрибки поодинці, парами, через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед назад. В процесі проведення формувального етапу експерименту ми проводили моніторинг виконання дітьми ЕГ стрибків через скакалку відповідно до норм: хлопчики – 5-9; дівчатка – 8-15.

Оскільки стрибки зі скакалкою не вимагають сильного відштовхування, стрибок дитини над скакалкою невисокий, ноги при приземленні згинаються настільки, щоб виконати наступний поштовх, носки ніг після відштовхування витягнуті, тулуб випрямлений. Проблеми навчання стрибків через скакалку дітей старшого дошкільного віку пов'язані з відсутністю розроблених методик, отже ми використовували різноманітні вправи з використанням стрибків через скакалку, змагання у часі виконання стрибків, використання лічилок, віршів, виконання стрибків через скакалку під музичний супровід тощо. Крім того проводилась робота з батьками вихованців щодо вправлення дітей у стрибках через скакалку вдома, під час вихідних, виїздів на природу тощо. Отже, усі разом: інструктор з фізичного виховання, вихователі, батьки навчали дітей цієї непростой фізичної вправи – навіть усі дорослі, заохочуючи дітей, вміли продемонструвати дитині стрибки через скакалку (Додаток Б).

Наприкінці формувального етапу експерименту діти із задоволенням стрибали через скакалку, серед них виявилися навіть свої чемпіони у цьому «виді спорту»; діти експериментальної групи стали більш витривалими, що виявлялося на заняттях з бігу, під час піших переходів, прогулянок.

Циклічні рухи (ходьба, біг, пересування на лижах та ін.), рухливі ігри стрибків, лазіння сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують фізичну працездатність та забезпечують розвиток загальної витривалості у дитини.

Для розвитку у старших дошкільників витривалості помірної та змішаної інтенсивності, яка не вимагає великих фізичних зусиль організму, найкращим

засобом формування витривалості є рухливі ігри з фізичними вправами, що передбачають короткі повторення дій та безперервний рух і пов'язані з незначною витратою сил та енергії. Проте загальна кількість повторень дій має бути невелика – їх слід чергувати з короткими переривами на відпочинок.

Використання фізичних вправ як засобу розвитку витривалості під час проведення рухливих ігор для розвитку у дітей експериментальної групи витривалості передбачало роботу за методиками розвитку фізичних якостей. В методиках присутні засоби, методи і прийоми навчання рухам, розвитку витривалості, які ґрунтуються на принципах свідомості і активності, наочності, доступності, врахування індивідуальних можливостей дітей, систематичності, поступовості, підвищення вимог. Специфікою методик розвитку витривалості дітей старшого дошкільного віку є те, що в основі всіх способів використання фізичних вправ, що входять у рухливу гру, лежить регулювання навантаження, а також варіативність поєднання навантаження з відпочинком. В залежності від дії на організм навантаження може бути постійним і змінним, мати безперервний або переривистий характер.

На формувальному етапі дослідження ми проводили рухливі ігри, що містять фізичні вправи для розвитку витривалості: «Гойдалки», «Хто швидше дійде на лижах до фінішу» та інші і комплекс українських народних рухливих ігор (Додаток В).

В експериментальній групі ми використовували комплекси рухливих і народних ігор, які містили фізичні вправи, спрямовані на виконання певних завдань розвитку витривалості дітей ЕГ: з бігом «Парний біг», «Мишоловка», «Гуси-лебеді», «Птахи і зозуля», «Квач», «Хитра лисиця», «Совонька», «День і ніч»; ігри зі стрибками «Вудка», «З купини на купину», «Жаби і чапля», «Вовк у рову»; ігри з вправами на повзання і лазіння («Ловля мавп», «Пожежні на вченні»); гри з вправами на метання, кидання і ловіння («Мисливці та зайці», «Мисливець і звірі»); ігри-естафети («Естафета парами», «Перевезення

врожаю», «Городники»); ігри-забави – «Мотузка», «Біг зі зв'язаними ногами», «Півнячий бій», «Перетягни канат» (Додаток В).

Розвиток витривалості у дітей під час проведення рухливих ігор відбувався з багатократними повтореннями дій, виконуваних тривалий час. Для розвитку витривалості у дітей ми використовували метод безперервних вправ значної інтенсивності або більш активних вправ з невеликими перервами. Тривалість безперервних рухів у ході рухливої гри становить 2 хвилини – необхідний для відновлення функцій серцево-судинної і дихальної систем час. Тривалість і дистанцію бігу на витривалість ми розраховували так, щоб кожні 30 м діти пробігали за 12 секунд.

Робота з розвитку витривалості у дітей експериментальної групи проводилась з використанням на прогулянках, під час піших переходів та у повсякденні рухливих ігор, що містили у собі певні вправи за наступними напрямками:

- 1) ходьба по місцевості у парк в середньому темпі до 1 години;
- 2) ходьба у чергуванні з бігом у повільному темпі – до 6-8 хвилин;
- 3) повільний біг на дистанцію до 700 м;
- 4) катання на двоколісному велосипеді зі зміною швидкості; 5) нахили тулуба вперед, не згинаючи ноги у колінах – 10-12 разів;
- 6) махи ногою вперед, назад, в боки з опорою на стілець та без опори;
- 7) колові рухи тулубом, тазом, не відриваючи ніг від підлоги;
- 8) згинання тулуба, лежачи на животі, руки у сторони – 6-12 разів.

Взимку для розвитку витривалості ми використовували спортивні вправи на повітрі: пересування на лижах; ступаючим кроком; пересування на одній лижі; різновиди гальмування; одночасні ходи; поперемінні ходи; проходження дистанції до 300 м; естафети на лижах. Допустима тривалість навантаження даної направленості становить 10-12 хв., або 300-400 м. Після виконання однієї

вправи відновлювальний період після навантаження становить 3-5 хв.; при цьому ЧСС не повинне перевищувати 120-140 уд/хв.

Під час формувального етапу дослідження ми вважали за доцільне використовувати спортивні вправи, в яких короткочасно повторюються дії сюжетного характеру («Хто швидше на лижах до фінішу», «Квач на лижах», «На одній лижі», «Перебіжки», «Естафета», «Квач», «Другий зайвий», «Встигни взяти кеглю», «Збий м'яч», «Біг по купинах», «Біг сороконіжок»). При виконанні вправ у дітей розвивається витривалість різного виду, у тому числі до безперервної роботи циклічного характеру. Фізичне навантаження дозується кількістю повторень гри, часом безперервної ігрової діяльності дітей та тривалості пауз для відпочинку між її повтореннями (Додаток Г).

Спортивні вправи мають значний ефект для розвитку у дітей загальної витривалості. Пересування на лижах, катання на ковзанах, плавання, їзда на велосипеді та інші – виконання цих рухів відбувається в помірному та рівномірному темпі, що повністю відповідає можливостям дитячого організму, що сприяє підвищенню витривалості дитячого організму до різних м'язових зусиль. Цим створюється певний резерв для підвищення загальної працездатності дітей дошкільного віку.

Проведення в експериментальній групі спортивних ігор (городки, бадмінтон, настільний теніс, баскетбол, футбол, волейбол, боулінг) та ігор з елементами спорту («Біг з тенісним м'ячем», «Передача м'яча», «Біг з наскакуванням на волейбольну сітку») і спортивних вправ (пересування на лижах, велосипеді, ковзанах, санчатах та ін.) сприяло розвитку у дітей витривалості та інших фізичних якостей, формуванню фізичних та морально-вольових якостей (активності, сміливості, рішучості, дисциплінованості); зміцненню здоров'я та досягнення фізичної підготовленості; виховання ціннісного ставлення до систематичних занять фізичною культурою;

формування знань про рухи та їхню роль у розвитку дитини, рухових умінь і навичок в іграх спортивного характеру (Додаток Г).

Одним із пріоритетних завдань початкового тренування дітей в іграх є створення та вдосконалення моторної бази та їхніх координаційних можливостей. Це завдання тісно стикується з вивченням спеціальних рухів – техніки гри, технічних прийомів, необхідних для використання у грі спортивного характеру. Технікою гри вважають хід рухів дітей-гравців, які у межах можливостей, установлених правилами гри, виконуються в кожній ситуації гри тактично та доцільно. Так, техніка в рухах із м'ячем або без нього поділяється по-різному; до техніки без м'яча можна віднести основні ігрові пози, специфічні для ігор із м'ячем, біг та захисну гру тілом. Важливе місце в спортивній грі для розвитку витривалості посідає засвоєння дітьми тактики гри, яка складається з обумовлених ситуацій, доцільних індивідуальних і колективних дій у ході гри з метою досягнення найкращого результату. Набуваючи необхідних знань та вмінь у ході проведення спортивних ігор і вправ, діти одночасно з розвитком фізичної витривалості, розвивають особистісні вольові, психічні та інтелектуальні якості.

Оздоровчу спрямованість використання пішого переходу, як засобу розвитку витривалості, можна пояснити насамперед: впливом метеорологічних факторів, що сприяють підвищенню адаптаційних можливостей дитячого організму; можливістю вибору екологічно сприятливих умов для виконання дітьми фізичних вправ і активного відпочинку (фізкультурного свята, конкурсів, змагань, естафети, рухливих ігор тощо); забезпеченням тренувального ефекту вправ та рекомендованого рівня рухової активності під час проведення пішого переходу (Додаток Д).

Для вирішення завдань даного напрямку в процесі підготовки організації туристичного походу ми формували у дітей вміння виконання фізичних вправ для розвитку витривалості, як однієї з головних фізичних якостей для успішної

участі дитини в туристичному поході. Піший перехід став своєрідним підсумком проведеної роботи з розвитку витривалості у дітей експериментальної групи засобом фізичних вправ. Адже під час пішого переходу діти виконували різні види фізичних вправ в різних видах фізкультурних заходів: рухливі, спортивні, змагальні ігри, дотримуючись чергування навантажень і відпочинку.

Спостерігаючи за дітьми експериментальної групи наприкінці формувального етапу дослідження, ми відмітили, що наші діти здатні до тривалого виконання фізичних вправ, динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та здатні протистояти стомленню; обґрунтовано і цілеспрямовано використовують руховий досвід; здатні не тільки елементарно планувати і достатньо самостійно вирішувати завдання, а обирають способи дії, можуть оцінити виконання, придумати дії не тільки під час фізкультурних заходів, а й у навчанні та повсякденному житті.

