

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв

Кафедра дошкільної та початкової освіти

# Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня: «магістр»

на тему:

**Організація рухової активності дітей молодшого  
дошкільного віку в сім'ї**

Виконала:

студентка II курсу, 22-М групи  
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»

Лічман Ксенія Віталіївна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри дошкільної та початкової  
освіти

Кошель Віталій Миколайович

Роботу подано до розгляду « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 року.

Студентка

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри *дошкільної та початкової освіти*  
протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Зав. кафедри

\_\_\_\_\_ (підпис)

Ірина ТУРЧИНА

(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Значення рухової активності у всебічному розвитку дітей дошкільного віку у педагогічній теорії та практиці .....	7
1.2. Педагогічні основи організації рухового режиму дітей дошкільного віку .....	11
1.3. Значення сім'ї у формуванні рухової активності дітей дошкільного віку.....	15
Висновки до розділу 1 .....	24
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІМ'Ї .....</b>	<b>25</b>
2.1. Організація і зміст дослідно-експериментальної роботи .....	25
2.2. Аналіз результатів проведеної дослідно-експериментальної роботи з розвитку рухової активності дітей молодшого дошкільного віку в сім'ї .....	32
Висновки до розділу 2 .....	39
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>41</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>43</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>50</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Однією з найважливіших проблем сучасного суспільства є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку і постійне зниження рівня їх фізичного стану.

Аналіз багатьох досліджень науковців різних галузей які займаються проблемами здоров'я свідчить, що близько 80% народжуються в Україні з певними функціональними відхиленнями в стані здоров'я [1; 12; 29; 40; 43].

Сьогодні у переліку найбільш важливих факторів, що визначають ситуацію, яка склалася, називають військову агресію росії яка призвела до зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення сталості зовнішнього середовища проживання, пандемія COVID-19 яка спричинена коронавірусною хворобою SARS-COV-2, погіршення стану здоров'я і дефіцит рухової активності дітей, недостатня кваліфікація педагогів і недостатня компетентність батьків у питаннях зміцнення і формування здоров'я дітей.

До вирішення означеної проблеми прикута увага як вітчизняних так і зарубіжних провідних дослідників (Т. Андрющенко, В. Бальсевич, Г. Беленька, О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Л. Загородня, М. Єфіменко, О. Козак, О. Курок, Н. Лісневська, Л. Лохвицька, М. Машовець, С. Тітаренко, Ю. Шевченко, В. Усаков, М. Рунова та ін.).

З огляду на ситуацію пов'язану з військовою агресією росії, пандемією COVID-19 та запроваджені безпекові обмеження, перед системою дошкільної освіти постають нові виклики, пов'язані з забезпеченням неперервності освітнього процесу, спроможністю ЗДО забезпечити якість і сталість здобуття освіти дошкільниками, необхідністю розвитку дистанційної форми здобуття освіти, забезпечення доступності освітніх послуг посилюють значення сім'ї в даному напрямі [1].

Усвідомлення державою важливості даного аспекту відобразилось у новій редакції Базового компоненту дошкільної освіти України яким передбачається активне залучення батьків до процесу розвитку рухової

компетентності дитини, оскільки рухова діяльність є генетично обумовленою природньою потребою дитини [8].

Слід зазначити, що за останнє десятиліття число дітей, які залишаються в родинах, збільшилася. Це зумовлює підвищення значимості ефективного виховання дитини в сім'ї. Оскільки сьогодні сформувались дві основні організаційні системи фізкультурної освіти дітей дошкільного віку. Перша система – в закладах дошкільної освіти, яка складалася протягом десятиліть і є найбільш розробленою. Друга – в сім'ях, де фізичне виховання дітей, які не відвідують ЗДО, є або має бути частиною загального сімейного виховання.

Проте, незважаючи на значний інтерес держави до проблеми особистісного розвитку дитини в руховій діяльності, багато її напрямів в педагогічній теорії та практиці залишаються недостатньо розробленими.

Наразі в педагогічній практиці наявна суперечність між соціальним замовленням суспільства на формування гармонійної, фізичного та інтелектуально розвиненої і здорової дитини з одного боку, і необхідністю розробленості обґрунтованого дидактико-методичного супроводу для організації фізичного виховання дошкільників в умовах сім'ї – з іншого;

У зв'язку з цим, з урахуванням гостроти соціальної потреби, важливістю практичного значення даної проблеми, її недостатня теоретична розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Організація рухової активності дітей молодшого дошкільного віку в сім'ї».

**Мета дослідження** – передбачає теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка змісту, форм, методів які забезпечують процес розвитку рухової активності дітей молодшого дошкільного віку в сім'ї.

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

1. Проаналізувати психолого-педагогічну, науково-методичну валеологічну, фахову літературу вітчизняних та зарубіжних авторів з проблеми розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї.

2. Обґрунтувати основні положення, що складають теоретичні передумови розвитку фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку в умовах сім'ї.

3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити сучасний стан рівня розвитку рухової активності дітей 3-4 років в умовах сім'ї.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку.

**Предмет дослідження** – зміст, форми, методи розвитку рухової активності у дітей молодшого дошкільного віку в сім'ї.

Відповідно до завдань було використано **методи дослідження**:

– теоретичні – аналіз, синтез та порівняння джерельної бази для з'ясування і узагальнення стану розробки проблеми розвитку рухової активності у дітей дошкільного віку в умовах сім'ї;

– емпіричні – діагностичні (анкетування, інтерв'ювання, бесіди) педагогічний експеримент з метою визначення сучасного стану розвитку рухової активності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах сім'ї;

– методи математичної статистики – збір, математична обробка результатів дослідження, їхній якісний та кількісний аналіз й узагальнення отриманих показників проведеної дослідно-експериментальної роботи.

**Теоретичні засади дослідження** становлять наукові роботи в галузі теорії й практики виховання, навчання дітей дошкільного віку на засадах кінезофілії, що забезпечує активність моторики в ранні вікові періоди і її значення в побудові процесу фізичного виховання дітей (І. Аршавський, Е. Вільчковський, В. Бальсевич, Н. Денисенко, М. Єфіменко, Л. Загородня, М. Комісарик, О. Курок та ін.), значенні рухової активності, здоров'я та здорового способу життя (М. Амосов, Г. Беленька, І. Брехман, В. Горащука, О. Козак, А. Кошель, С. Петренко, М. Рунова, Л. Сущенко, О. Худолій та ін.).

**Практичне значення** полягає в тому, що розроблено навчально-методичний посібник «Рухова активність дітей дошкільного віку в сім'ї», (додаток К). Використання навчально-методичного посібника «Розвиток

рухової активності дітей дошкільного віку в сім'ї» дозволяє ефективніше забезпечити методичний супровід процесу розвитку рухової активності дітей молодшого дошкільного віку як компонента загальної культури в умовах сімейного виховання.

Отримані результати педагогічного дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО для удосконалення процесу професійної підготовки фахівців 012 Дошкільна освіта, вдосконалення методичного забезпечення різних видів педагогічних практик, розробленні методичних рекомендацій, підручників, навчально-методичних посібників з проблеми розвитку рухової активності дітей молодшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти та сім'ї.

**Апробація результатів дослідження** обговорено під час: II Міжнародної науково-практичної конференції «Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of sciences», 22 жовтня 2021 року (Вінниця, Україна) та (Відень, Австрія) [45].

**Структура кваліфікаційної роботи** зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (71 найменування, що охоплюють 7 сторінок) і 10 додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 67 сторінок. Основний текст дослідження викладено на 42 сторінках. Робота містить 1 таблицю, 2 рисунки.

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

#### 1.1. Значення рухової активності у всебічному розвитку дітей дошкільного віку у педагогічній теорії та практиці

Проблема збереження здоров'я в усі часи привертала увагу вчених, але в епоху динамічних змін в способі життя людини, викликаних науково-технічною революцією та ситуацією пов'язаної з пандемією COVID-19, що спричинена коронавірусною хворобою SARS-COV-2 стала особливо актуальною [1].

В контексті сучасних досліджень проблем здоров'я зростає значення раціонально організованого фізичного виховання людини в процесі її розвитку, так як біологічної основою фізичної культури є рух – найважливіша умова розвитку і вдосконалення організму.

О. Кононко зазначає, що дошкільний вік – період основного етапу формування майбутньої особистості. Основна мета розвитку особистості – реалізація дитиною власного «Я», а також усвідомлення себе як соціального індивіда – успішно може реалізовуватись у процесі занять фізичними вправами. Рух, навіть найпростіший, є основою для розвитку дитячої фантазії, що є вищим компонентом у структурі формування особистості і являє собою найбільш змістовну форму психічної активності дитини, яку вчені розглядають як універсальну здатність, що забезпечує успішне виконання різноманітних видів діяльності [38].

Згідно з оновленою редакцією БКДО України – освітній напрям «Особистість дитини» включає рухову та здоров'язбережувальну компетентності які реалізуються за рахунок участі батьків дитини, оскільки рухова діяльність є генетично обумовленою природньою потребою дитини, в процесі якої відбувається передача досвіду суспільства. При цьому важливим є створення і використання соціокультурного середовища, в якій



буде організована різноманітна рухова діяльність. Взаємодія соціокультурних установ в освітньому процесі ЗДО дає можливість створити умови для розвитку особистості дитини дошкільного віку [8].

Виділяючи фізичну активність людини як соціально-біологічний феномен, В. Бальсевич, В. Запорожаном відзначають, що зміст фізичної активності людини становить його систематична, мотивована діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення. При цьому головним її компонентом є заняття фізичними вправами, в основі яких лежить рухова активність [9].

На нашу думку більшості дослідників рухова активність (далі РА) – це біологічна потреба організму в русі, від ступеня задоволення якої залежать рівень здоров'я дітей, їх фізичний всебічний і гармонійний розвиток.

Розглядаючи питання значення рухової активності в соціально-біологічному розвитку дитини, слід підкреслити, що людина має високу пластичність всіх процесів життєдіяльності, що забезпечують взаємодію організму із середовищем існування, в тому числі і з соціальною. Особливою пластичністю в порівнянні з тваринами характеризується генетична спеціалізація людини в сфері рухової діяльності. Людина накопичує руховий досвід завдяки відсутності жорсткої генетичної програми, яка обмежує прояв рухової функції [9].

На думку В. Бальсевича, методологічною основою пізнання сутності феномену фізичної активності має бути еволюційний підхід, який дає можливість ефективно дослідити фізичні можливості і резерви людського організму на основі врахування соціально-біологічних закономірностей [9].

Автор підкреслює, що порівняльне вивчення природного і інтенсивно стимулюється розвитком фізичної активності людини дозволяє сформулювати підходи до розробки оптимальних рухових режимів.

На думку дослідників Г. Беленької [12], О. Богініч [15], Т. Бойченко [19], Е. Вільчковського [26], Л. Загородньої [34], О. Іванашко [35], О. Козак [40], М. Машовець [12], М. Рунової [53], Л. Сварковської [54], С. Тітаренко [34], А. Щедриної [65] та ін. важливою умовою всебічного розвитку

організму дитини дошкільного віку, що впливає на подальший розумовий розвиток та психофізіологічний стан, є достатня рухова активність дітей.