Використання фізичних вправ в структурі різних заходів системи фізичного виховання закладу дошкільної освіти, загартовуючи організм дітей старшого дошкільного віку та підвищуючи його витривалість до різних м'язових зусиль, здійснює суттєвий вплив на удосконалення вегетативних функцій та систем організму дитини; виховує у старших дошкільників волю, стриманість, уміння розподіляти сили при виконанні певних завдань і розвивають витривалість. Отже, проведена робота дозволяє надати практичні поради батькам вихованців щодо розвитку витривалості дітей 5-6 років шляхом щоденного виконання фізичних вправ ранкової гімнастики вдома.

| | |
|--|--|
| Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до власного здоров'я. Виконуйте щоранку ранкову гімнастику. Фізкультура – щоденно! | Виробляйте сталу звичку та потребу у цьому. Домагайтеся розуміння дітьми настанови: усьому свій час, а ранковій гімнастиці – час вранці! |
| Використовуйте природні засоби оздоровлення, загартовування. Забе | Здійснюйте загартовування сонячним промінням. Тривалість сонячних ванн |

| | |
|---|---|
| -зпечуйте щоденне перебування дитини на повітрі; влітку ранкова гімнастика – на балконі, взимку – при відчиненій хвіртці. | у межах 4-15 хвилин. Проводьте водні процедури (обливання ніг, тіла, вологе обтирання рукавичкою або рушником). |
| Ходіння босоніж – засіб загартовування організму, зміцнення здоров'я. Виконуйте вправи ранкової гімнастики босоніж! Загартовуйтеся разом з дитиною! | Пам'ятайте про те, що щоденна ранкова гімнастика та загартовування впливає на розвиток витривалості у вашої дитини та загальний стан її здоров'я! |

2.3. Аналіз результатів дослідження

На контрольному етапі експерименту було проведено контрольна діагностика з метою виявлення рівнів розвитку витривалості у дітей обох груп, яка проводилася за тими ж методиками, а результати оцінювалися за тими ж критеріями, що й на початку експерименту. Результати контрольної діагностики рівнів розвитку витривалості у дітей експериментальної і контрольної груп зведено у таблиці 2.5-2.7.

Таблиця 2.5

Результати контрольного тестування дітей експериментальної групи

| № п/ч | Прізвище, ім'я дитини | № тесту/оцінка | | | | | | | Рівень |
|----------|-----------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | Балабан Аліса | 0 | 0 | + | + | + | + | 0 | В |
| 2 | Бела Ангеліна | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 3 | Віленська Дар'я | 0 | 0 | 0 | - | - | - | 0 | С |
| 4 | Гайош Володимир | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 5 | Головіна Кароліна | - | - | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Дівоча Анастасія | + | + | 0 | 0 | 0 | + | + | В |
| 7 | Зіньковська Маргарита | - | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 8 | Іванова Софія | + | + | + | 0 | + | + | 0 | В |
| 9 | Кириченко Євген | 0 | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 10 | Коваль Єлизавета | + | + | 0 | 0 | 0 | + | + | В |
| 11 | Котенко Данила | - | 0 | - | - | 0 | - | 0 | Н |
| 12 | Курочка Тимур | 0 | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 13 | Ленда Ярослав | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 14 | Мірошниченко Мирон | 0 | + | + | 0 | + | + | 0 | В |
| 15 | Міроч Катерина | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 16 | Нікітенко Євген | - | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 17 | Остапенко Анастасія | 0 | 0 | + | + | 0 | + | + | В |
| 18 | Римаренко Владислав | 0 | - | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 19 | Саєнко Вікторія | + | 0 | + | + | + | + | 0 | В |
| 20 | Свердлик Аделіна | 0 | + | 0 | + | 0 | + | + | В |
| 21 | Скрипченко Вера | 0 | 0 | - | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 22 | Смірнов Артем | 0 | 0 | + | + | 0 | + | + | В |
| 23 | Співак Софія | 0 | 0 | 0 | 0 | - | - | 0 | С |
| 24 | Фенченко Арина | 0 | 0 | 0 | - | - | 0 | 0 | С |
| 25 | Шарко Вікторія | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | В |
| 26 | Шкарупа Матвій | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | 0 | С |

Таблиця 2.6

Результати контрольного тестування дітей контрольної групи

| № п/ч | Прізвище, ім'я дитини | № тесту/оцінка | | | | | | | Рівень |
|-------|-----------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | Берман Альона | 0 | 0 | - | 0 | - | 0 | 0 | С |
| 2 | Бражник Анфіса | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 3 | Ганська Діна | 0 | - | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 4 | Дидько Василь | + | + | 0 | 0 | + | + | 0 | В |
| 5 | Зайченко Станіслав | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 6 | Зубко Андрій | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 7 | Кальченко Вікторія | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 8 | Красько Іван | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 9 | Масенко Дмитро | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 10 | Приймак Людмила | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 11 | Семенович Олександр | - | - | - | - | 0 | - | 0 | Н |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Супрун Дмитро | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 13 | Сушко Галина | - | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 14 | Топчій Надія | 0 | - | 0 | 0 | - | - | - | Н |
| 15 | Ташко Олександр | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 16 | Твердохліб Ірина | + | + | + | 0 | + | + | 0 | В |
| 17 | Улянець Ганна | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | - | С |
| 18 | Усик Деніс | - | - | 0 | - | - | - | 0 | Н |
| 19 | Феденко Артем | + | 0 | + | + | + | + | 0 | В |
| 20 | Фрід Софія | + | + | 0 | + | 0 | + | + | В |
| 21 | Хоменко Юрій | 0 | 0 | - | 0 | 0 | - | 0 | С |
| 22 | Храпко Лариса | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | - | С |
| 23 | Шевченко Катерина | 0 | 0 | 0 | 0 | - | - | 0 | С |
| 24 | Шадрій Семен | 0 | 0 | 0 | + | + | + | + | В |
| 25 | Янченко Діана | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | С |
| 26 | Яценко Микита | 0 | + | + | 0 | + | + | + | В |

Таблиця 2.7

Кількісний аналіз результатів контрольного тестування дітей обох груп

| Групи | Рівні | Усього дітей | Високий | | Середній | | Низький | |
|------------------------|-------|--------------|---------|------|----------|----|---------|------|
| | | | дітей | % | дітей | % | дітей | % |
| Експериментальна група | | 26 | 10 | 38,5 | 13 | 50 | 3 | 11,5 |
| Контрольна група | | 26 | 6 | 23,1 | 13 | 50 | 7 | 26,9 |

За результатами кількісного аналізу показників контрольного тестування (Табл. 2.7) побудовано порівняльну діаграму рівнів розвитку витривалості дітей експериментальної та контрольної груп після формувального впливу (Рис. 2.4). За даними таблиць 2.4 і 2.7 побудовано діаграму, за якою можна прослідити динаміку рівня розвитку витривалості у дітей експериментальної групи протягом дослідження (Рис. 2.5).

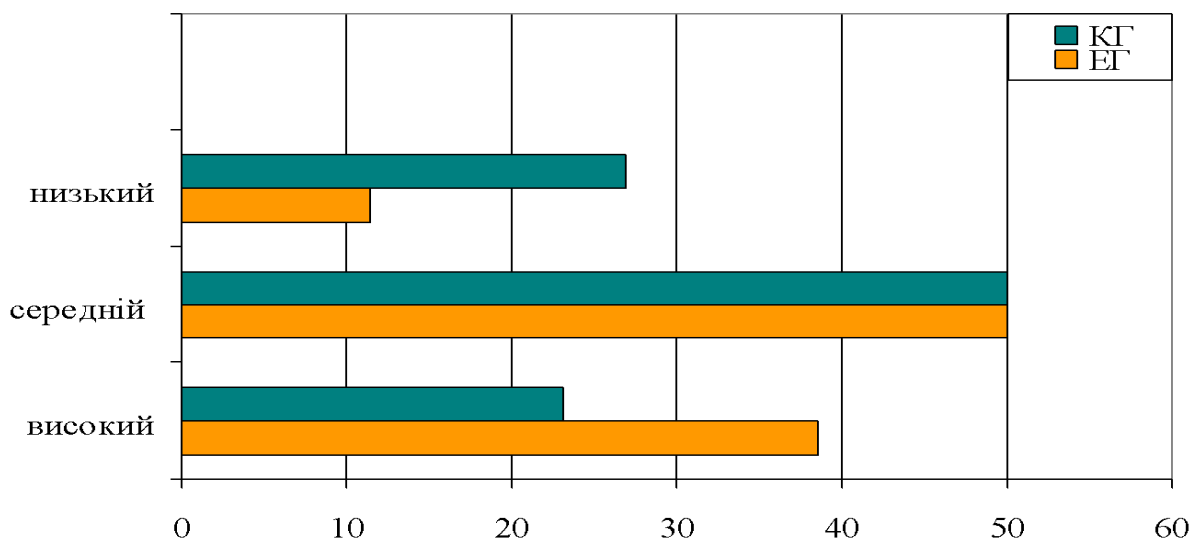


Рис. 2.4. Порівняльна діаграма рівнів розвитку витривалості у дітей обох груп за результатами контрольного тестування

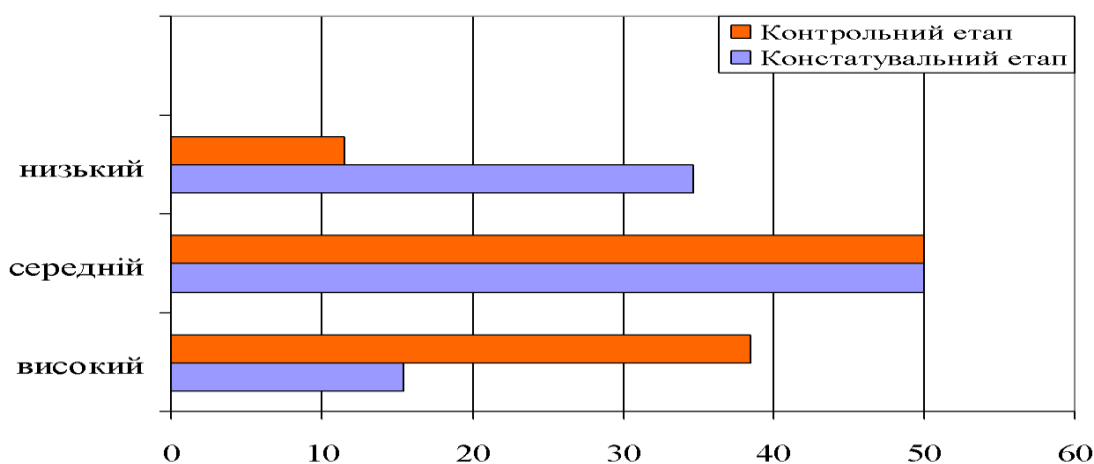


Рис. 2.5. Динаміка рівня розвитку витривалості у дітей експериментальної групи протягом дослідження

Висновки до другого розділу

Як видно з кількісного аналізу результатів контрольної діагностики рівнів розвитку витривалості у дітей обох груп, показники розвитку витривалості у дітей експериментальної групи значно змінилися на краще: кількість дітей з високим рівнем збільшилася у 2,5 разів (15,4% до 38,5%) і перевищує аналогічні

показники дітей контрольної групи у 1,7 разів (38,5% до 23,1%); кількість дітей експериментальної групи з низьким рівнем розвитку витривалості у дітей ЕГ зменшилася майже у 3 рази (34,6% до 11,5%) і менша за кількість дітей контрольної групи з аналогічними показниками у 2,3 рази (11,5% до 26,9%).

Якісний аналіз спостережень за дітьми експериментальної групи протягом експерименту свідчить про зміни на краще у ставленні дітей до виконання фізкультурних завдань, зростанні у них рівня наполегливості, вольового підходу до виконання фізкультурних і навчальних завдань; під час розваг, рухливих ігор, піших переходів діти майже не втомлюються, виявляючи фізичну та рухливу активність. Діти активні під час проведення ранкової гімнастики, фізкультурних занять та інших фізкультурних заходів – це свідчить про певну сформованість витривалості у дітей відповідно до віку.

Таким чином, проведена робота з використання фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку, під час проведення різних заходів фізичного виховання демонструє значні зміни у показниках розвитку витривалості у досліджуваних дітей, що приводить до висновку про результативність та ефективність запропонованої методики розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом фізичних вправ.

ВИСНОВКИ

Проведене в магістерській роботі дослідження і теоретичний аналіз досліджуваної проблеми показав, що застосування фізичних вправ, як засобу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку, було й є актуальною проблемою педагогічної та психологічної науки, що дозволяє зробити наступні висновки.

1. Проблема розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом фізичних вправ досліджувалась вітчизняними та зарубіжними науковцями – представниками педагогічної та психологічної науки, які зробили значний внесок у розробку теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку, насамперед, визначивши основні поняття, на які потрібно спиратися при побудові системи формування фізично та гармонійно розвиненої особистості старшого дошкільника. Фізичні вправи, як засіб фізичного виховання та розвитку фізичних якостей, зокрема, витривалості дітей дошкільного віку високо оцінювались дослідниками.

2. В магістерській роботі теоретично схарактеризовано поняття «витривалість», її види; визначено фактори впливу на розвиток витривалості дітей старшого дошкільного віку; обґрунтовано важливість розвитку витривалості, як однієї з фізичних якостей, та висвітлено засоби і методи розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

З'ясовано, що ефективність педагогічного процесу у закладі дошкільної освіти, спрямована на вирішення проблем фізичного розвитку, здоров'я дітей, розвитку їхніх фізичних якостей, зокрема, витривалості, і залежить від врахування психічних та біологічних закономірностей організму старшого дошкільника.

Обґрунтовано ефективність фізичних вправ як засобу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку та схарактеризовані заходи фізичного виховання, під час яких здійснюється застосування фізичних вправ для розвитку витривалості; визначено види вправ та методи їх проведення.

Використання фізичних вправ як засобу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку повинне бути розвивальним, раціонально організованим, домірно насиченим і бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації процесу розвитку витривалості у старших дошкільників.

Система фізичного виховання у закладі дошкільної освіти передбачає розвиток витривалості у дітей за принципом всебічного розвитку особистості дитини, що являє собою різносторонню дію на різні сторони його рухової функції, включаючи комплексний розвиток витривалості і усіх рухових якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості).

3. Запропоновано методика, яка реалізує принцип всебічного розвитку особистості дитини старшого дошкільного віку і обумовлює різнобічний вплив на розвиток витривалості, як однієї з фізичних якостей, шляхом створення моделі організації роботи з використанням фізичних вправ, як засобу.

Методика використання фізичних вправ, як засобу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку, передбачає: застосування у процесі розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку фізичних вправ циклічного і ациклічного, ігрового характеру, вправ за методом колового тренування, спортивних та інших вправ під час проведення різних заходів в системі фізичного виховання закладу дошкільної освіти (ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухливі, народні, змагальні і спортивні ігри, піші переходи, прогулянки тощо).

Робота з розвитку у дітей старшого дошкільного віку витривалості засобом фізичних вправ здійснювалася за допомогою комплексу методів

(рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, метод колового тренування, словесний і наочний методи), які ґрунтуються на принципах свідомості і активності, наочності, доступності, врахування вікових та індивідуальних можливостей дитини, систематичності, поступовості, підвищення вимог.

Особливості роботи з дітьми старшого дошкільного віку обумовлені ступенем самостійності дитини, її свідомим відношенням до занять, до повторення засвоєного.

4. У магістерській роботі здійснено діагностику розвитку у дітей старшого дошкільного віку витривалості до і після формувального впливу.

Кількісний і якісний аналіз проведеного дослідження свідчить про значні зміни у показниках рівнів розвитку витривалості у дітей експериментальної групи: кількість дітей з високим рівнем збільшилася у 2,5 разів (15,4% до 38,5%) і перевищує аналогічні показники дітей контрольної групи у 1,7 разів (38,5% до 23,1%); кількість дітей експериментальної групи з низьким рівнем розвитку витривалості у дітей ЕГ зменшилася майже у 3 рази (34,6% до 11,5%) і менша за кількість дітей контрольної групи з аналогічними показниками у 2,3 рази (11,5% до 26,9%).

Проведене дослідження демонструє переваги використання фізичних вправ, як засобу розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О., Денисенко Н. Через рух – до здоров'я дітей. Тернопіль: Мандрівець, 2009. 104 с.
2. Андрошук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні дошкільників. К.: Книга, 2007. 168 с.
3. Богініч О. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. Навч. посібник. МОН України. Нац. пед. університет ім. М.П.Драгоманова. К.: НПУ, 2003. 140 с.
4. Бондаревський І. Фізична культура в дошкільному закладі. *Дошкільне виховання*. 2013. №4. С. 31-35.
5. Борисова З. Історія дошкільної педагогіки (Е. Адашкявичене, Ю. Бабанський, Я-А. Коменський, Л. Матвеев, Й. Песталоцці, К. Ушинський, та ін.): хрестоматія. Львів: Академія, 2017. 243 с.
6. Бутейко Б. Про розвиток витривалості. *Дошкільне виховання*. 2012. №12. С. 59-64.
7. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів: Слово, 2015. 54 с.
8. Вільчковський Е., Курок О. Методика фізичного виховання у дитячому садку. К.: Освіта, 2012. 526 с.
9. Вільчковський Е., Курок О., Хлус Н. Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. Вінниця: Твори, 2023. 228 с.
10. Волинець Ю. Впровадження інноваційних технологій «Навчання в русі». *Фізичне виховання в рідній школі*. 2021 № 1. С. 14-15.
11. Вольчинський А. Малімон О., Смаль Я. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у*

сучасному суспільстві: зб. наук. пр. ВНУ ім. Л. Українки. Луцьк, 2011. № 3 (15). С. 52-55.

12. Войтенко В. Як проводити фізкультурні заняття. *Дошкільне виховання*. 2016. №8. С. 7-9.

13. Гандельсман А. та ін. Технологія навчання дошкільників виконання фізичних вправ. Львів: Світ, 2018. 220 с.

14. Гогіна Т. Форми і методи проведення рухливих ігор для формування компетентностей студентів дошкільного факультету в майбутній професії: Методичні рекомендації. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. 49 с.

15. Гордєєва Н. Розвиток витривалості у дошкільника. Харків: Школа, 2012. 186 с.

16. Гордєєва Н. Стрибки як засіб розвитку витривалості у дошкільника. Харків: Ранок, 2013. 98 с.

17. Гранит Р. Основи регуляції рухів. К.: Знання, 2013. 176 с.

18. Громова О. Рухливі та спортивні ігри для дітей. Луцьк: Плай, 2013. 128 с.

19. Денисенко Н. Організація рухового режиму дітей в закладах дошкільної освіти. *Дошкільне виховання*. 2014. №3. С. 5-10.

20. Денисюк І. Розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей дітей. *Дошкільне виховання*. 2019. № 1. С. 5-8.

21. Дмитренко Т. Спортивні вправи та рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку. К.: Основа, 2016. 960 с.

22. Доблер Ж. Методика виховання витривалості. *Молодий вчений*. 2015. № 4. С. 27-29.

23. Донець І., Кошель В. Розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку інтеграційним комплексом рухів і музики в закладах дошкільної освіти: посіб. для студ. спец. «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2019. 158 с.

24. Драчук А., Хлус Н. та ін. Методичні рекомендації щодо організації ігор і вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. 2022. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/1864> (Дата звернення 25. 06.23).

25. Ербах Б., Польстер У. Розвиток фізичних якостей у дітей. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2013. С. 38-58.

26. Загородня Л., Тітаренко С., Барсуковська Г. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.

27. Збірник нормативних документів. Серія: Дошкільна освіта. (Державна національна програма «Освіта України XXI століття», Базовий компонент дошкільної освіти в Україні, ЗУ «Про дошкільну освіту», «Про освіту», Концепція розвитку дошкільної освіти, Програми виховання і навчання дітей «Впевнений старт», «Я у світі», «Дитина», «Українське дошкілля» та ін.). Харків: Школа, 2021. 547 с.

28. Іващенко В., Безкопильний О. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ. 2005. 236 с.

29. Каплинський В. Витривалість – важливий показник здоров'я людини. *Фізична культура в школі*. 2015. № 3. с. 26-35.

30. Клименко В. Можливості організму дітей 6-го року життя. *Психолог*. 2012. №9. С. 71-73.

31. Колесник О., Сорочинська О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор. URL: <http://eprints.zu.edu.ua> (Дата звернення 24.03.23).

32. Конох О. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09symcpp.pdf> (Дата звернення 09.02.23).

33. Кочерга О. Психофізіологічні особливості діяльності дітей дошкільного віку. *Початкова школа*. 2015. № 3. С. 5-9.