Дослідниками (Т. Андрющенко [2], О.Богініч [15], О. Веннецькою [26], Е. Вільчковським [26], О. Козак [40] та ін.) встановлено тісний взаємозв'язок між рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості дошкільників та їх руховою активністю. Крім того, існує взаємозалежність між рівнем фізичної підготовленості та психічним розвитком особистості дитини дошкільного віку. Рухова активність позитивно впливає на перцептивні, мнемічні та інтелектуальні процеси. Ритмічні рухи тренують пірамідну й екстрапірамідну системи. Повноцінна рухова активність дитини забезпечує ефективний мовленнєвий розвиток, який створює основи розвитку пізнавальних процесів, розкриття вищих психічних функцій, центри реалізації яких зосереджені в лівій лобовій частині кори головного мозку.

Науковці О. Веннецька [26], Л. Загородня [34], О. Козак [40], В. Кошель [43], М. Меличева [48], М. Рунова [53] зазначають, що рухова активність – це процес і результат розвитку моторної сфери дошкільника на основі творчого засвоєння рухових еталонів у спеціально організованому розвиваючому предметно-просторовому середовищі. Рухова активність виявляється у вільному перетворенні рухового досвіду в різних видах самостійної діяльності шляхом свідомого керування своїми рухами, що є результатом активної роботи творчого уявлення.

У руховій діяльності дошкільників розвиваються розумінням використовувати відомі способи виконання рухів у різних ситуаціях; поєднувати, комбінувати різні складові відомих рухів; «оновлювати» знайомий рух новими структурними складовими; знаходити варіанти рухових дій; демонструвати ігровий образ за допомогою рухів [39].

Процеси формування культури рухової діяльності людини особливо актуальні в дошкільному віці. Цей період характеризується активною пізнавальною діяльністю, інтенсивним розвитком інтелектуальної, емоційно-чуттєвої сфер, становленням самосвідомості, сприйняттям загальнолюдських

цінностей. У період старшого дошкільного віку з'являються необхідні новоутворення фізичного, психічного, морального порядку (І. Аршавський [6], М. Бернштейн [11], В.Бальсевич [9], Л. Виготський [27], О. Запорожець [32], О. Іванашко [35], А. Усова [58], Ю.Шевченко [60] та ін.). Саме це обумовлює важливість і необхідність розробки педагогічної теорії і практики у виявленні механізму формування культури рухової діяльності дитини в умовах сімейного виховання.

Рухова активність, її вплив на формування і розвиток особистості дитини дошкільного віку розглядається в роботах вчених Т. Андрющенко [2], Е.Аркіна [5], І. Аршавського [6], О. Богініч [15], В.Горащука [28], О. Запорожця [32], С. Замрозович-Шадріна [33], О. Іванашко [35], П. Лесгафта [45], Д. Ельконіна [67] та ін. Разом з тим досвід суспільства, представлений ними в формах і способах рухової діяльності як феномен культури і освіти, висвітлено недостатньо.

Оскільки саме в дошкільному віці закладаються основи свідомого ставлення дошкільників до власної фізичної підготовленості та формування потреби в руховій активності. Дослідження й аналіз важливих у контексті нашого дослідження напрацювань фахової літератури свідчить, що саме період дошкільного дитинства є сензитивним у розвитку рухової активності що є основою формування здорового способу життя та запорукою гармонійного і всебічного розвитку майбутньої особистості.

У свою чергу, фізичне виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї розглядаємо як складову частину загальної системи освіти, що має на меті збереження фізичного, психічного, духовного, морального та соціального здоров'я. Воно має забезпечити вдосконаленню фізичної та психологічної підготовки до активного життя в подальшій професійній діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконаленням безперервності цього процесу в умовах сім'ї [1].

## **1.2. Педагогічні основи організації рухового режиму дітей дошкільного віку.**

Аналізуючи науково-методичну літературу, що стосується проблеми оптимізації рухової активності дошкільників, ми встановили недостатню кількість методичних положень і рекомендацій, що стосуються питання оптимізації рухового режиму в умовах сім'ї.

Значна частина досліджень присвячена вивченню, організації оптимального рухового режиму дітей різних вікових груп в ЗДО [33; 40; 42].

Рухову активність дітей дослідниця М. Рунова умовно розподіляє на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя або інструктора з фізичного виховання під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор є цілеспрямована рухова активність [53].

Зазначимо, що рухова діяльність дітей дошкільного віку визначається не стільки біологічною потребою, скільки цілеспрямованим педагогічним впливом на дітей, який здійснюється батьками. Тому необхідно пам'ятати, що потреба дитини у руховій діяльності може бути пригнічена або навпаки простимульована кожним, окремо створеним руховим режимом у сім'ї.

Розглядаючи проблему оптимізації рухової активності дошкільників, необхідно враховувати, що розвиток різних систем і функцій організму, що росте відбувається гетерохронно.

Л. Сварковська, зазначає, що нормування рухової активності обумовлює оптимальність м'язового навантаження (обсяг, тривалість, інтенсивність), а завдання нормування зводяться до визначення тих режимів рухової активності, які призводять морфофункціональний стан організму до оптимального рівня [54].

Так, згідно з даними В. Усакова, до показників обсягу фізичного навантаження слід віднести: кількість занять з фізичного виховання на день, на тиждень; загальне сумарне час, витрачений на виконання фізичних вправ протягом дня, тижня; кількість однойменних рухів, виконаних в одному

занятті; відстань, подолану за одне заняття; час подолання різних відстаней в одному занятті. До показників інтенсивності відносять швидкість виконання тієї чи іншої справи [57].

Необхідно підкреслити, що оптимальна величина рухової активності буде змінюватися в залежності від віку та статі дітей, так як біологічна потреба в рухах у них різна [53].

Рухове навантаження як подразник, на думку Е. Вільчовського, О. Курка, необхідно дозувати з урахуванням індивідуальної чутливості до неї організму, добової і сезонної ритміки, вікових особливостей, кліматично-географічних, соціальних факторів [26].

Це положення збігається з даними А. Сухарева [55], М. Мащенко та В. Шишкіної [62], які також відзначають, що потреба в рухах схильна до коливань протягом року. Сезонні коливання рухової активності дітей багато в чому залежать від природних ритмів (тривалість світлового дня, інтенсивність ультрафіолетового опромінення, температура повітря), які визначають інтенсивність обміну речовин, функціональний стан організму. Слід також відзначити тенденцію до збільшення індивідуальних мінімальних і максимальних показників рухової активності зі збільшенням віку дітей.

У контексті досліджуваної нами проблеми слід зазначити, що спосіб життя, побудова фізичного виховання в умовах сім'ї, ЗДО можуть змінювати повсякденну рухову активність дітей, знижуючи або підвищуючи її. На відміну від дітей старшого дошкільного віку, у дошкільнят добова рухова активність регулюється переважно біологічними мотиваціями, що формуються на основі спадкових механізмів.

Згідно з даними В. Усакова, слід виділяти чотири піки фізичної активності дітей: два до обіду і два після нього. Причому перші припадають на 8 - 9 і 12 - 13 годин, а другі на 15 – 16 і 20-21 годину. Враховуючи, що саме в ці години діти найбільш фізично активні, слід підбирати для них такі види рухів, які найбільш сприятливо позначаються на їх фізичному і психічному здоров'ї [57].

Разом з тим рухова активність може бути виміряна. Так, А. Сухарєв [55], М. Мащенко, В. Шишкіна [62] пропонують дати кількісну характеристику рухової активності за кількістю природних локомоцій, за обсягом виконаної при цьому роботи, за процентним співвідношенням динамічного і статичного компонентів в режимі дня і за часом, витраченому на виконання окремих фізичних вправ. З фізіологічних показників, які супроводжують рухи, автори пропонують використовувати частоту пульсу і величину витрат енергії.

В. Фролов, Г. Юрко, пропонують оцінювати руховий режим в комплексі показників: часу рухової діяльності дітей з відображенням її змісту і якості в різні режимні моменти, які визначаються за допомогою методу індивідуального хронометражу; обсягу рухової діяльності з використанням методу шагометрії для кількісної оцінки рухової активності; інтенсивності рухової діяльності методом пульсометрії (підрахунок частоти серцевих скорочень, уд / хв) при виконанні різних видів м'язової діяльності [59].

У дослідженнях, проведених М. Рунової, зазначено, що обсяг, тривалість і інтенсивність рухової активності дітей дошкільного віку залежать від віку, статі і пори року. Разом з тим всі три показники рухової активності розглядаються в єдності і залежать від створення певних умов і від цілеспрямованого педагогічного керівництва в організованій і самостійній діяльності дітей [53].

Разом з тим, досліджуючи показники рухової активності дошкільнят, М. Рунова підкреслює важливість забезпечення рухового режиму не тільки за обсягом, але і за часом рухової діяльності дітей в різних режимних моментах. Комплексна оцінка основних показників рухової активності, дає об'єктивну характеристику, а також виявляє їх взаємозв'язок з характером і змістом рухової діяльності дітей [53].

Дослідниця пропонує з орієнтовних показників рухової активності створити раціональний руховий режим для дітей молодшого дошкільного віку, враховуючи, що показники обсягу рухової активності дітей в першій

половині дня можуть перевищувати показники по другій половині дня в два рази. Це пов'язано з тим, що період неспання дитини в першій половині дня довше на дві години відповідно до організації життя дітей в ЗДО [53].

Тим часом, очевидно, що фізичне виховання дітей в умовах сім'ї сприяє створенню дещо іншої моделі організації життя, де яскраво виражений власний звичний ритм і особливості, які мають бути враховані при організації та побудові оптимального рухового режиму дітей в сім'ї.

Як відзначає М. Меличева, руховий режим в сім'ї – це частина загального режиму, що включає в себе всі форми занять фізкультурно-оздоровчого характеру [48].

Ми вважаємо, основні компоненти рухового режиму дітей в умовах ЗДО та сім'ї принципово відрізнятися не мають. Однак, з огляду на низький рівень знань в галузі фізичної культури самих батьків, модель рухового режиму, запропонована О. Козак [40], з урахуванням деяких зауважень, в умовах сім'ї, на наше переконання, буде найбільш оптимальною з точки зору нормування фізичного навантаження і раціонального побудови основних компонентів рухового режиму (додаток Б).

На наш погляд, раціональне поєднання всіх форм фізичної культури, що забезпечує оптимальний руховий режим дитини, має повністю задовольняти її біологічну потребу в рухах, відповідати функціональним можливостям організму, сприяти поліпшенню стану здоров'я й гармонійному фізичному розвитку.

Розглянуті і проаналізовані основні підходи до підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку, оптимізації їх рухових режимів. Причому, велика частина публікацій містить рекомендації, які стосуються переважно фізичного виховання дошкільнят в умовах ЗДО. Разом з тим до цього часу ще немає достатнього обсягу сучасних даних про рівень здоров'я і фізичний стан дітей дошкільного віку, не охоплених суспільною системою дошкільного виховання і освіти; не проведено порівняльні дослідження фізичного стану дітей – вихованців ЗДО – і дітей, які його не відвідують.