34. Кругляк Т., Кругляк Н. Рухливі ігри та забави в дошкільних навчальних закладах. Метод. посібник. К.: Підручники і посібники. 2018. 64 с.
35. Круцевич Т. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Переяслав-Хмельницький: СКД, 2018. 231 с.
36. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для студентів вищих навч. закладів. К.: Олімпійська література. 2008. 366 с.
37. Кулік Н, Масляк І. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із пріоритетним використанням засобів легкої атлетики. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №5. С. 147-150.
38. Курок О. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2012. 280 с.
39. Курок О., Хлус Н., Тітаренко С. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Вінниця: Твори, 2023. С. 68-83.
40. Курок О. Психолого-педагогічні аспекти розвитку рухової функції у дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2012. С. 28-34.
41. Лісневська Н. Дитячий туризм у системі оздоровлення дітей дошкільного віку. *Вісник ГДПУ. Серія: Педагогічні науки*. Випуск 16. Глухів. 2010. С. 157-161.
42. Мазниченко В. Навчання дітей рухів (рухової дії). Тернопіль: Джура, 2019. 260 с.
43. Мельник В., Іваськевич Н., Шпак В. Критерії адаптації організму дітей 6-го року життя до фізичних навантажень. Вінниця: Надія, 2014. С. 159-170.
44. Мудрик С. Вплив народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку. *Дошкільне виховання*. 2013. №3. С. 11-16.

45. Мусієнко В. Колове тренування – ефективний засіб підвищення фізичної підготовки дітей. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2017. № 2. С. 22-26.

46. Пангелова Н., Дорошенко І. Організована рухова активність як провідний тип діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 19-22.

47. Пангелова Н., Мазоха Д. Фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку в процесі занять з елементами туризму. Тернопіль: Джура, 2018. С. 88-100.

48. Пасічник В. Дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матер. XII Всеукр. наук.практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. Т. I. С. 174-179.

49. Пивовар А. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей старшого дошкільного віку в процесі занять фізичними вправами: навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2005. 111 с.

50. Поліщук В. Організаційно-методичні засади фізичного виховання старших дошкільників в процесі лижних походів: навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький: Пальміра, 2017. 168 с.

51. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко О. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія, практика. Дрогобич: Вимір, 2019. 449 с.

52. Рибалко В. Вправи з довгою скакалкою. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2013. №1. С. 32-34.

53. Сергієнко Л. Тестування фізичних якостей дошкільників. К.: Освіта, 2013. 439 с.

54. Сорочинська О., Гогола І., Шпіхернюк Д. Рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. URL: <http://eprints.zu.edu.ua> (Дата звернення 25.03.23).

55. Харіна Д. Визначення рівня фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №10. С. 83-86.

56. Хлус Н., Тітаренко С., Цись Д. та ін. Організація корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти: навчально-методичний посібник. Вінниця: Твори, 2023.

57. Хуртенко О. Педагогічні технології розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-аеробіки. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2015. №60. С. 33-40.

58. Цьось А., Бичук О. Козацькі забави: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 2014. 112 с.

59. Шаповаленко В, Гаркуша С. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. 2013. №112 (2). С. 304-308.

60. Шахненко В. Ранкова гімнастика дошкільника. Харків: Ранок, 2018. 120 с.

61. Шевченко Ю., Дубяга С. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09symcrr.pdf> (Дата звернення 17.12.22).

62. Шиян Б., Мінаєв Б. Основи методики фізичного виховання дошкільників. Тернопіль: Мандрівець, 2012. 290 с.

63. Юрчук О. Вплив рухового режиму на фізичний стан дітей дошкільного віку. URL: <http://www.allbest.ua> // (Дата звернення 18.05.23).

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття в експериментальній групі для розвитку у дітей витривалості з використанням фізичних вправ

Заняття 1. Тема: «За кроком крок». Мета: розвиток витривалості, координації рухів; зміцнення серцевої і дихальної систем; профілактика плоскостопості, порушень постави; вправлення в бігу, ходьбі; виховання самостійності, відповідальності, здорового способу буття. Місце проведення: спортивний майданчик. Хід заняття. 1. Вступна частина. Шикування в шеренгу, повороти направо (1-2), ліворуч (1-2), ліворуч (1-2), направо (1-2). Звичайна ходьба по колу. Ходьба на носках, руки на пояс, спина пряма, кроки короткі. Ходьба на п'ятках, руки за спиною. Звичайна ходьба звичайним кроком. Ходьба широким кроком. Звичайний біг (бігом-марш). Ходьба напівприсядки. Біг з високим підніманням колін). Ходьба змієюю на носочках (за напрямних змієюю на носочках кроком-марш, 1-2-3-4). Біг дрібним кроком. Звичайна ходьба з вправами для рук (руки в сторони–вгору, в сторони–вниз – 2 рази). Перешикування для загальнорозвиваючих вправ (через центр у колону по три – марш). 2. Основна частина. Загальнорозвиваючі вправи. 1. В.П. – основна стійка, руки – вниз, 1 – праву ногу назад, прямі руки – вгору, 2 – В.П., 3–4 теж лівою ногою. 2. В.П. – основна стійка, руки – вниз, 1 – випад правою ногою вперед, прямі руки на коліно, 2 – В.П., 3–4 теж лівою ногою. 3. В.П. ноги нарізно, руки – уперед, 1 – присісти, прямі руки вперед, 2 – В.П., 3–4 – повтор. 4. В.П. – ОС., руки вниз, 1 – стрибком ноги нарізно, прямі руки вгору, 2 – В.П., виконується на рахунок 1–8, крок на місці на рахунок 1–8, потім повтор ще однієї серії стрибків. Діти перешиковуються для спеціальних вправ, інструктор готує посібники. Рухлива гра. Гра малої рухливості «За кроком крок». Вибирається ведучий, який стає у центр кола, утвореного дітьми. Взявшись за руки, діти йдуть по колу вправо, промовляючи: Рівним колом одне за одним Ми йдемо за кроком крок. Стій на місці! Дружно разом Зробимо ось так ... Діти зупиняються, опускають руки; ведучий показує певний рух, і всі гравці повинні його повторити. Гра повторюється з іншим ведучим (3–4 рази). Підведення підсумків заняття.

Заняття 2. Тема: «Козацький спорт». Мета: розвивати витривалість, фізичні якості дітей, вчити передавати м'яч в бігу; розвивати увагу; закріпити знання дітей про запорозьких козаків, їх звичаї; розвивати уяву, мислення, кмітливість; виховувати любов до рідного краю, історії України. Місце проведення: спортивна зала. Хід заняття. Вступна частина. Інструктор з ФВ. Діти! Сьогодні ми з вами згадаємо про наших славних родичів – козаків, які дуже давно захищали нашу Україну. До наших днів дійшла слава про їх силу,

відвагу, мужність. Сьогодні ми ознайомимося з козацьким спортом, бо ж козаки дуже любили змагання, козацькі забави. Якщо ви будете любити спорт та фізкультуру, то станете сильними, спритними, витривалими, як козаки.

Комплекс загально розвиваючих вправ №1. Ходьба пор колу: на носках, руки в сторони; на п'ятках руки за голову; на внутрішніх сторонах ступні, руки на пояс; на зовнішніх сторонах ступні, руки в гору. Біг у повільному темпі. Ходьба, дихальні вправи: 1– руки через сторони підняти вгору (вдих); 2 – руки через сторони опустили (видих). Повторити 5–6 разів. Основна частина.

Комплекс №2. 1. 1 – руки в сторони; 2 – руки вверх; 3 – руки в сторони; 4 – руки в низ. Повторити 6–8 разів. 2. В.п. – руки зігнуті до плечей; 1 – підняли праву руку в гору; 2 – в.п.; 3 – підняли ліву руку вгору; 4 – в.п. Повторити 6–8 разів. 3. В.п. – руки зігнуті перед грудьми; 1-2 – відведення зігнутих рук назад; 3-4 – відведення прямих рук (з поворотом вправо і вліво). Повторити 6-8 раз. 4. В.п. – руки ледь підняті в сторони; 1 – крок правою ногою поворот тулуба вправо; 2 – в.п.; 3 – крок лівою ногою поворот тулуба вліво; 4 – в.п. Повторити 6–8 разів. 5. В.П. – руки випрямлені перед грудьми; 1–2 – схресні рухи руками; 3–4 – відведення рук через сторони назад. Повторити 6–8 разів. Ходьба на місці. Перешикування з колони по одному у дві шеренги. Комплекс №3. 1. В.П. – О.С. 1–2 – відвести праву ногу в бік, руки розвести, утримуючи рівновагу; 3-4 – В.П.; 5–6 – те саме на іншій нозі. 2. В.П. – стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 – нахил вперед, долонями дістати підлогу; 2 – В.П. Повторити 8–10 разів. 3. В.П. – стійка ноги нарізно. Руки на поясі; 1–2 – присісти, руки в сторони; 3–4 – В.П. Повторити 8–10 разів. 4. В.П. – руки на поясі; 1 – стрибком розвести ноги нарізно; 2 – стрибком поставити ноги разом. Повторити 12–18 разів. Ходьба на місці. Перешикування з двох шеренг в одну. Поділ групи на команди. Інструктор з ФВ. Козаки кожного ранку бігли вмиватися, а то й купатися до річки. Естафета «Хто швидше до річки». В естафеті приймають участь дві команди. Завдання: підлізти під мотузкою («попід гілками низьких кущів»), добігти до обруча («річки»), пролізти в обруч зверху («стрибнути у воду, умитися, викупатися») і швидко повернутися назад. Інструктор ФВ. Кінь для козака багато чого значив. І доглядали вони за своїми конями самі. Ми теж навчаємося доглядати за конями. Естафета «Напої коня». В естафеті приймають участь дві команди. Завдання: «сісти на коня верхи» (на товариша) та бігти до обруча («річки»), обминаючи предмети («поміж деревами»), «напоїти коня в річці» і швидко повернутися назад. Підсумок заняття. Інструктор ФВ. Молодці, діти, ви – справжні козачки і знаєте тепер, що таке козацький спорт! Вільна ходьба по колу, шикування у колону і діти вертаються у групу.

Заняття 3. Тема: «Силачі». Мета: розвиток витривалості, сили, спритності, координації рухів; зміцнення серцевої і дихальної систем; профілактика плоскостопості, порушень постави; вправляння в бігу, ходьбі, виховання самостійності, відповідальності, здорового способу буття. Місце проведення:

спортивний майданчик. Хід заняття. 1. Вступна частина. Шикування в шеренгу, повороти направо (1–2), ліворуч (1–2), ліворуч (1–2), направо (1–2). Звичайна ходьба по колу. Ходьба на носках, руки на пояс, спина пряма, кроки короткі. Ходьба на п'ятках, руки за спиною. Звичайна ходьба звичайним кроком. Ходьба широким кроком. Звичайний біг (бігом–марш). Ходьба напівприсядки. Біг з високим підніманням колін). Ходьба змієюю на носочках (за напрямних змієюю на носочках кроком–марш, 1,2,3,4). Біг дрібним кроком. Звичайна ходьба з вправами для рук (руки в сторони–вгору, в сторони–вниз – 2 рази). Перешикування для загальнорозвиваючих вправ (через центр у колону по три – марш). 2. Основна частина. Загальнорозвиваючі вправи. 1. В.П. – основна стійка, руки – вниз, 1 – праву ногу назад, прямі руки – вгору, 2 – В.П., 3–4 теж лівою ногою. 2. В.П. – основна стійка, руки – вниз, 1 – випад правою ногою вперед, прямі руки на коліно, 2 – В.П., 3–4 теж лівою ногою. 3. В.П. ноги нарізно, руки – уперед, 1 – присісти, прямі руки вперед, 2 – В.П., 3–4 – повтор. 4. В.П. – ОС., руки вниз, 1 – стрибком ноги нарізно, прямі руки вгору, 2 – В.П., виконується на рахунок 1–8, крок на місці на рахунок 1–8, потім повтор ще однієї серії стрибків. Діти перешиковуються для спеціальних вправ, інструктор готує посібники. Гра малої рухливості «Силачі». Вибирається ведучий, який стає у центр кола, утвореного дітьми. Взявшись за руки, діти йдуть по колу вправо, промовляючи: По манежу циркачів йдуть могутні силачі. Стій на місці! Раз–два–три Рух за мною повтори! Діти зупиняються, опускають руки; ведучий показує певний рух, і всі гравці повинні його повторити. Гра повторюється з іншим ведучим (3–4 рази). Підведення підсумків заняття.

Заняття 4. Тема: «Контролюй навантаження». Мета: розвиток витривалості, вчити дітей читати схеми виконання рухів, пояснювати свої і однолітків дії, вміння контролювати навантаження згідно стану організму, вимірювати пульс; виховувати організованість, цілеспрямованість; розвивати пояснювальне мовлення, спостережливість, увагу. Матеріали та обладнання: схеми із зображенням основних рухів, картки із зображенням обладнання, 4 лави (35 см), 2 мати, торбинки з піском (по кількості дітей у групі), горизонтальна ціль, скакалка, свисток, секундомір. Хід заняття. Перед початком заняття інструктор ФВ розповідає дітям про контроль за навантаженням на фізкультурних заняттях, небезпеку перевантаження для всіх, хто займається спортом, пропонує дітям виміряти свій пульс (протягом 10 сек.), повідомляє норму ЧСС (15 уд/10 с), та пропонує дітям запам'ятати ці показники для того, щоб порівняти їх з наступними. Вступна частина. Ходьба на носках із руками, піднятими вгору, п'ятках, руки за головою (25 с), ходьба на зовнішній та внутрішній стороні стопи (20 с), ходьба з високим підніманням колін (20 с); підскоки (20 с), біг змієюю (30 с). Основна частина. Перешикування в одну колону, звичайна ходьба. Поділ дітей на дві групи. Першій групі дає схему, де зображено 2 основні рухи, а другій групі – схему з одним основним рухом.

Завдання для груп: прочитати схеми, обговорити рухи, зображені на них, вибрати дитину–лідера в кожній групі. Потім лідери з кожної групи по черзі називають вправи, які будуть виконувати на занятті і пояснюють їх виконання. В цей час педагог розкладає картки із зображенням обладнання, яке буде використовуватись на занятті. Чергові по заняттю називають потрібний інвентар, самостійно знаходять його та з допомогою дорослого розставляють обладнання, а діти виконують вправу для корекції постави. По закінченню виконання основних рухів проводиться рухлива гра «Вудочка». Інструктор ФВ залучає дітей до пояснення ходу гри та уточнення її правил, пропонує дітям додаткове завдання: хто попався на вудочку, назвати назву знайомих риб. Гра повторюється 3-4 рази. Після гри інструктор ФВ пропонує дітям знову виміряти свій пульс (протягом 10 с), повідомляє норму ЧСС в даній частині заняття (25 уд/10 с) та просить дітей порівняти з початковим результатом перед заняттям, вчить дітей аналізувати свою роботу на занятті згідно стану організму. Запитує у дітей, чому такі різні показники, підводить їх до аналізу виконання однолітками вправ та якості виконання і розкриває значення якісного виконання вправ для організму дитини. Заклучна частина. Ходьба по колу гімнастичним кроком, підсумок та аналіз заняття.

Комплекси ранкової гімнастики для дітей експериментальної групи

1. Ранкова гімнастика «Здрастуй, Сонечко!». Вправи сприяють зміцненню і розтягання м'язів, суглобів кінцівок, покращує стан хребта і внутрішніх органів. 12 елементів ранкової гімнастики розучуються окремо, а потім діти вчаться виконувати їх у плавної послідовності одна за одною. Всі елементи зі згинанням тулуба виконують на видиху, з розгинанням – на вдиху.

1. «Привітання». Встати прямо, ноги разом, стопи паралельно один одному. Долоні складені разом перед грудьми. Грудна клітка розправлена, живіт підтягнутий, спина пряма, погляд прямо перед собою, дихання вільне.

2. «Гори». На вдиху спокійно підняти руки вгору, розправити груди, потягнути вгору спину, порости. П'яти не відривати від підлоги.

3. «Рука до ноги». На видиху нахилитися вперед і вниз. Покласти кисті на підлогу так, щоб підстави долонь знаходилися на одному рівні з п'ятами. Якщо не вдається – зігнути ноги в колінах.

4. «Вершник». На вдиху відставити ліву ногу назад і опустити ліве коліно на підлогу. Праву ногу зігнути в колінному і тазостегновому суглобах. Одночасно потягнутися спиною догори, розправити груди.

5. «Гора». На видиху приставити праву ногу до лівої, підняти таз якомога вище. Голова, шия, надпліччя розслаблені. П'яти стоять на підлозі.

6. «Вісім членів». Плавна опустити на підлогу обидва коліна, обидва лікті, груди і підборіддя. Тепер до підлоги торкається вісім частин тіла: 2 стопи, 2 коліна, 2 лікті, груди і підборіддя, що й дало назву цій позі. Дихання довільне.

7. «Кобра». На вдиху підняти і розправити груди, спираючись кистями про підлогу. Лікті притиснуті до підлоги. Розправити груди, розслабити надпліччя, шию. Спину тягнути вгору. У комплексі це вправу починати виконувати з попереку, шию тому сильно не розгинати.

8. «Гора» в точності повторює 5. При видиху відірвати таз, стегна, гомілки від підлоги, як можна вище підняти сідниці.

9. «Вершник» повторює 4. При вдиху праву ногу поставити між кистей рук. Ліву ногу залишити позаду, ліве коліно на підлозі. Спину потягнути догори.

10. «Рука до ноги» повторює 3. При видиху поставити ліву ногу до правої, нахилитися вперед. Шия, надпліччя розслаблені.

11. «Гори» повторює 2. При вдиху випрямити тулуб, підняти руки догори, розправити груди.

12. «Привітання» повторює 1. При видиху опустити руки, скласти долоні перед грудьми. Зробити кілька вдихів–видихів на елементі «Привітання» і повторити весь цикл, помінявши опорну ногу.

2. Ранкова гімнастика «Маленькі гномики». Встати прямо, ноги разом, стопи паралельно. Перевірити поставу: коліна, сідниці, живіт підтягнуті, надпліччя, грудна клітка розправлені. Це вихідне положення для всіх поз, які виконують, стоячи. На вдиху підняти руки над головою, потягнутися за руками. П'яти стоять на підлозі.

1. «Дерева». Ліву ногу поставити на внутрішню поверхню стегна, правої пальцями вниз. З'єднати долоні рук над головою. Коліно опорної ноги, сідниці, живіт підтягнуті. Тіло пряме. Прийняти вихідне положення, повторити з опорою на ліву ногу.

2. «Витягнутий трикутник». Ноги стрибком розставити ширше плечей, стопи паралельно. Руки в сторони на рівні плечей долонями вниз. Праву стопу повернути на 90 градусів вправо. З видихом нахил до правої ноги, потягнутися правою кистю до підлоги близько правої стопи. Погляд на 1 палець лівої руки. Груді і таз повинні розташовуватися в одній площині. Прийняти вихідну позу. Повторити з нахилом до лівої ноги.

3. «Повернутий трикутник». Ноги стрибком розставити ширше плечей, стопи паралельно. Руки в сторони на рівні плечей долонями вниз. Праву стопу повернути на 90 градусів вправо. З видихом, зберігаючи положення рук, повернути тулуб вправо, нахилитися до правої ноги, потягнутися лівою кистю до підлоги близько правої стопи. Погляд на 1 палець правої руки. Прийняти вихідну позу. Повторити з нахилом до лівої ноги.

4. «Витягування бічного кута». Ноги стрибком розставити в широку стійку. Руки в сторони на рівні плечей долонями вниз. Повернути праву стопу на 90 градусів вправо, зігнути до утворення прямого кута в колінному суглобі і положення стегна паралельно підлозі. Праву долоню покласти на підлогу у зовнішнього краю правої стопи, правою пахвою накриваючи коліно. Ліву руку витягнути над лівим вухом. Груді і таз повинні розташовуватися в одній площині. Прийняти вихідну позу. Повторити в ліву сторону.

5. «Розгорнення бічного кута». Ноги стрибком розставити в широку стійку. Руки в сторони на рівні плечей долонями вниз. Повернути праву стопу на 90 градусів вправо, зігнути до утворення прямого кута в колінному суглобі і положення стегна паралельно підлозі. Повернути тулуб і ліву ногу, прагнучи перенести ліву руку через праве коліно. Ліву долоню покласти на підлогу біля зовнішньої сторони правої стопи. Праву руку витягнути над правим вухом. Прийняти вихідну позу. Повторити в інший бік.