### **1.3. Значення сім'ї у формуванні рухової активності дітей дошкільного віку**

Багато фахівців в галузі фізичного виховання (О. Веннецька [26], С. Замрозевич-Шадріна [34], О. Козак [40], А. Кошель [41], В. Кошель [43], М. Меличева [48], М. Рунова [53]) зазначають, що рух виступає базовим проявом життя який забезпечує всебічний і гармонійний розвиток особистості. Багато фахівців оцінюють загальний стан здоров'я і розвиток дитини за показниками рівнів розвитку рухових рефлексів. За рівнем прояву рухової активності можна оцінити стан когнітивної сфери та психіки. Рухова активність дитини, зокрема рухові здібності формуються і удосконалюються в залежності від інтенсивності впливу оточуючого середовища, а оскільки дитина дошкільного віку переважно більшість часу знаходиться з батьками то і рівень її активності залежить від умов створених в сім'ї [45].

На думку М. Олійника рухова активність за своїм змістом включає широке різноманіття оздоровчих впливів на організм дитини дошкільного віку, які дозволяють досягти покращення адаптивних можливостей людини, стресостійкості та нормального функціонування внутрішніх органів і систем дитячого організму [49, с. 90].

Питання щодо оцінки рівня фізичного розвитку як важливої складової громадського здоров'я представлено у сучасних наукових дослідженнях (О. Іванашко [35], М. Рунова [53], Л. Сварковська [54] та ін.).

В контексті дослідження значення фізичного виховання особистості, як основного компоненту підготовки дитини до активного життя та професійної діяльності, акцентували увагу у своїх дослідженнях Т. Андрющенко [45], О. Запорожець [32], О.Козак [40] та ін.

Проблема фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку стала предметом дослідження фахівців різних галузей психологів (Л. Виготський [27], О. Запорожець [32], В. Якунин [67] та ін.), педагогів (О. Богініч [15], Т. Бойченко [19], Е. Вільчковського [26], Л. Загородня [34], О. Козак [40], В. Кошель [43], М. Меличева [48], М. Рунова [53] та ін.),



фізіологів та медиків (М. Амосов [3], В.Бальсевич [9], В. Запорожанов [9], М. Бернштейн [11] та ін.).

Про доцільність включення всіх складових фізичного виховання, в тому числі й виховного потенціалу сім'ї, у своїх дослідженнях розглядали (Г. Бєленька [12], О. Богініч [14], М. Машовець [12], О. Козак [40], М. Меличева [48], М.Олійник [49], М. Рунова [53], В.Усаков [57] та ін.).

Проте, значення сім'ї у створенні необхідних умов (організаційні, педагогічні, матеріальні, тощо) для рухової активності дітей молодшого дошкільного віку, на нашу думку, ще недостатньо досліджені, оскільки динамічні процеси які відбуваються в суспільстві розвиваються дуже стрімко (карантинні обмеження, російська військова агресія тощо).

Від ставлення батьків у сім'ї до фізичної культури, в тому числі і фізичних вправ, бажання ведення здорового способу життя, активності залежатиме і ставлення дитини молодшого дошкільного віку до рухової активності.

Дитина молодшого дошкільного віку перебуваючи у першому соціальному інституті, яким є сім'я переймає модель поведінки батьків, і формує своє ставлення до цінностей та формує елементи свого способу життя. Важливим в даному процесі є правильно сформоване оточуюче середовище, що дозволяє залучати дітей молодшого дошкільного віку до фізичної активності в сім'ї [49, с. 90].

У ранньому та дошкільному віці за допомогою рухів активно пізнається навколишній світ, задовольняються біологічні потреби дитячого організму. Дуже складно переоцінити значення рухової активності у розвитку функцій і систем організму підростаючого покоління, гармонійного і всебічного розвитку.

Реалізація основної потреби у дошкільному віці – рухової багато в чому залежить від створених умов в яких перебуває дитина молодшого дошкільного віку

Питання реалізації рухової потреби входить до змісту фізичного виховання: навчання життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей (сила, спритність, витривалість тощо) за допомогою загальнозміцнювальних та загальнорозвивальних вправ [49].

У своїх працях Е. Вільчковський [25], Н.Денисенко [25], О.Курок [26], зазначають, що природня потреба в руховій активності є важливою умовою повноцінного і гармонічного розвитку дитини у будь-якому віці, в тому числі молодшому дошкільному а тому важливим фактором впливу сімейного виховання має стати долучення дошкільника до фізичної культури, формування здорового способу життя та орієнтування на здоров'язберігаючи цінності.

М. Рунова, наголошує, що оптимальна рухова активність відіграє важливе значення у вигляді індикативного регулятора розвитку дитячого організму, є необхідним компонентом для становлення дитини як біологічної системи та соціального суб'єкта [53].

В контексті нашого дослідження, нам імпонує наукова думка О. Іванашко щодо психологічного аналізу усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку та вивчення можливостей рухової діяльності як способу запобігання утомлюваності [35].

З урахуванням вище зазначеного, можливо стверджувати, що для повноцінного розвитку дитячого організму важливою умовою є рухова діяльність. Оскільки рухова активність як основа життєзабезпечення організму дитини молодшого дошкільного віку характеризує її функціональні можливості та працездатність [49].

В відповідності з поставленими у контексті нашого дослідження завдань і уточненні сутності конструкти «рухової активності» проаналізуємо наукові погляди щодо визначення даної дефініції.

М. Олійник розглядає «рухову активність як природню і спеціально організовану рухову діяльність людини, що забезпечує її успішний фізичний і психічний розвиток» [49, с. 91].

Вивчаючи проблему педагогічного забезпечення рухової активності М. Рунова [53], розглядала дану категорію як набір довільно контрольованих рухів, що мають умовно-рефлекторну природу, проявляються в бажанні до єдності організму дитини дошкільного віку з оточуючим середовищем, виражаються в рухових уміннях та навичках, на генетичній основі, так набутих за допомогою дорослих на основі індивідуальних потреб і мотивів [53].

У своїй публікації М. Олійник звертає увагу на погляди Р. Шабуніна який розглядає рухову активність «як суму рухів, що виконуються людиною в процесі щоденної життєдіяльності» [49, с. 92]. Дослідник зазначає, «що з позиції фізіології рухи можна поділити на організовані чи регламентовані (фізичні вправи які виконують в освітньому процесі, під час відвідування індивідуально спортивних секцій тощо), і нерегламентовані (ігри з однолітками, прогулянки тощо)» [49, с. 92].

В контексті нашого дослідження, регламентована рухова активність характеризується обсягом індивідуально виконуваних фізичних навантажень, що здійснюють на основі цілеспрямованого впливу на організм дитини молодшого дошкільного віку. Нерегламентовану рухову активність, в контексті нашої досліджуваної проблеми розглядаємо як суму спонтанно, довільно виконаних дитиною молодшого дошкільного віку рухових дій.

Рухова активність розглядається нами як біологічна потреба організму особистості, від задоволення якої залежить фізичне, психічне, соціальне здоров'я та рівень когнітивного розвитку.

Однак потрібно враховувати, ті обставини, що рухова активність на різних етапах індивідуального розвитку людини не може бути постійною (сталюю), оскільки у кожної дитини дошкільного віку існують свої індивідуальні особливості в залежності від кількості років та навіть місяців.

У зв'язку з цим, не контрольована неправильно організована рухова активність, може закріпитися у вигляді стереотипів і мати пролонгований негативний вплив у дорослому житті. Це може призвести до виникнення

функціональної асиметрії розвитку м'язів рук, ніг, половин тулубу, деформацій опорно-рухового апарату кіфоз, парез, лордоз і навіть зміни у функціонуванні вегетативної нервової системи системи [19].

Вище зазначене, дозволяє зробити висновки, про значення і контроль правильно організованої рухової активності дитини дошкільного віку та потребу у допомозі й диференційованому підборі в залежності від віку дитини та її індивідуальних особливостей вправи, оскільки спільна робота батьків і дітей у процесі фізичного виховання – важливий фактор єдності сім'ї, зміцнення морального мікроклімату клімату, формування і розвиток сімейних традицій, інтересів, способу життя тощо.

У дошкільному віці для нормального усебічного розвитку важливо набути соціального досвіду, стати активною частиною соціуму, сформуватись як майбутня особистість, а для цього дошкільник має мати готовність в подоланні перепон які виникають в освітньому процесі, культурі, фізичному, емоційному та інтелектуальному розвитку.

Одним з важливих факторів на шляху соціалізації дитини є її здоров'я, розвиток усіх систем життєдіяльності.

Фізична культура включає за своїм змістом всі можливості для задоволення вище зазначених потреб дитини дошкільного віку. У сім'ї, де закладаються основи усвідомлення важливості рухової активності для всебічного розвитку особистості дитини, в тому числі і молодшого дошкільного віку, в якій наявне усвідомлене ставлення до свого здоров'я, батьки мають організувати самостійно сприятливі умови для її розвитку [49].

Включення сім'ї у процес розвитку рухової активності дитини дошкільного віку є дуже важливим це зазначено і в оновленій редакції БКДО України [19], та доведено багатьма дослідниками (Г. Беленька [12], О. Богініч [15], Т. Бойченко [19], Е. Вільчковського [26], С. Замрозевич-Шадрина [33], Л. Загородня [34], О. Козак [40], В. Кошель [43], О. Курок [26], М. Меличева [48], М. Рунова [53], О. Іванашко [35] та ін.), які стверджують, що сім'я є

першим важливим соціальним інститутом на шляху соціалізації майбутньої особистості дошкільника.

Одним з важливих факторів які покладаються на сім'ю є відповідальність за формування і розвиток здорових, витривалих, фізично активних дітей дошкільного віку.

Серед завдань фізичного виховання в сім'ї та формування рухової активності дослідники Е. Вільчковський [25], Н.Денисенко [25], зазначають наступні:

- «збереження і зміцнення здоров'я дитини дошкільного віку;
- підвищення рівня фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму, підвищення його адаптаційних можливостей;
- розвиток рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості) за рахунок систематичного виконання спеціальних комплексів вправ;
- виховання у дітей стійкого інтересу, потреби до систематичних занять» [25, с. 103].

В контексті нашого дослідження, нам імпонує думка М. Олійник який зазначає, що «важливо не тільки забезпечити задоволення біологічної потреби дітей в руховій активності, але й правильно спланувати її зміст, орієнтуючись на оптимальне співвідношення різних видів навантажень, підібраних з урахуванням віку, режиму та мети», які представлені у (табл. 1) [49, с. 92].

*Таблиця 1.*

### **Поділ рухової активності**

<b>Зміст</b>	<b>Мета навантаження</b>
Ранкова гімнастика	Пробудження. Перехід від нічного сну до стану активності
Вправи динамічного характеру	Розвивають фізичні якості: швидкість, точність рухів, силу, витривалість, спритність.
Статистичні навантаження	Привчають організм працювати за умови дефіциту кисню, тренують витривалість

Заняття з фізичної культури	Навчання прийомам основних рухів у процесі бігу, ходьби, стрибків, катання на лижах, ковзанах тощо
Гімнастика пробудження	Пробудження. Перехід від денного сну до стану активності
Ігри спортивного характеру	Забезпечує достатнє денне навантаження на організм. Здатні забезпечити тренувальний ефект.

Крім цього, контексті нашого дослідження, буде корисним досвід М. Олійник [49] який пропонує вправи у своїй публікації щодо «Формування рухової активності дітей в умовах сімейного виховання», які ми наведемо без змін нижче.

«До першої групи можна віднести вправи, спрямовані на вироблення правильної постави.

Вправи такого змісту є загальнооздоровчими, сприяють нормальному фізичному розвитку.

До другої групи відносяться вправи, що містять елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості та швидкості реакції. Щоб забезпечити повну безпеку при виконанні цих рухів, дорослі повинні бути дуже обережні й уважні.

До третьої групи належать рухливі ігри, в яких використовуються ходьба, біг, стрибки тощо. У процесі виконання таких вправ дитина вчиться дотримуватися певних правил, дисципліни, а також вмінню зосереджуватися.

До четвертої групи віднесено вправи з використанням різних предметів на свіжому повітрі або в приміщенні. Сюди належать, наприклад, піднімання по драбинці і гімнастичній стінці, перестрибування через перешкоди. У цих вправах важлива не стільки точність виконання, скільки швидка адаптація до незвичайних умов.

П'яту групу становлять музично-ритмічні вправи, які виховують у дітей граціозність, усвідомлене виконання. Дитина спочатку вчиться слухати

музику і розуміти її характер, а потім невимушено поєднує рухи з музичним супроводом» [49, с. 92-93].

Отже, постійні цілеспрямовані заняття фізичними вправами можна розглядати як тренування, що становлять основу формування рухових умінь та навичок і розширення функціональних можливостей дитячого організму.

М. Олійник [49], зазначає, що «створивши правильний режим рухової активності, можна частково контролювати морфо-функціональний розвиток дитячого організму, впливати на його стійкість до факторів оточуючого середовища» [49, с. 93].

Отже, підсумовуючи все вище зазначене, приходимо до висновків, що власний приклад батьків, спільні заняття фізичною культурою, здоровий спосіб життя – основа успішної організації фізичного виховання в умовах сімейного виховання. Від батьків залежатиме чи сформують діти ціннісне ставлення до свого здоров'я та розвинуть потребу в фізичних заняттях.

Власне це і відображено в БКДО України «Освітній напрям «Гра дитини», який передбачає участь батьків у:

Підтримка батьками процесу формування ігрової компетентності дитини відбувається шляхом визнання самоцінності вільної гри, що потребує: забезпечення дитини відповідними до віку іграшками та предметами, пояснення за необхідності про призначення іграшок та правил їх безпечного застосування; виявлення батьками поваги до гри як провідного виду діяльності дитини, емоційної, позитивної реакції на самостійні ігри дітей; прояву щирого інтересу до ігор дитини в садочку й урахуванні її ігрових інтересів у домашніх умовах; організації спільної з дитиною гри, придумування нових ігор з іграшками; підтримки бажання дитини грати з іншими дітьми, створення ситуацій для ігор у колі інших дітей, спонукання дитини до обговорення ігрових вражень; збагачення емоційної сфери дитини враженнями від театральних, літературних творів з подальшим відображенням їх у грі; підтримки традиції радитися з дитиною про придбання нових іграшок» [19 с. 17].

«Освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри», передбачає участь батьків у: формуванні спортивно-ігрової компетентності дитини засобами спортивних ігор може відбуватися шляхом: залучення дитини за бажанням до спортивного гуртка для активізації спортивно-ігрової діяльності дітей; підтримки позитивного ставлення дитини до спортивно-ігрової діяльності, прагнення грати в спортивну гру; ознайомлення дитини з доступним для них спортивними подіями, спільний перегляд спортивних ігор як професійних, так і аматорських команд; допомоги дитині в забезпеченні тренувального процесу, виховання відповідального ставлення до виконання занять, догляду за спортивною формою та інвентарем; спрямування дитини на участь у спортивних змаганнях на рівні закладу дошкільної освіти, району та міста» [19 с. 27].

Сім'я, як зазначено в БКДО України виступає дієвим, моделюючим, соціальним, комунікативним, культурним інститутом виховання, навчання і самореалізації особистості.

Зазначена тенденція збільшує роль взаємодії працівників ЗДО з членами родини дітей. Підвищення культури відповідального батьківства посилює необхідність педагогічного просвітництва сімей, які опинились перед соціальними, духовними, військовими викликами сьогодення.

Взаємодія закладів дошкільної освіти з родинами дітей як учасниками освітнього процесу спрямована на формування високого рівня психологічної культури всіх учасників освітнього процесу і на рівні знань та настанов, і на рівні повсякденного спілкування.

У цих умовах педагогічний колектив закладу дошкільної освіти ініціює різні форми участі батьків в освітньому процесі, управлінні та громадському самоврядуванні закладу дошкільної освіти, а також соціально-педагогічний патронат сімей вихованців [19 с. 32].

Отже чим міцнішим буде здоров'я дитини, чим кращими будуть її фізичні дані, тим краще вона пристосується до соціальних умов.



## Висновки до розділу 1.

В результаті проведеного аналізу психолого-педагогічної, науково-методичної, валеологічної, фахової літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з нашої проблеми досить переконливо представлено значення рухової активності в забезпеченні життєдіяльності дитини на кожному віковому етапі життя, в побудові процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку.

В нашому дослідженні ми розглядаємо поняття рухова активність як рухова діяльність дошкільників в контексті загальної культури. Для дітей 3-4 років вона виражається в спрямованій дорослими діяльності, оволодіваючи якою діти усвідомлюють культуру суспільства і формують свій світогляд.

Розвиток рухової активності дітей в умовах сім'ї ми розглядаємо як процес інтегративно-особистісного новоутворення, що формується в результаті цілеспрямованого спеціально організованого впливу батьків на дітей на основі суб'єкт-суб'єктної педагогічної взаємодії в умовах сімейного виховання яка характеризує рівень рухової діяльності в результаті оволодіння дітьми валеологічними знаннями й опануванням практичних умінь і навичок з дотриманням здорового способу життя, усвідомленого ціннісного ставлення до власного здоров'я і оточуючих що є основою повноцінного і гармонійного розвитку майбутньої особистості.

Проаналізувавши дослідження багатьох вчених різних галузей науки які досліджували дану проблему, прийшли до висновків, що саме дошкільний вік є сензитивним періодом в передачі і прийнятті соціально організованої батьками рухової діяльності. Це обумовлюється тим, що дошкільники маючи сильну потребу в руховій активності, не завжди можуть її реалізувати на відповідному рівні. При цьому слід враховувати, що самотійна рухова активність дітей дошкільного віку все більше обмежується створеними умовами в ЗДО та в сім'ї, а також зростаючими пізнавальними інтересами дітей (комп'ютерні ігри, перегляд телевізору, відеообзорів тощо).

## РОЗДІЛ II.

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА СТАНУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІМ'Ї

#### 2.1. Організація і зміст дослідно-експериментальної роботи.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що виокремлення рівнів розвитку рухової активності в дітей дошкільного віку неможливе без виявлення критеріїв і показників. Перш ніж розробити критеріальну базу, нам потрібно уточнити ці поняття.

У процесі наукового дослідження нами виявлено показники рухової активності в дітей 3-4 років. Ними є: обсяг, тривалість та інтенсивність.

Структурна складність поняття «критерій» вимагає розгляду й аналізу наявних підходів до їх визначення як наукових понять, як категорій педагогіки й педагогічної діагностики.

В Українському тлумачному словнику он-лайн, визначення: «показник – кількісна характеристика чого-небудь. Може бути одиничним або комплексним» [56].

Нам імпонує думка В. Кошеля, який зазначає, що критерії надають можливість визначати стан об'єкта діагностики. Кожний критерій включає групу показників, що якісно й кількісно його характеризують [44, с. 98].

На необхідність визначення системи критеріїв для оцінки ефективності складових розвитку РА дошкільників вказується в різних дослідженнях (О. Богініч [14], О. Веннеца [23], О. Дубогай [30], М.Рунова [53] та ін.).

В основу критеріального підходу нами визначено показники рівнів розвитку рухової активності дітей 3-4 років в умовах сім'ї.

Відповідно, до дітей з високим РА ми відносимо гіперактивних дітей, яким зазвичай, притаманна одноманітна діяльність із великою кількістю безцільного бігу. У цих дітей переважають ігри та вправи високого ступеня інтенсивності (біг наввипередки, один за одним, біг на швидкість, з ловінням та ухилянням, стрибки в довжину з розбігу, ігри з елементами спорту), які

становлять понад 55% усього часу самостійної діяльності дітей. Ці діти, як правило, не вміють виконувати рухи в помірному темпі, відмовляються займатися спокійною діяльністю та чергувати активні дії з пасивними.

Для дітей із середнім рівнем рухової активності (оптимальний рівень РА) характерна різноманітна діяльність, насичена іграми та спортивними вправами різного ступеня інтенсивності. Такі діти широко використовують у своїй самостійній діяльності ігри та вправи, розучені раніше, під час організованої рухової діяльності. Найбільш улюбленими іграми та вправами є такі ігри, як «Ловилки», «Перебіжки», «Хитра лисиця», «Школа м'яча» та ін., розваги їзда на велосипеді тощо.

Дітям з низьким рівнем рухової активності (малорухливі діти) також властива одноманітна діяльність зі статичними позами. У цих дітей переважають ігри низького ступеня інтенсивності (сюжетно-рольові, ігри з піском та зі снігом, з кільцекидом, городки, серсо тощо) які становлять близько 55 % усього часу самостійної діяльності дітей на прогулянці. Ці діти, як правило, хочуть грати поодиноці або вдвох. У них відзначається досить стійкий інтерес до сюжетно-рольових ігор, при цьому сюжети та дії одноманітні (гойдання ляльки, годування, укладання спати, звичайна ходьба тощо). Малорухливі діти не хочуть брати участь у колективних іграх спортивного характеру, тому що постійно невпевнені у своїх діях [53].

Для вирішення поставлених завдань в контексті нашої дослідної роботи нами було визначено методи дослідження: анкетування, теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

В рамках педагогічного експерименту проводилося дослідження за допомогою соціологічних методів (опитування, анкетування) значення і місце батьків, сім'ї в цілому в фізичному вихованні дітей дошкільного віку, умови і фактори, що впливають на їх фізичний розвиток і рухову активність.

На анкету, що містила 20 основних питань (додаток А), відповіли батьки 21 дитини дошкільного віку, яка відвідує ЗДО (13 тато та 22 мати). В

охоплених дослідженням сім'ях виявилось 12 хлопчиків і 9 дівчаток, середній вік яких 3 – 3,5 років.

В ході дослідження були вивчені і проаналізовані забезпеченість побутового сімейного оточуючого середовища сімей дітей дошкільного віку спортивні споруди різного типу, фізкультурно-спортивні вміння та активність батьків, а також їх рівень знань в галузі фізичного виховання. Крім того, вивчалися рухова активність дітей дошкільного віку, стан їх здоров'я, а також вплив на фізичне виховання і розвиток дошкільників основних об'єктивних і суб'єктивних факторів. Детально представимо зміст запропонованої батькам анкети (додаток А).

Для визначення рівня фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку, а також з метою виявлення ефективності організації рухової активності дошкільників в умовах сім'ї проводилося педагогічне тестування. За основу була взята методика педагогічного контролю за фізичною підготовленістю дошкільнят, запропонована В. Усаковим [57].