6. «Ковпак гнома» Підняти руки вгору, з'єднати долоні над головою, потягнутися вгору за руками, залишаючись п'ятами на підлозі. Стрибком розставити ноги ширше плечей. Повернути праву стопу на 90 градусів вправо, одночасно розвертаючись вправо. Зігнути праву ногу до утворення прямого кута в колінному суглобі і положення стегна паралельно підлозі. Прогнутися в спині, руками тягнутися до стелі. Дивитися на кисті рук. Повторити в інший бік.

7. «Ковпак гнома 2». Підняти руки вгору, з'єднати долоні над головою, потягнутися вгору за руками, залишаючись п'ятами на підлозі. Стрибком розставити ноги ширше плечей. Повернути праву стопу на 90 градусів вправо, одночасно розвертаючись вправо. Зігнути праву ногу до утворення прямого кута в колінному суглобі і положення стегна паралельно підлозі. Руки витягнути в сторони долонями вниз так, немов дві людини розтягують за руки в різні сторони. Особа повернути вправо і направити погляд на праву долоню. Повторити в інший бік.

8. «Ковпак гнома 3». Підняти руки вгору, з'єднати долоні над головою, потягнутися вгору за руками, залишаючись п'ятами на підлозі. Стрибком розставити ноги ширше плечей. Повернути праву стопу на 90 градусів вправо, одночасно розвертаючись вправо. Зігнути праву ногу до утворення прямого кута в колінному суглобі і положення стегна паралельно підлозі. Вдихнути, прогнутися в спині, потягнутися до стелі руками. З видихом нахилити тулуб вперед і покласти груди на праве стегно. Затриматися в цьому положенні приблизно на 2 дихальних циклу. Випрямити праву ногу, одночасно відірвавши ліву ногу від підлоги. Витягнутися так, щоб все тіло було паралельно підлозі, права нога – перпендикулярна. Повернутися в позу «Ковпак гнома 1», повторити в інший бік.

9. «Гномики катаються на птахках» Руки скласти в позу привітання (долоню до долоні, пальці вгору) за спиною. Стрибком ноги розставити ширше

плечей. Повернути праву стопу на 90 градусів направо. На вдиху нахилитися прогнувшись вправо і з видихом опустити голову, надпліччя до правого колінного суглобу. У нахилі повернутися до лівого колінного суглобу. Випрямитися. Повторити в інший бік.

10. «Царство гномів». Лягти на підлогу на живіт. Руки витягнуті уздовж тулуба. З видихом підняти одночасно голову, груди, ноги. Руки тягнути назад. Залишатися в цьому положенні як можна довше при нормальному диханні.

11. «Половина човна». Сісти на підлогу. Витягнути прямі ноги вперед. Пальці рук переплести, скласти на потилиці. Лікті в сторони. Видихнути, відхилити тулуб назад, одночасно підняти прямі ноги над підлогою. Дихати вільно. Можна полегшити останню вправу, поставивши руки в упор за спиною, передпліччя розслаблені. Можна ще полегшити вправу, зігнувши ноги в колінних суглобах.

12. Заключна частина. «Травка зеленіє». Початкове положення лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба долонями вниз. На видиху підняти ноги до утворення ними кута з тулубом 90 градусів. П'яти тягнути вгору. Утримувати позу якомога довше при нормальному диханні. Прийняти вихідне положення. Відкрити очі, встати.

Вправи для розвитку витривалості під час виконання бігу з використанням елементів спортивних ігор, прийому «фартлек»

1. Біг з тенісним м'ячем. Після того як діти навчилися передавати естафету, можна провести змагання на швидкість і правильність передачі. Гравець, пробігаючи по “коридору”, повинен перекласти тенісний м'яч з правої руки в ліву, зробити поворот навколо стояків, і повернутися до своєї команди. Він оббігає свою команду з правого боку при зворотному бігу і передає естафетну паличку або м'яч гравцеві, який стоїть попереду, в праву руку, а сам стає в кінець колони. Методичні поради. Якщо тенісний м'яч випав з рук передаючого або приймаючого, гравець повинен його підняти і продовжувати гру.

2. Передача м'яча під час бігу. Для проведення цієї гри треба мати волейбольні, баскетбольні або набивні м'ячі (залежно від кількості команд). Гравець тримає м'яч обома руками перед грудьми, стоячи на стартовій лінії. За командою вчителя він пробігає по “коридору” і, повернувшись до команди, передає м'яч гравцеві, що стоїть попереду, а сам стає в кінець колони. Прийнятий м'яч є початком старту дальшого гравця. Методичні поради. Команду, гравець якої випустив м'яч з рук, штрафують очком, а гравець, що зробив порушення, повинен підняти м'яч і продовжувати вправу.

3. Біг з насакуванням на волейбольну сітку. На відстані 6-7 м від лінії старту встановлюють гімнастичну лаву («волейбольну сітку»), на яку кладуть мати (1 – 2 шт.). мати повинні лежати також з обох боків гімнастичної лави. За командою вчителя гравець вбігає в “коридор”, біжить до гімнастичної лави, насакує поштовховою ногою на лаву; сильно відштовхуючись вперед-вгору або тільки вперед, приземлюється на мати і продовжує біг. Після повороту повторює вправу; прибїгши до гравця, що стоїть попереду, доторкується до нього рукою, даючи цим йому старт, а сам стає в кінець колони. Перемагає та команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Методичні поради. Ігрову вправу проводять після того, як діти добре засвоїли матеріал з м'якого приземлення з перешкод. Біг з насакуванням на перешкоду можна поєднати з передаванням тенісного м'яча.

4. Услід за м'ячем Команди рівняються по лінії, проведеній півколом. Вихователь стоїть з м'ячем (волейбольним, баскетбольним) позаду команд на відстані 2-3 м від лівофлангових гравців. Давши команду “Руш!”, він котить по підлозі м'яч, за яким біжать гравці обох команд, що стоять попереду; так повторюється для усіх гравців команд. Учасники, які закінчили прискорений біг, стають на лівий фланг команди, а дитина, яка перший схопив м'яч, повертає його вчителю. Цю вправу виконують на особисто-командну першість; гравець,

який перший схопив м'яч, дістає переможне очко; перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Методичні поради. Виконуючи вправу, гравець не має права виходити за лінію старту до подачі команди і штовхати "противника" під час ловіння м'яча.

5. Мишеня. Діти біжать один за одним, дотримуючись дистанції. Біжать на носочках, намагаючись зробити це максимально безшумно.

6. Полювання на мамонта. Діти біжать по колу один за одним максимально широким кроком.

7. Змійка. Діти біжать один за одним зигзагом, зображуючи змійку. При виконанні вправи вони: біжать, опустивши руки по швах; узявши один одного за талію; поклавши один одному руки на плечі; простягнувши руки назад і об'єднавши їх в замкнуту ланцюжок.

8. Біг клоуна. Діти біжать один за одним і виконують такі рухи: взявши себе обома руками за вуха; притиснувши руки, стиснуті в кулаках, до голови; випускають пальці і ставлять собі «ріжки», беруть себе обома руками за щоки; затискають рот долонями; хапають себе за ніс поперемінно лівою і правою рукою; кладуть руки у замок на потилицю, обіймаючи ліктями голову; розтягуючи рот і витягаючи губи трубочкою.

9. Біг боком приставним кроком. За свистком – сісти, встати і пройти; за свистком – бігти далі (2-3 рази).

Заняття з використанням фізичних вправ для розвитку витривалості дітей ЕГ

Тема: «Маленькі зірочки». Мета: розвивати витривалість та інші фізичні якості дітей; продовжувати формувати у дітей вміння та навички щодо правильного виконання стрибків через скакалку, розвиток довільних рухів, підвищення рухової активності. Привчати стежити за положенням свого тіла при виконанні стрибків через скакалку, формувати поставу. Розвивати вміння бути організованими, підтримувати дружні стосунки. Обладнання: скакалки відповідно зросту дитини (за кількістю дітей), 2 гімнастичні лави, 4 кубика, 2 тунелі, гумові килимки, 2 великі скакалки, калоші.

Хід заняття. Діти під музику заходять до зали, шикуються в 1 колону, потім стрибком перешиковуються в одну шеренгу. Розглядають декорації залу.

Інструктор ФВ: Цієї ночі над нашою планетою пролітала Комета і губила за собою зірочки. Одна зірочка потрапила до нас в спортивний зал. Вона, мабуть, прочитала моє бажання. - Школу юних космонавтів Я збираюсь відкривати. Чи хотіли б ви, малята, в цю школу поступати? (Діти відповідають). - А як прийде час літати, Ви не будете боятись? (Діти відповідають). Інструктор ФВ: Тож, шикуйтеся рівенько, розпочнемо тренування. Зірочка – мандрівниця принесла нам скакалки. Вони чекають на нас. 1. В обхід залу, за направляючим кроком руш! На носочках! На п'яточках! Боковий приставний крок! Звичайна

ходьба. Вправи на дихання. 2. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. 3. А зараз, разом зі скакалкою, пройдемо смугу перешкод: стрибки поштовхом двома ногами; стрибки поштовхом однією ногою; стрибки поштовхом двома ногами у чергуванні зі стрибками поштовхом однією ногою. Після виконання вправ діти перешиковуються в коло. Вправи на дихання (подмухаємо на скакалки). Психологічна пауза. Діти лежать на спині. Ми – маленькі зірочки. Навколо нас безкрайній космічний простір. Ми легкі, невагомі. Наші промінчики дарують Всесвіту космічне сяйво. Навколо нас тихо, спокійно. Лише в душі звучить чудова музика. Після релаксації звучить космічна музика, з'являється ракета з Альфом. Альф: Я прилетів з далекої планети Оріон. У нас всі говорять про те, що земляни дуже сильні, спритні, сміливі й краще над усіх стрибають через скакалку. Ось я вирішив перевірити чи це насправді так.

Діти діляться на команди. Назви для команд пропонують самі діти. Змагання 1. «Пронеси зірочку крізь темний тунель». Змагання 2. «Веселі стрибунці» - стрибки поштовхом двома ногами. Змагання 3. «Зоряні скороходи» - стрибки через скакалку з просуванням уперед. Змагання 4. «Хто довше пострибає через скакалку поштовхом однією ногою. Підсумки змагань.