Для оцінки рівня фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку, проводилися такі антропометричні вимірювання: вимірювання зросту, ваги, окружності грудної клітки на вдиху і на видиху, сили кистей рук, життєвої ємності легень.

Під час проведення антропометричних вимірювань дотримувалися наступні умови: первинні і повторні обстеження проводились в один і той же час, одним і тим же способом.

Крім цього в дослідження визначався рівень фізичної підготовленості:

- швидкості: біг на 10 метрів з високого старту (хлопчики, дівчатка);
- швидкісно-силових і координаційних здібностей: стрибок в довжину з місця (хлопчики, дівчатка); метання м'яча на дальність (хлопчики, дівчатка).

Для оцінки функціональних можливостей нами обрано: авторську експрес-методику розроблену Е. Ільїним для діагностики сили нервових

процесів вимірювання динаміки темпу рухів кисті (ТРК), та інтелектуальний тест простий (ІТП) [48].

За допомогою ТРК визначався рівень функціональної зрілості нервових процесів. Завдання виконувалося наступним чином: в розкреслені на аркуші паперу два квадрата дитина мала в максимальному темпі нанести олівцем по черзі в кожному з квадратів точки. Час виконання завдання – 10 секунд. Визначалося кількість точок в квадратах.

ІТП визначалися за методикою Сігвіна, де випробовуваний мав якомога швидше помістити фігурки у відповідні їм форми з отворами. Оцінювалося час, витрачений на виконання завдання.

Одним з основних методів в нашому дослідженні був педагогічний експеримент, сенс якого полягав в тому, що в ньому передбачалося створення двох груп дітей молодшого дошкільного віку (3 – 3,5 року), рівних за рівнем фізичного розвитку, функціональним станом і фізичної підготовленості. Одна з груп була контрольною (далі КГ – вихованці II молодшої групи у складі 8 хлопчиків і 12 дівчаток ЗДО № 26 м.Чернігова) які займалася за програмою «Українське дошкілля» [52].

Експериментальна група (ЕГ) – (діти, які не відвідують ЗДО) фізичний розвиток і виховання дитини відбувається в умовах сім'ї. У складі групи було 12 хлопчиків і 9 дівчаток, які також не мали медичних і педагогічних протипоказань і обмежень для занять фізичною культурою в повному обсязі.

Дослідження проводилися на базі навчально-наукової лабораторії НУЧК імені Т.Г.Шевченка на базі ЗДО № 26 м. Чернігова. У ньому взяли участь діти 3-4 років, в кількості 41 дитини, а також їх батьки.

Для дослідження стану показників фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку, які беруть участь в експерименті, нами були відібрані наступні показники: маса тіла, довжина тіла, окружність грудної клітини (ОГК), життєва ємність легенів (ЖЕЛ), м'язова сила кистей рук.

Під час проведення антропометричних вимірювань дотримувалися наступні умови: первинні і повторні обстеження проводились в один і той же час одним і тим же особою.

Після проведення контрольних випробувань ми порівняли результати вихідного рівня фізичного розвитку дошкільників контрольної і експериментальної груп з показниками нормального морфофункціонального розвитку дітей 3-3,5 років за даними Е. Вільчковського Н.Денисенко [25].

Отримані в результаті проведеної роботи показники фізичного розвитку дітей 3-4 років КГ і ЕГ детально представлено у (додаток В) показав, що як у хлопчиків, так і у дівчаток рівень їх фізичного розвитку відповідає середньому рівню нормального морфофункціонального розвитку.

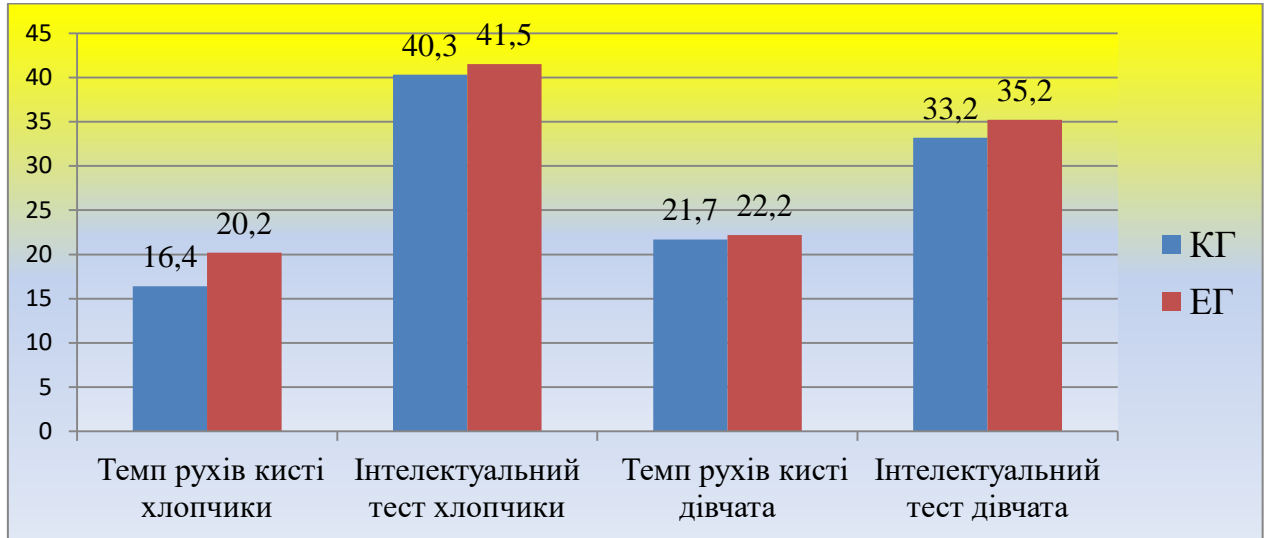
Крім того, порівняльний аналіз результатів вихідного рівня фізичного розвитку дошкільників контрольної і експериментальної груп свідчить про те, що відмінності результатів досліджуваних показників приблизно одноковий і знаходиться в межах статистичної похибки. Виняток становить результати у хлопчиків в експериментальній групі в показниках маси тіла, кг Обвід грудної клітини (ОГК), см.

На думку А. Щедріної [65], функціональний стан організму людини визначається наявністю резервів його основних систем. Резервні можливості організму, будучи одним з показників здоров'я, визначають життєздатність людини. Виявлення діапазону фізіологічних резервів організму людини здійснюється застосуванням інтенсивних, короткочасних, чітко дозованих фізичних або розумових навантажень, так званих функціональних проб.

З огляду на, те що в дошкільному віці ці явища особливо виражені, а в силу їх рухливості і більш мінливі, для оцінки вихідного рівня функціонального стану дошкільнят було обрано такі показники: звукова і зорово-моторна реакція, вимірювання динаміки темпу рухів кисті (ТРК), інтелектуальний тест простий (ІТП). Отримані результати вихідного рівня функціонального стану дошкільнят представлені (додаток Г).

Найбільш доступним способом визначення функціональної зрілості нервових процесів є ТРК [26; 48].

Для унаочнення рівня функціонального стану дітей дошкільного віку в контрольній і експериментальній груп представимо на рис 2.1.



**Рис 2.1. Порівняння функціонального стану дітей дошкільного віку в контрольній (КГ) і експериментальній (ЕГ) груп**

Крім того, представлені (додаток Г) результати свідчать про наявність відмінностей в показниках функціонального стану дошкільнят експериментальної групи в порівнянні контрольною (де чим менший показник тим краще функціональний стан дітей). Так середні показники ЕГ за результатами виконання ТРК вище на 2,7 – у хлопчиків і 1,4 у дівчаток; при виконанні інтелектуального тесту показники вище на 2,3 – у хлопчиків і 1,9 у дівчаток.

Таким чином, можна стверджувати, що порівняння функціонального стану дітей дошкільного віку в КГ і ЕГ груп свідчить про те контрольна група за своїми функціональними показниками краще розвинуті і мають кращий фізичний стан і відповідно функціональну і фізичну підготовленість.

Ефективне навчання і виховання дітей безпосередньо пов'язане з їх фізичним станом, під яким прийнято розуміти рівень показників, що характеризує фізичний розвиток, функціональну підготовленість [58].

Фізичну підготовленість С. Титаренко [34], Ю. Шевченко [61], М. Мащенко, В. Шишкіна [63] визначають як рівень розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей людини. М. Комісарик, М. Чуйко [39], доповнюючи, зазначають, що фізична підготовленість це відповідність рівня розвитку рухових умінь і навичок нормативним вимогам програми.

Для визначення рівня фізичної підготовленості дітей, за основу взято методику педагогічного контролю за фізичною підготовленістю дошкільнят, запропонована В. Усаковим [58], і контрольні нормативи (тести).

Рівень фізичної підготовленості визначався трьома тестами, що характеризують розвиток основних фізичних якостей: біг 10 м, стрибок у довжину з місця, метання м'яча на дальність [26].

Дані контрольні тести пройшли перевірку на надійність і інформативність, для проведення вимірювань не потрібно багато часу і складної вимірювальної техніки, запропоновані тести охоплюють всі основні сторони фізичної підготовленості, оптимальні в кількісному складі. Середні показники фізичної підготовленості дошкільників (за Е. Вільчковським) і отримані результати тестування представлено (додаток Д).

Обстеження показало, що середні величини по кожному представленому показником у дошкільнят різної статі відповідають нормативним віковим нормам для 2-ї молодшої групи. Виняток становить результати у хлопчиків в експериментальній групі у всіх показниках (біг 10 м, стрибок в дожину з місця, метання правою і лівою рукою). Тоді як показники дівчаток були майже однаковими у ЕГ та КГ.

Також ми порівняли показники рівня розвитку фізичних якостей дітей 3-4 років КГ і ЕГ з аналогічними нормативними показниками дітей дошкільного віку 4 років, розробленими Е. Вільчковським і отримані порівняльні дані представили (додаток Д).

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчаток КГ і ЕГ свідчить про дозволить зробити висновки відповідність досліджуваних показників нормативному рівню у дівчаток експериментальної групи, при



цьому в прояві координаційних, швидко-силових здібностей – метанні (правої, лівої рукою) – отримані результати після проведення експерименту кілька перевершують аналогічні, представлені (додаток Д).

Тоді як показники у хлопчиків в експериментальній групі у всіх показниках ( біг 10 м, стрибок в дожину з місця, метання правою і лівою рукою) не відповідають нормативному (середньому) рівню.

Відомо, що прагнення людини до поліпшення свого здоров'я є природною його потребою. Це є результатом соціальних перетворень, підвищення самосвідомості людини.

В останні роки накопичилося багато фактів, які підтверджують, що саме образ життя виявляється найважливішою умовою, що визначають стан здоров'я різних груп населення. Аналізуючи спосіб життя дітей дошкільного віку, слід зазначити, що джерелом інформації не є його власний суб'єкт. Цю інформацію необхідно отримати в першу чергу від батьків.

Первісним соціальним мікросередовищем, де закладаються основні риси особистості дитини і багато в чому визначається спрямованість його подальшого способу життя, є сім'я.

У цьому середовищі дитина засвоює елементарні навички поведінки, знання і практичні вміння, тут формуються основи її ціннісних орієнтацій і відносин до навколишнього світу. На їх якість і спрямованість впливає мікроклімат в сім'ї, в якому відбивається ряд факторів: професія, освіта, загальна культура, взаємини, ціннісні орієнтації і інтереси кожного з батьків.