Рухливі ігри та українські народні ігри для розвитку витривалості у дітей ЕГ

1. Гойдалки. Розгойдування на гойдалках вправляє вестибулярний апарат, укріплює м'язову систему. Необхідна умова - самостійне розгойдування. Дозування: 20-30 разів безперервно. Пішохідні прогулянки. В такому поході, розрахованому на 1,5-2 ч (в одну сторону 40-45 хв), міцніють сили дітей, розвивається витривалість, здатність долати труднощі, вправляються воля і наполегливість. Вихователь наперед намічає маршрут, на якому рівна дорога чергує з різноманітними природними перешкодами: схили, колоди, пеньки, канавки, місток, дороги з різним покриттям. При одноманітній дорозі слід включити в ходьбу цікаві для дітей завдання, ігри і вправи [22].

2. Редька. Спершу визначають, кому бути «сусідкою». Всі інші стають по двоє, потім присідають одне навпроти одного на коліна. Пара неподалік від пари, рядками, подібно до того, як росте редька на грядці. «Сусідка» підходить до крайньої пари і розпочинає розмову: Бабо, дай редьки! Скопай грядку, то знатимеш, звідки редька береться. «Сусідка» обходить довкола «редьки», показуючи, як копають грядку. А тоді звертається уже до другої пари: Бабо, дай редьки! Посади собі. Знову слід обійти довкола «редьки» та показати, як її саджають. З тим же запитанням «сусідка» підступає до інших пар, а їй відповідають: Полий собі. Посапай собі. Прополи собі. «Сусідка» показує як усе те робиться, аж поки почує: Вирви собі. Та пара, яка це каже, міцно тримається за руки, а «сусідка» хапає когось одного попід руки й пробує відірвати від того, з ким він зчепився руками. Як не відірве, то далі йде зі своїм запитанням. А як відірве, то сяде на те місце, а її замінить той, хто не вдержався. і гра продовжується далі.

3. Свічка. Свічка - це вибитий у поле м'яч або кинутий високо вгору. Спіймати такого м'яча, перш ніж він удариться об землю, - значить зловити свічку. Майданчик для цієї гри ділиться на дві частини: меншу - город і більшу - поле. Жеребкуванням визначають господаря городу. Господар залишається в городі, а всі інші гравці розходяться по полю. Викликаючи з поля одного із гравців, господар підкидає м'яча вертикально вгору, а гравець б'є його гилкою якомога вище і далі в поле. Поляни намагаються спіймати м'яча до того, як він торкнеться землі. Той, кому пощастить це зробити, йде бити, а той, хто бив, йде на його місце в поле. Неспійманий м'яч подається знову в город, і його знову б'є той, хто бив. Якщо ж господар спіймає поданий з поля м'яч на льоту, то він починає бити, а підгилює той, хто подавав. Той, хто бив до цього, повертається в поле. У разі промаху той, хто бив, тікає в поле, а господар б'є його м'ячем. Після цього він викликає з поля нового гравця - і все починається спочатку.

4. Сірий кіт. У цій грі всі учасники, крім ведучого («сірого кота»), - «миші». Вони стають ланцюжком і, тримаючись один за одного, ходять по майданчику по прямій, по колу чи по будь-якій іншій кривій лінії. Першим у ланцюжку стоїть «сірий кіт». Під час руху він запитує: А є миші в копиці? Є! - відповідають «миші». А не бояться кота? Ні! Ой, як кіт хвостом поверушить, то всіх мишей подушить! За цими словами «миші» кидаються врзтіч, а «сірий кіт» ловить їх. Спійманий гравець стає «сірим котом», а його попередник - «мишею».

5. Горобець. Діти утворюють коло, всередині - горобець. Коло швидко рухається, всі співають, плескаючи в долоні. Киш, киш, воробей, Не клюй конопель. Мої конопельки, Дрібні, зелененькі, У вірчики в'ються, Самі не беруться, Братись не даються. Горобець кидається на дітей, які утворили коло, вони розбігаються. Той, кого горобець зловить, займає його місце, і гра починається знову.

6. Горю-дуб. Усі стають по двоє - пара за парою. Один - «горю-дуб» - попереду на віддалі й співає: Горю, горю, палаю Кого схочу, спіймаю Раз, два, три! Біжіть! Перша пара біжить до «горю дуба» і, розірвавши руки, намагається оббігти його з двох боків і знов з'єднатися. Якщо «горю-дуб» когось спіймає, то стає з ним позад усіх, а хто залишився без пари - стає «горю-дубом».

7. Подолянка. Діти водять хоровод, а один, що стоїть у колі, робить рухи, що відповідають змісту пісні: Десь там, десь там подолянка була, Десь там молоденька була, Отут вона впала, До землі припала. Устань, устань, подоляночко, Промий очки, як скляночки, Та візьмися в бочки, Та поскачи скочки. Скачи, скачи понад бродом, Як рибонька попід льодом. Візьми собі панну, яка є крайня, Візьми собі паничка, такого ж крайничка. Той, що посередині, вибирає когось з кола замість себе, і гра продовжується.

8. Біла паличка. У цій грі всі учасники діляться на дві команди та вибирають із свого середовища двох капітанів. Це зазвичай найсильніші та найспритніші гравці, які вміють відстояти свою команду. У кожної команди своя паличка. Вона має довжину 40-50 см і товщину 2-3 см. Зовні палички однакові, але кожна має свій розпізнавальний знак, який повинні знати всі члени команди. За першим сигналом капітани міняються своїми паличками. За другим сигналом вони кидають паличку якомога далі. Суддя ж слідкує за тим, щоб ніхто не виходив за лінію і не вибігав раніше. Після того, як палички кинуті, гравці обох команд біжать уперед, стараючись швидше добігти до своєї палички. Задача капітанів - якомога далі закинути палички, щоб гравці команди «суперника» не встигли раніше доставити їх судді. Команда, яка змогла першою віддала паличку, вважається переможцем.

9. Бій півнів. На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 м. Гравців ділять на дві команди, і вони стають у дві шеренги біля кола одна проти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло. Кожен із цих

гравців стає на одну ногу (другу піднімає), руки кладе за спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, причому намагаються не оступитись. Кому це вдається, стає переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває доти, поки всі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, гравці якої більше разів були переможцями. Якщо учасник, який перебуває в колі, стає на обидві ноги, його вважають переможеним. Якщо ж під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, перемога нікому не присуджується, а на їхнє місце стає наступна пара. Під час поєдинку не дозволяється забирати руку з-за спини. Цю гру можна проводити й без розподілу на команди. Гравці за бажанням виходять в середину кола на змагання. Переможець залишається, а проти нього виходить новий гравець, який бажає помірятися силою. Потрібно стежити за правилами гри. Гравцям забороняється виштовхувати один одного руками. Гра сприяє розвитку сил, спритності, кмітливості, здатності до самооцінки, вміння оцінювати сили товаришів, а також вчить наполегливості у досягненні мети.

10. Біг по купинах. Перед кожною командою від лінії старту до лінії фінішу на відстані 1-1,5 м один від одного креслять кола діаметром 30-40 см (по прямій або звивистій лінії). За сигналом керівника перші номери, перестрибуючи з кола в коло, добігають до кінцевої межі, після чого по найкоротшому шляху повертаються назад і передають естафетні палички наступним гравцям. Вручивши естафетну паличку черговому номеру, кожен гравець стає у кінець колони. Виграє команда, яка раніше закінчила гру.

11. Біг сороконіжок. Кожна команда шикуються у колону по одному. Усі піднімають вгору праву руку і тримаються за шнур, натягнутий вздовж колони. За сигналом обидві команди прямують до фінішу (10-15 м) й повертаються. Перемагає команда, яка повернулася раніше.

13. Полювання на мамонта. Діти біжать по колу один за одним максимально широким кроком.

14. Змійка. Діти біжать один за одним зигзагом, зображуючи змійку. При виконанні вправи вони: біжать, опустивши руки по швах; узявши один одного за талію; поклавши один одному руки на плечі; простягнувши руки назад і об'єднавши їх в замкнуту ланцюжок.

15. Біг клоуна. Діти біжать один за одним і виконують такі рухи: взявши себе обома руками за вуха; притиснувши руки, стиснуті в кулаках, до голови; випускають пальці і ставлять собі «ріжки», беруть себе обома руками за щоки; затискають рот долонями; хапають себе за ніс поперемінно лівою і правою рукою; кладуть руки у замку на потилицю, обіймаючи ліктями голову; розтягуючи рот і витягаючи губи трубочкою.

Вправи для розвитку витривалості під час проведення спортивних ігор

1. Біг з тенісним м'ячем. Після того як діти навчилися передавати естафету, можна провести змагання на швидкість і правильність передачі. Гравець, пробігаючи по “коридору”, повинен перекласти тенісний м'яч з правої руки в ліву, зробити поворот навколо стояків, і повернутися до своєї команди. Він оббігає свою команду з правого боку при зворотному бігу і передає естафетну паличку або м'яч гравцеві, який стоїть попереду, в праву руку, а сам стає в кінець колони. Методичні поради. Якщо тенісний м'яч випав з рук передаючого або приймаючого, гравець повинен його підняти і продовжувати гру.

2. Передача м'яча під час бігу. Для проведення цієї гри треба мати волейбольні, баскетбольні або набивні м'ячі (залежно від кількості команд). Гравець тримає м'яч обома руками перед грудьми, стоячи на стартовій лінії. За командою вчителя він пробігає по “коридору” і, повернувшись до команди, передає м'яч гравцеві, що стоїть попереду, а сам стає в кінець колони. Прийнятий м'яч є початком старту дальшого гравця. Методичні поради. Команду, гравець якої випустив м'яч з рук, штрафують очком, а гравець, що зробив порушення, повинен підняти м'яч і продовжувати вправу.

3. Біг з насакуванням на волейбольну сітку. На відстані 6-7 м від лінії старту встановлюють гімнастичну лаву («волейбольну сітку»), на яку кладуть мати (1 – 2 шт.). мати повинні лежати також з обох боків гімнастичної лави. За командою вчителя гравець вбігає в “коридор”, біжить до гімнастичної лави, насакує поштовховою ногою на лаву; сильно відштовхуючись вперед-вгору або тільки вперед, приземлюється на мати і продовжує біг. Після повороту повторює вправу; прибівши до гравця, що стоїть попереду, доторкується до нього рукою, даючи цим йому старт, а сам стає в кінець колони. Перемагає та команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Методичні поради. Ігрову вправу проводять після того, як діти добре засвоїли матеріал з м'якого приземлення з перешкод. Біг з насакуванням на перешкоду можна поєднати з передаванням тенісного м'яча.