Відповідно, з урахуванням методологічних позицій А. Щедріної [66], було проведено дослідження в сім'ях дошкільнят, не охоплених системою дошкільної освіти. При аналізі результатів дослідження ми зосередилися на вивченні значення батьків, сім'ї в цілому у формуванні ставлення дитини до фізкультурно-оздоровчої діяльності, умов і факторів, що сприяють або перешкоджають цьому формуванню.

## **2.2. Аналіз результатів проведеної дослідно-експериментальної роботи.**

В рамках дослідження були опрацьовані дані анкетного опитування сім'ї, в яких є діти у віці 3-3,5 років, які не відвідують ЗДО. Найбільша кількість дітей – з сімей з однією дитиною. Неповні сім'ї представлені 34% дітей (живуть тільки з матір'ю). Вік батьків складає від 22 до 45 років. За рівнем освіти переважає кількість батьків з вищою технічною освітою.

Відомо, що ефективність застосування фізичного виховання в способі життя дитини обумовлена низкою факторів об'єктивного і суб'єктивного характеру. Серед об'єктивних чинників істотну роль для занять фізичною культурою відіграють матеріальні, персональні та організаційні, а також рівень застосування наукових знань на практиці фізичного виховання дітей.

На застосування форм фізкультурної діяльності в способі життя сім'ї можуть впливати і суб'єктивні чинники, перш за все, стан здоров'я членів сім'ї. За даними анкетного опитування, в більшості випадків стан здоров'я і фізичного розвитку дітей батьки оцінюють як задовільний.

Виявляючи матеріальні передумови фізичного виховання дошкільнят, ми вивчили спортивну інфраструктуру житлового середовища їх сімей – наявність поблизу від будинку спортивних майданчиків, місць для ігор і активного відпочинку, спортивних споруд.

При аналізі умов для фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей в умовах сім'ї виявилось, що практично у всіх респондентів спортивний майданчик знаходиться поблизу будинку, де вони живуть, у 18,4% – парк, у 45,3% – спортивний майданчик, 36,3% – стадіон. Велика частина сімей має хороші умови для виїзду за місто як в літній, так і в зимовий періоди.

Вище наведені дані свідчать про задовільні матеріальні умови для фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей за місцем проживання і для сімейного відпочинку на природі.

Досліджуючи фактори, що впливають на фізичне виховання дошкільників, ми вивчили фізичну підготовку і активність батьків, а також їхнє ставлення до процесу фізичного виховання дітей.

З'ясувалося, що в минулому спортом займалися більше половини опитаних батьків дошкільнят. Переважна кількість батьків залучалися до фізичної культури і спорту саме в період навчання у ЗВО.

Разом з тим рівень фізичної активності батьків дітей істотно нижче рівня їх спортивного досвіду. Значна частина батьків – 43% усвідомлюють важливість фізичної культури в зміцненні здоров'я, вдосконалення людини, але самі в організованих формах або індивідуально не займаються.

Дослідження оздоровчої роботи в умовах сім'ї дозволило нам використовувати батьків в якості експертів, досвід і знання яких дають можливість виявити умови і фактори фізичного виховання дошкільнят. Відповідно до думки батьків і матерів, найбільш дієвими факторами, що впливають на розвиток інтересу дитини та її залучення до фізичної культури, є спільні заняття з дитиною – 45%, відвідування спортивних заходіві особисті спостереження дитини – 36%, особистий приклад батьків – 18%. Такі фактори, як бесіди про важливість фізичної культури в житті людини і засобах масової інформації, батьки поставили на останнє місце.

Слід зазначити, що практично всі батьки бажають, щоб дитина в майбутньому відвідувала заняття в спортивній секції або інші організовані форми занять з фізичної культури. В якості основного мотиву для включення дитини в деякі з організованих форм занять (додаток Е) є бажання зміцнити їх здоров'я і підвищити рівень фізичного розвитку.

З'ясувалося, що батьки добре розуміють завдання фізичного виховання, надаючи велике значення і таким цілям, як його вплив на гармонійний розвиток дитини, на характер і вольові якості, на виховання впевненості в собі.

Виходячи з того, що фізичне виховання – це невід'ємний компонент загального виховання, формування гармонійно розвиненої особистості

дитини, ми досліджували зусилля батьків, спрямовані на фізичний розвиток і підготовленість дітей.

В результаті проведеної роботи з'ясувано, що батьки цілеспрямовано витрачають на всі види занять з дітьми в середньому одну годину, матері – від однієї години до трьох. Необхідно відзначити, що в таких спеціальних заняттях в сім'ї переважає діяльність, що сприяє загальному розвитку дитини: читання, малювання, перегляд телепередач, розмови. Проте, рухливі ігри, загартовуючі процедури, елементи спортивних вправ (катання на роликівих ковзанах, велосипеді, плавання) займають важливе місце в режимі дня дітей (додаток Е).

Ставлення батьків до фізичного розвитку дітей серйозно впливає на види рухової активності. Найбільш показовими, на наш погляд, є заняття ранковою гімнастикою, оскільки дитина 3-4 р. може регулярно виконувати вправи в цій формі тільки в сім'ях, де батьки приділяють цьому увагу.

Так, при вивченні рухової активності дітей з'ясувалося, що 26,5% дошкільнят систематично займаються ранковою гімнастикою і фізичними вправами, більше половини 73,5 % роблять це нерегулярно. Однак іншим видам рухової активності, що вимагає контролю дорослих – катання на велосипеді, самокаті, прогулянки та ігри на повітрі, – батьки приділяють більше уваги і виконують ці обов'язки систематично.

Представляють інтерес джерела інформації про форми і методи фізичного виховання дітей, якими користуються батьки. Виявилось, що до спеціальної літератури, журналів, книг звертаються менше третини опитаних батьків. Тим часом, знання в галузі фізичного виховання з джерел, які не потребують цілеспрямованого пошуку (від знайомих, близьких, з передач по телебаченню), є найбільш поширеними – 57,4%. Однак є батьки, які не цікавляться теоретичними знаннями і виходять з особистого досвіду – 42,6%.

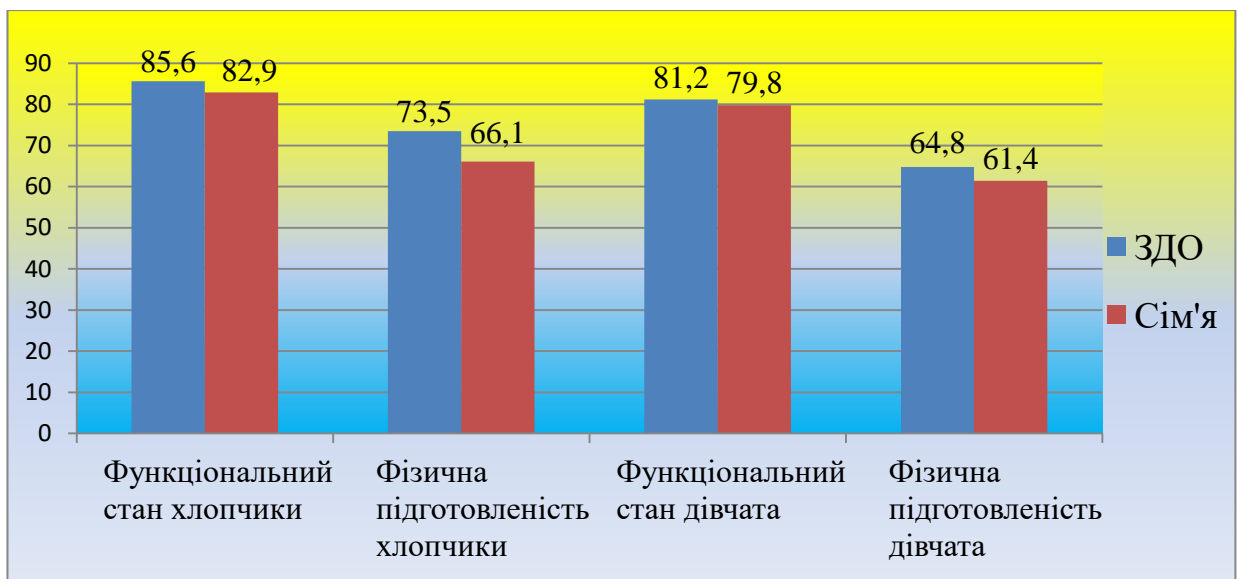
При вивченні активності батьків у турботі про фізичне виховання дитини розглядалися також чинники, які перешкоджають її підвищенню. Більшість батьків відзначають брак часу для занять з дитиною, внаслідок

чого, в якості причин матері вказують на те, що практично весь час йде на турботу про сім'ю та вирішення побутових проблем, батьки – на тривалість робочого часу і завантаженість на роботі (додаток Е).

Таким чином, аналізуючи місце і роль фізичної культури в життєдіяльності сім'ї дошкільнят, можна зробити висновок про те, що найбільший вплив на інтерес дитини до рухової активності створюють особистим прикладом самі батьки, їх спільні заняття з дитиною, використання особистого досвіду в галузі фізичної культури, отриманого в минулі роки (в основному студентські роки).

В результаті системного аналізу і узагальнення одержаних даних ми виявили певну залежність між рівнем фізичної підготовленості і функціонального стану дітей дошкільного віку (базою яких є рухова активність) і умовами в яких виховується дитина ЗДО або сім'я.

Для відображення стану фізичної підготовленості дітей ми використовували суму всіх 4 показників тесту проте показник бігу вираховували як відношення фактичних даних з 10 (наприклад у хлопчиків КГ середній показник бігу складає 3,4 тоді  $(10 - 3,4 = 6,6)$ ). Функціональний стан дітей вираховували як суму всіх показників представлених на рис 2.2.



**Рис. 2.2. Рівень рухової активності дітей дошкільного віку в залежності від умов виховання в ЗДО і сім'ї (у %).**

Порівнюючи узагальнені данні (рис. 2.2) в КГ та ЕГ зазначимо, що рухова активність лежить в основі фізичного розвитку функціонального стану дітей дошкільного віку. Проаналізувавши отримані данні приходимо до висновків що РА дітей дошкільного віку які відвідують ЗДО відрізняється стійкою позитивною динамікою у порівняння з дітьми які виховуються в сі'ї.

До основних причин які впливають на процес розвитку рухової активності можуть впливати як об'єктивні так і суб'єктивні фактори.

В результаті проведеної роботи нами було виявлено що значна частина батьків – 43% усвідомлюють важливість фізичної культури в зміцненні здоров'я, вдосконалення людини, але самі індивідуально не займаються.

З'ясувалося, що батьки цілеспрямовано витрачають на всі види занять з дітьми в середньому одну годину, матері – від однієї години до трьох.

Розпорядок життя дошкільника в родині часто пристосовують до обставин, що визначає діяльність дорослих, не зважаючи на потреби дитини.

Крім того, ставлення батьків до фізичного розвитку дітей серйозно впливає на види рухової активності, найбільш показовими, є заняття ранковою гімнастикою, оскільки дошкільники регулярно виконують вправи в в сім'ях, де батьки спеціально приділяють увагу її фізичному розвитку.