4. Услід за м'ячем Команди рівняються по лінії, проведеній півколом. Вихователь стоїть з м'ячем (волейбольним, баскетбольним) позаду команд на відстані 2-3 м від лівофлангових гравців. Давши команду “Руш!”, він котить по підлозі м'яч, за яким біжать гравці обох команд, що стоять попереду; так повторюється для усіх гравців команд. Учасники, які закінчили прискорений біг, стають на лівий фланг команди, а дитина, яка перший схопив м'яч, повертає його вчителю. Цю вправу виконують на особисто-командну першість; гравець, який перший схопив м'яч, дістає переможне очко; перемагає команда, яка

набрала найбільшу кількість очок. Методичні поради. Виконуючи вправу, гравець не має права виходити за лінію старту до подачі команди і штовхати “противника” під час ловіння м’яча.

4. Перебіжки. На протилежних краях майданчика проведені лінії, за якими розташовані два кола. Відстань між ними 15-20 м. Між колами вздовж однієї зі сторін майданчика проводять межу, перпендикулярну лініям кіл. Перша команда стає уздовж риски одного з кіл, друга, кожен з гравців якої тримає по три сніжки – уздовж бічної риски. За командою керівника гравці, що знаходяться у колі, починають по одному перебігати в протилежне коло. Гравці другої команди кидають у бігучих сніжки. Той, в кого влучили сніжком, вибуває з гри. Після цього команди міняються місцями і гра проводиться знову. Перемагає команда, якій вдалося при перебіжці зберегти більше гравців.

5. Естафета. Дві команди шикуються паралельними рядами, обличчям до лінії фінішу, що знаходиться в 30-40 м. За сигналом керівника два гравці від кожної команди: один в санках, інший в упряжці, біжать до лінії фінішу і назад. Потім той, хто віз санки, стає в кінець колони, його змінює той, хто сидів. Щоб взяти санки виходить наступний гравець команди. Перемагає команда, всі гравці якої раніше встигли покататися на санках.

6. Другий зайвий. Гравці утворюють коло, ставши на відстані двох кроків один від одного. Два гравці знаходяться поза колом, один з них ловить іншого. Втікач може в будь-який момент встати попереду будь-якого з гравців, і тоді той, хто опиняється позаду, стає втікачем. Бігати можна як усередині, так і зовні кола.

7. Встигни взяти кеглю. Гравці шикуються в дві шеренги і стають обличчям один до одного. Відстань між ними 10 м. Гравці кожної з шеренг розраховуються за порядком номерів. Між шеренгами (на рівній відстані від них) ставлять кеглю. Керівник називає будь-який номер. Гравці, які мають цей номер, вибігають. Кожен прагне першим схопити кеглю. Той, хто зуміє це зробити, тікає у свою шеренгу, а супротивник намагається його заплямувати. Якщо гравець з кеглею повернеться в шеренгу, не будучи заплямованим, його команда отримує два очки, а якщо його заплямують - одне очко. Потім керівник називає інший номер і біжать інші гравці. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

8. Збий м'яч. Гравці шикуються в дві шеренги і стають обличчям один до одного на відстані 10-15 м. Обидві команди розраховуються по порядку номерів. Перед носками граючих кожної шеренги проводять лінію. Між шеренгами на рівній відстані від них ставлять стілець і кладуть на нього м'яч. Керівник називає який-небудь номер. Гравці, які мають цей номер, вибігають. Вони повинні добігти до протилежної шеренги, наступити ногою на лінію і на зворотному шляху збити зі стільця м'яч. Команді, представник якої це виконає,

випередивши суперника, зараховується очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Спортивні ігрові вправи для розвитку витривалості у ході пересування на лижах

1. Хто швидше на лижах до фінішу. На прямій лижні (60 м) 3-4 перешкоди: ворота з лижних палиць, вузька доріжка, круг (розмічають кольоровими крижинами або шишками), декілька палиць на відстані 2 м одна від одної. Діти на лижах проходять під воротами, потім йдуть прямо по доріжці, виконують поворот в крузі, обходять палиці поворотами управо і вліво. Перемагає той, хто швидше прийде до фінішу, подолавши усі перешкоди.

2. Квац на лижах. До початку гри прапорцями відзначають межі майданчика. Грати можуть 10-15 чоловік. Всі гравці - на лижах, але без палиць. Один або два гравці вибираються ведучими. Діти розбігаються по майданчику, а ведучі намагаються їх заплямувати. Той, кого заплямували, стає ведучим. Він повинен зупинитися, підняти вгору руку і оголосити: «Я ведучий».

3. На одній лижі. Кілька гравців йдуть 15-20 м на одній лижі, відштовхуючись палицями. Переможцем вважається той, хто прийде якнайшвидше, не оступившись жодного разу вільною ногою в сніг.

4. Ширше крок. На лижні двома палицями або гілками позначають відстань 25-30 м. Вихователь пропонує дітям подолати цю відстань без палиць, намагаючись зробити найменшу кількість кроків, довше ковзаючи на лижні. Гру можна провести як змагання між кількома дітьми. Перемагає той, хто зробить найменшу кількість кроків на цій дистанції.

5. Пройди і не зачепи. На лижні встромляють 6-8 гілочок (прапорців) або лижних палиць на відстані 2-2,5 м одна від одної. Дитина на лижах обминає «змійкою» їх, виконуючи повороти то з правого, то з лівого боку. Перемагає той, хто пройде швидше за всіх дистанцію (15-20 м) і не зачепить жодної палиці.

6. Пройди у ворітця. На лижні встановлюють 4-5 воріт з лижних палиць на відстані 3-4 м одна від одної. Просуваючись по лижні, дитина підходить до воріт, згинає ноги в колінах, намагаючись не зачепити їх, а потім випростовується. Цю гру можна також проводити під час катання з гірки. Лижник спускається зі схилу, проїжджаючи 3-5 воріт. Можна провести змагання між окремими дітьми або командами. Перемагає той, хто вдало пройде через усі ворота й не зачепить їх.

7. Хто швидше. Кілька лижників (5—6) стають на 2-3 кроки один від одного вздовж накресленої на снігу лінії. За сигналом вихователя (голосом або змахом прапорця) вони одночасно починають пересуватися з максимальною

швидкістю в напрямку прапорця, встановленого на відстані 25-30 м. Перемагає той, хто першим долає дистанцію.

8. Естафета з перенесенням лижних палиць. Дітей поділяють на 2-3 однакові команди. Команди шикуються на стартовій лінії в колони по одному. За сигналом вихователя діти, які стоять у колонах першими, біжать до прапорця (на відстань 12-15 м), встромлюють палиці в сніг, повертаються назад і торкаються рукою наступних гравців. Це сигнал для початку бігу. Гравці біжать на лижах до прапорця, забирають лижні палиці і передають їх партнерам по команді, які стоять першими. Кожна дитина, яка закінчила біг, стає останньою в свою колону. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

9. Швидко в гору. Дітей розподіляють на 2-3 команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту у підніжжя гірки. За сигналом вихователя всі діти на лижах намагаються якомога швидше піднятися на гірку. Виграє команда, яка раніше підніметься в повному складі на гірку. Спосіб підйому на гірку може бути довільним або його визначає виховatelj (ступаючим кроком, «ялинкою», «драбинкою»).

10. Хто далі. Кілька лижників (3-4) стають на вершині гірки й по черзі спускаються з неї без палиць зі стартової лінії. Перемагає той, хто проїде найбільшу відстань без додаткових рухів ногами.

11. Підніми. Під час спускання з гірки дитина повинна підняти прапорець (шишку, гілочку). Піднімаючи предмет, треба присісти, зігнувши ноги, а потім випростатися. Повторюючи гру, предмет кладуть то зліва, то справа від лижні, щоб діти піднімали його відповідною рукою.

12. Влучи в ціль. Під час спускання з гірки дитина повинна влучити сніжкою в будь-яку ціль (сніговик, кущ, дерево). Якщо змагається кілька лижників, виграє той, у кого під час 3-4 спусків буде більше влучань.

Заняття з використанням фізичних вправ для розвитку витривалості у дітей ЕГ
під час прогулянок і пішого переходу

| Дата | Назва | Завдання |
|----------|--|--|
| Вересень | Прогулянка-похід «Наш мікрорайон» Похід з батьками до басейну | Вчитись орієнтуватися на місцевості. Розвивати цікавість до свого мікрорайону, увагу під час походу. Виховувати любов до свого міста. Залучити батьків з дітьми відвідати басейн. Викликати у дітей радість, задоволення. Виховувати любов до спорту. |
| Жовтень | Похід до парку Бесіда «Орієнтування на місцевості». | Дати поняття, що таке парк, їх значення в природі та естетиці міста. Відпрацьовувати техніку долаття природних перешкод. Виховувати любов до рідної природи. Організувати гру в футбол на футбольному полі. Виховувати любов до природи та турботливе ставлення до неї. Вчити орієнтуватися на місцевості. Викликати бажання дізнаватись про все нове і незнайоме. |
| Листопад | Екскурсія до Станції юних натуралістів | Дати поняття, хто такі натуралісти. Ознайомити з роботою натуралістів. Розвивати цікавість до тваринного і рослинного світу, їх спосіб життя. Виховувати любов до тварин та турботливе ставлення до них. |
| Грудень | Пішохідний перехід на відкриття Новорічної ялинки | Вправляти дітей в ходьбі парами, в колоні по одному, в ходьбі змієюю. Розкрити значення Новорічної ялинки для жителів міста. Розвивати цікавість. |

Прогулянки та екскурсії дітей експериментальної групи

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

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

2. Розгляд ілюстрацій за характером ранньої осені.

3. Повідомлення дітям про екскурсію в парк.

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

5. Похід до парку. Закріплення дорожніх знаків, які зустрічаються на шляху.

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

7. Рухливі ігри «Хто швидше добіжить до прапорця?» (Розвивати швидкість), «Хитра лисиця» (спритність). 8. Повернення дітей до дитсадка.

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

Хід заходу. 1. Підготовка до пішохідного переходу. 2. Згадати правила дорожнього руху. 3. Піший перехід до шкільного стадіону. 4. Зупинка «Шкільний стадіон». Розгляд стадіону. Для чого призначений стадіон? Для кого він призначений? Що знаходиться на стадіоні? Для чого потрібні ворота, бігові доріжки? 5. Перегляд гри «Футбол». 6. Спортивна гра «Футбол». (Розвивати спритність, увагу; удосконалювати навички забивання м'яча у ворота). Рухлива гра «Хто перший добіжить до фінішу?» (Розвивати швидкість, біг). 7. Підготовка до повернення. 8. Повернення до дитсадка.