Встановлено, що є батьки, яким навіть за власними оцінками заважають причини суб'єктивного характеру – брак волі, бажання, знань і умінь. Отже, в цих сім'ях є значні резерви для того, щоб поліпшити постановку фізичного виховання дітей.

Так, при дослідженні стану рухової активності дітей з'ясувалося, що 26,5% дошкільнят систематично займаються ранковою гімнастикою і фізичними вправами – 73,5 % роблять це нерегулярно. Тоді як в ЗДО різні види гімнастик є обов'язковим елементом освітнього процесу. Однак іншим видам РА, що вимагає контролю дорослих в сім'ї – катання на велосипеді, самокаті, прогулянки та ігри на повітрі, – батьки систематично.

При вивченні активності батьків у турботі про фізичне виховання дитини розглядалися також чинники, які перешкоджають її підвищення.

Більшість батьків відзначають брак часу для цілеспрямованих занять з дитиною, внаслідок чого, в якості причин матері вказують на те, що практично весь час йде на турботу про сім'ю та вирішення побутових проблем, батьки – на тривалість робочого часу і завантаженість на роботі.

## **Висновки до розділу 2**

Системний аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив, виокремити рівні розвитку рухової активності в дітей 3-4 років з відповідними критеріями: фізичної підготовленості (біг 10 м, стрибок в дощину з місця, метання правою і лівою рукою), фізичного розвитку (антропометричні данні довжина тіла, маса тіла, обвід грудної клітини і функціонального стану дітей (темп рухів). В основу критеріального підходу нами визначено показники рівнів розвитку рухової активності дітей молодшого дошкільного віку в умовах сім'ї: високий, середній, низький.

В рамках педагогічного експерименту проводилося дослідження за допомогою методів: спостереження, анкетування, інтерв'ювання, бесід, опитування для дослідження питання побутового середовища, значення батьків у фізичному вихованні дітей 3-4 р., умови і фактори, що впливають на їх фізичний розвиток і рухову активність в умовах сім'ї та впроваджувалось шляхом забезпеченням батьків розробленого навчально-методичного посібника «Рухова активність дітей дошкільного віку в сім'ї».

Мета впровадження розробленого посібника «Рухова активність дітей дошкільного віку в сім'ї» забезпечити методичний супровід процесу розвитку рухової активності дітей молодшого дошкільного віку як компонента загальної культури в умовах сімейного виховання.

Для визначення рівня фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості дітей 3-4 р. а також з метою виявлення ефективності організації рухової активності дітей в умовах сім'ї проводилося тестування.

Досліджуючи рівень фізичного розвитку молодших дошкільників, проводилися антропометричні вимірювання: зросту, ваги, окружності грудної клітини, сили кистей рук, життєвої ємності легень.

Для оцінки функціональних можливостей нами обрано: ТРК та інтелектуальний тест простий (ІТП).

Порівнюючи узагальнені отримані данні на констатувальному етапі дослідження в КГ та ЕГ з'ясовано що рівень рухової активності дітей які відвідують ЗДО вищий ніж у порівнянні з дітьми які виховуються в сім'ї.

Функціональний стан у дітей в КГ у хлопчиків кращий на 2,7 % з, у дівчаток на 1,4% у порівнянні ЕГ, фізична підготовленість краще у ЕГ 7,4% у хлопчиків та 3,4% у дівчаток порівняно з ЕГ.

В результаті проведеної роботи встановлено причини які впливають на процес розвитку рухової активності в умовах сім'ї.



## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз психолого-педагогічної, науково-методичної валеологічної, фахової літератури дає підстави стверджувати, що дошкільний вік є сензитивним періодом в передачі і прийнятті організованої батьками рухової діяльності, оскільки діти маючи сильну потребу в руховій активності, не завжди можуть її реалізувати на відповідному рівні.

Встановлено, що в руховій активності дітей в умовах сім'ї приховані великі потенційні можливості для розвитку рухової активності, що мають вирішальне значення у всебічному і гармонійному розвитку особистості.

2. На основі досліджень учених було з'ясовано, що рухова активність в дитини сім'ї – це процес і результат розвитку моторної сфери дошкільника на основі засвоєння рухових еталонів у спеціально організованій руховій діяльності в умовах сімейного виховання. Рухова активність дітей в сім'ї проявляється у вільному перетворенні рухового досвіду в різних видах самостійної рухової діяльності шляхом диференційованого свідомого керування своїми рухами.

Поняття рухова активність ми розглядаємо як процес інтегративного особистісного новоутворення, що формується в результаті цілеспрямованого спеціально організованого впливу батьків на дітей дошкільного віку на основі суб'єкт-суб'єктної педагогічної взаємодії в умовах сімейного виховання яка характеризує рівень рухової діяльності в результаті оволодіння дітьми валеологічними знаннями й практичними вміннями і навичками з дотриманням здорового способу життя, усвідомленого ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

3. Для експериментальної перевірки стану фізичного розвитку і рівня рухової активності дітей 3-4 років в умовах сім'ї було з'ясовано і проаналізовано забезпеченість побутового оточуючого середовища сімей дітей. Вивчалися рухова активність дітей, стан їхнього здоров'я, а також умови які забезпечують фізичне виховання і розвиток дошкільників.

Для визначення рівня фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку, а також з метою виявлення ефективності організації рухової активності дошкільників в умовах сім'ї проводилося педагогічне тестування.

Досліджуючи рівень фізичного розвитку молодших дошкільників, проводилися антропометричні вимірювання: зросту, ваги, окружності грудної клітини, сили кистей рук, життєвої ємності легень.

Для оцінки функціональних можливостей нами обрано: авторську експрес-методику розроблену Е. Ільїним для діагностики сили нервових процесів яка базується на вимірюванні динаміки темпу рухів кисті (ТРК) та інтелектуальний тест простий (ІТП).

Порівнюючи узагальнені отримані данні на констатувальному етапі дослідження в контрольній та експериментальній групах з'ясовано що рухова активність дітей дошкільного віку які відвідують ЗДО відрізняється стійкою позитивною динамікою у порівняння з дітьми які виховуються в сі'ї.

Функціональний стан у дітей в КГ у хлопчиків кращий на 2,7 % з, у дівчаток на 1,4% у порівнянні ЕГ, фізична підготовленість краще у ЕГ 7,4% у хлопчиків та 3,4% у дівчаток порівняно з ЕГ.

Встановлено, що до основних причин які впливають на процес розвитку рухової активності в умовах сім'ї впливають як об'єктивні так і суб'єктивні фактори: усвідомлення важливості фізичної культури в зміцненні здоров'я дітей; розпорядок дня в родині; ставлення батьків до фізичного розвитку дітей; наявність спеціальної літератури, журналів, книг, рівень компетентності батьків в галузі фізичного виховання тощо.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми і потребує подальшого вивчення впливу пандемії COVID-19, воєнного стану пов'язаного з військовою агресією росії на процес фізичного розвитку в ЗДО та сім'ї.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Адаменко В.М., Кошель В.М. До проблеми організації рухової активності дошкільників як необхідної умови формування здоров'я URL : <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/article/view/8260>
2. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.08 / Андрющенко Тетяна Костянтинівна. Умань, 2015. 504 с.
3. Амосов, Н. М. Здоровье и счастье ребенка. Москва : Знание, 1979. 96 с.
4. Артемова Л. В. Театралізовані ігри дошкільників. Москва: Просвітництво, 1991.
5. Аркин Е.А. Вопросы советского дошкольного воспитания. Москва. Академии пед. наук РСФСР, 1950. 146 с.
6. Аршавский, И. А. Ваш малыш может не болеть Москва. Советский спорт. 1990. 30.
7. Бабюк Т. Й. Наступність у вихованні здорового способу життя старших дошкільників і молодших школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Бабюк Тетяна Йосипівна. Київ. 2013. 237 с.
8. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер. А.М. Богуш; авт. кол. : А.М. Богуш, Г.В. Беленька, О.Л. Богініч та ін. // Спецвип. журн. «Вихователь-методист дошкільного закладу». Київ. 2021. 30 с.
9. Бальсевич В.К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Київ. Здоров'я, 1987. 224с.
10. Бедрань Р. В. Виховання культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – Випуск 2 (109). Серія : Педагогіка. Одеса. ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2016. С. 12–16.
11. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. Москва. ФиС, 1990. 176 с.

12. Беленька Г. В., О. Л. Богініч, М. А.Машовець Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія]. Київ. СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
13. Біла І. Конструювання як засіб розвитку творчості дошкільнят. Дошкільнє виховання. 2010. № 5. С. 10–13.
14. Богініч О. Л. Сутність здоров'язбережувального середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. Вип. XVII–XVIII. С. 191–199.
15. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури. дис. канд. пед. наук 13.00.01. Богініч Ольга Любомирівна. Український держ. педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ. 1997. 167 с.
16. Богущ А., Гавриш Н., Котик Т. Методика організації художньо-мовленнєвої діяльності дитини у дошкільних навчальних закладах. Підручник для студентів вищих навчальних закладів факультетів дошкільної освіти. Київ. Видавничий дім «Слово», 2006. 304 с.
17. Богущ А. М. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. Дошкільнє виховання. 2014. № 5. С. 9–12.
18. Богущ А. М. Дитинство в сучасному освітньому просторі. Країна довкілля. 2014. № 1/3. С. 3–7.
19. Бойченко Т. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності. Методичні рекомендації з реалізації компетентнісного підходу у змісті освіти та навчально-виховному процесі загальноосвітніх начальних закладів. Аналітичний звіт за результатами дослідження / наук. ред. Бібік Н. М. Київ. 2010. 128 с.
20. Бондар Л. М. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку. Педагогічний пошук. 2014. №1 (81)
21. Борисова О. Система роботи над вокально-хоровими навичками старших дошкільників та молодших школярів. Початкова школа. 2004. № 5. С. 35–38.

22. Бурова А., Долинна О. Сюжетно-рольова гра у розвитку творчих здібностей. Дошкільне виховання. 2000. № 1. С. 14–15.
23. Веннецкая О. Е. Педагогические условия организации процесса формирования культуры двигательной деятельности у детей старшего дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Веннецкая Ольга Евгеньевна. Москва, 2006. 206 с.
24. Волков Л.В. Спортивно-игровой метод в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Программа и методические рекомендации. Переяслав-Хмельницкий, 1990. 32 с.
25. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах .Навч.-метод. посібник. Тернопіль. Мандрівець. 2008. 128с.
26. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми. ВТД «Університетська книга», 2015. 428 с.
27. Грицюк С.А. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 2. С. 402–411.
28. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович. Харків, 2004. 414 с.
29. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / авт.–упор. Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 184 с.
30. Дубогай О. Теоретичні та методичні аспекти особистісно–орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей. Дошкільна освіта. 2005. № 2 (8). С. 15–18.
31. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 52 с.

32. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: в 2-х т. Т.2. Развитие произвольных движений. Москва. Педагогика, 1986. 296 с.
33. Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : Університетська книга. 2011. 272.
34. Замрозович-Шадріна С. Р. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку Обрії. 2016. № 1. С. 46–48. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/obrii\\_2016\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/obrii_2016_1_14).
35. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.07 / Іванашко Оксана Євгеніївна / Рівненський державний гуманітарний інститут. Рівне, 2001. 20 с.
36. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 144 с.
37. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1985. 178с.
38. Кононко О. Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»: концептуальні засади. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2014. № 8. С. 14–23.
39. Комісарик М., Чуйко М. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. 2013. 484с.
40. Козак О. В. Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания: дис. ... кандидата пед. наук : Оксана Валериевна Козак Красноярск 2005. 228 с.
41. Кошель А. П. Формування культури здоров'я майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу у процесі професійної підготовки : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Анна Павлівна Кошель. Глухів, 2015. 226 с.

42. Кошель В. М., Курок О. І. Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: навч. посіб. Чернігів. ФОП Ремізова В.М. 2015. 62 с.

43. Кошель В. М. Підготовка майбутніх вихователів до навчання рухових дій дітей дошкільного віку : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 Глухів, 2016. 252 с.

44. Лічман К. В. Кошель В. М. Рухова активність дітей дошкільного віку в сім'ї: навч.-метод. посібн. для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», працівників закладів дошкільної освіти, викладачів педагогічних коледжів і університетів та батьків. ФОП Баликіна С.М., 2022. 124 с.

45. Лічман К., Кошель А., Кошель В., Чеботар В. До проблеми взаємодії закладу дошкільної освіти і сім'ї з фізичного виховання дітей дошкільного віку. ГРААЛЬ НАУКИ. (9). 2021. 321-327. URL : <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.10.2021.56>

46. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Н. В. Лісневська. Київ, 2016. 24 с.

47. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 120 с.

48. Експрес-методика URL : [https://stud.com.ua/101606/ekologiya/metodika\\_tapping\\_test](https://stud.com.ua/101606/ekologiya/metodika_tapping_test)

49. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. 2017. No 2 (14) URL : <http://ir.duan.edu.ua/bitstream/123456789/2849/1/17.pdf>

50. Про дошкільну освіту. Закон України. Голос України. 28. 09. 2017р. URL : [https://ua.censor.net.ua/news/novyuyi\\_zakonpro\\_osvitu](https://ua.censor.net.ua/news/novyuyi_zakonpro_osvitu). (дата звернення: 11.12.2021).

51. Про фізичну культуру і спорт. Закон України № 2704–VIII від 25.04.2019 URL : <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-17-06-2020/>.(дата звернення: 11.12.2021).

52. Програма розвитку дитини дошкільного віку Українське дошкілля / О.І. Білан за заг. ред. О.В.Низковської. Київ. Мандрівець. 2017. 256с.

53. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер.з рос. мови. Харків. Ранок, 2007. 192 с.

54. Сварковська Л. А. Чинники формування здоров'я та фізичного стану вихованців дошкільних закладів Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : [наук. журнал]. Суми. СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. № 1(3). С. 323–330.

55. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. Москва. Знание, 1976. 64 с.

56. Український тлумачний словник он-лайн. URL : <https://eslovnyk.com/%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA> (дата звернення: 23.10.2021).

57. Усаков В. И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.И. Усаков. Омск, 2000. 87 с.

58. Усова А. П., Запорожец А. В. Обучение в детском саду : [методический материал] ред. 2–е изд. Москва. Просвещение, 1970. 206 с.

59. Фролов В. Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе в детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя дет. сада Москва: Просвещение, 1983. 191 с.

60. Шевченко Ю. М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Шевченко Юлія Михайлівна. Київ. 2009. 245 с.



61. Шелестова Л. В. Методи діагностики креативності дошкільників у сучасному дошкільному навчальному закладі. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014 №11

62. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. 2-е изд. Москва. Просвещение, 2000. – 79 с.

63. Шульга Л. М. Барвиста радість (Розвиток творчих здібностей у дітей дошкільного віку на заняттях із малювання). 2-ге вид. виправ. й доп. Запоріжжя: ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2012.

64. Шиян БМ, Папуша ВГ, Приступа ЄН Теорія фізичного виховання Тернопіль. Збруч. 2000. 183с.

65. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты. Новосибирск. Наука. 1989. 136 с.

66. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис... канд. пед. наук : 13.00.01 / Юрочкіна Світлана Олександрівна / Інститут проблем виховання АПН України. Київ. 1997. 153 с.

67. Якунин В.А. Педагогическая психология: учеб. пособ. Санкт-Петербург. Михайлова В.А. 1998. 288 с.

68. Effects of Pre-school Play on Motor Development in Children URL : [https://www.researchgate.net/publication/331482745\\_Effects\\_of\\_Preschool\\_Play\\_on\\_Motor\\_Development\\_in\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/331482745_Effects_of_Preschool_Play_on_Motor_Development_in_Children).

69. Early Environmental and Biological Influences on Preschool Motor Skills URL : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.725832/full>

70. Motor Skill Development in Italian Pre-School Children Induced by Structured Activities in a Specific Playground URL : [https://www.researchgate.net/publication/305682836\\_Motor\\_Skill\\_Development\\_in\\_Italian\\_PreSchool\\_Children\\_Induced\\_by\\_Structured\\_Activities\\_in\\_a\\_Specific](https://www.researchgate.net/publication/305682836_Motor_Skill_Development_in_Italian_PreSchool_Children_Induced_by_Structured_Activities_in_a_Specific).

71. Physical Activity and Motor Competence in Preschool Children URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8071540/>.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### АНКЕТА БАТЬКІВ

Шановні батьки! Актуальність дослідження проблеми збереження здоров'я дітей в умовах сім'ї, в сучасних умовах є однією з важливих. Оскільки слабе здоров'ям дітей, наявні у них різні фізичні та психічні відхилення потребують невідкладного дослідження.

Тому просимо Вас, допомогти нам у вирішенні зазначених проблем та запобігти або усунути причини які сприяють виникненню багатьох захворювань.

Запрошуємо Вас до співпраці.

Мета даної анкети, отримати достовірну інформацію про Вашу дитину, умови її виховання та розвитку в сім'ї, інтереси, схильності, характер. Нас цікавлять Ваші щирі відповіді про Ваше ставлення до свого власного здоров'я, спосіб життя сім'ї, знання в цій галузі та їх застосування у вихованні Вашої дитини.

Анкета містить запитання й у ряді випадків передбачувані відповіді. Просимо Вас уважно читати питання і заповнити всі графіки, підкреслити відповіді, що задовольняють Вас, а там, де відповіді треба сформулювати самому, – зробити це стисло і лаконічно.

Заздегідь дякуємо Вам за допомогу та витрачений на анкету час!

1. Якщо Ви бажаєте вказати прізвище, ім'я, по батькові, напишіть.

---

2. Ваш вік \_\_\_\_\_

3. Освіта: \_\_\_\_\_

4. Чи відвідує дитина (крім ЗДО) (підкреслити): заняття з іноземної мови; музичні заняття; заняття з образотворчого мистецтва; балету; спортивну секцію; інше.

5. Де частіше дитина проводить вихідні дні:

взимку

влітку

в місті	_____	_____
в селі	_____	_____
на природі		_____

6. Чи вважаєте Ви, що порівняно з іншими дітьми Ваша дитина виділяється рівнем розвитку наступних фізичних якостей:

	батько	мати
швидкість	_____	_____
витривалість	_____	_____
гнучкість	_____	_____
сила	_____	_____
спритність	_____	_____

7. Чи є поблизу місця проживання дитини спортмайданчик або простір для ігор, занять спортом:

так \_\_\_\_\_  
ні \_\_\_\_\_

8. Які зі спортивних споруд та місця для занять фізкультурою знаходяться поблизу (підкреслити): спортивний зал; басейн (закритий); місце для купання; ковзанка; стадіон; спортмайданчик (для футболу, баскетболу); спортмайданчик для тенісу; місцевість для лижного спорту; місцевість для катання на санчатах; інші спортивні споруди.

9. Чи має дитина можливість поблизу місця проживання відвідувати заняття з фізичної культури та спорту:

так \_\_\_\_\_  
ні \_\_\_\_\_

10. Якщо Ваша дитина займається спортом, то яким?

---

11. Скільки часу Ви спеціально займаєтеся з дитиною:

	батько	мати
зовсім не займаюсь	_____	_____
займаюся менше години	_____	_____

займаюся від 1 до 2 годин	_____	_____
займаюся від 2 до 3 годин	_____	_____
займаюся більше 3 годин	_____	_____

12. Яка діяльність переважає у Ваших заняттях з дитиною (підкреслити):  
 гра з іграшками; малювання; ліплення; читання; спів (заняття музикою);  
 рухливі ігри; догляд за свійськими тваринами, квітами; рукоділля, домашні  
 роботи; настільні ігри; перегляд та прослуховування теле-радіопередач.

13. Чи звертаєте Ви увагу на фізичне виховання дитини?

	Батько	мати
систематично	_____	_____
тільки у вихідні дні	_____	_____
тільки під час відпустки	_____	_____
взагалі ні		

14. Що заважає Вам активно займатися фізичним розвитком дитини:

	Батько	мати
стан здоров'я	_____	_____
бракує часу	_____	_____
тривалий робочий день	_____	_____
відсутність бажання	_____	_____
інші інтереси	_____	_____
недостатність знань та умінь	_____	_____
втома на роботі	_____	_____
турбота про сім'ю	_____	_____
інше	_____	_____

15. Ваші джерела знань у галузі фізичного виховання:

	батько	мати
читання спеціальних книг	_____	_____
передачі по телебаченню (Інтернет)	_____	_____
статті в газетах та журналах	_____	_____
працівники ЗДО	_____	_____

педіатри, сімейний лікар \_\_\_\_\_

знайомі та близькі \_\_\_\_\_

не цікавлюся теоретичними знаннями,  
виходжу з особистого досвіду \_\_\_\_\_

16. Як у домашніх умовах Ваша дитина ставиться до виконання ранкової гімнастики та фізичних вправ (підкреслити)?

- охоче та із задоволенням;
- іноді охоче, іноді ні;
- неохоче;
- Не виконує.

17. Які фактори (чинники) впливають на розвиток інтересу Вашої дитини та її залучення до фізичної культури? (Розмістіть їх за значенням на 1-5 місця).

Фактори (чинники)	Батько	Мати
1. Особистий приклад батьків	_____	_____
2. Спільні заняття з дитиною	_____	_____
3. Засоби масової інформації	_____	_____
4. Розмови про важливість фізичної культури у житті	_____	_____
5. Особисті спостереження дитини та відвідування спортивних заходів	_____	_____

18. Рухова активність дитини:

	Системно	Інколи	Взагалі відсутнє
1. Ранкова гімнастика			
2. Прогулянки			
3. Ігри на повітрі			
4. Туристичні походи, подорожі			
5. Купання чи плавання (у сезоні)			
6. Лижі, санки (у сезоні)			
7. Лікувальна фізкультура			
8. Катання на велосипеді, самокаті			
9. Інші види спорту			

19. Чи бажають батьки, щоб дитина в майбутньому займалася спортом або іншими формами організованих занять з фізкультури?

	Батько	мати
хочуть у секції загальної фізичної підготовки	_____	_____
хочуть у спортивній секції	_____	_____
не хочуть, вважають достатніми заняття у ЗДО	_____	_____
не хочуть з інших причин	_____	_____

20. Якщо Ви бажаєте включити дитину до організованих занять з фізичної культури, спорту, туризму, наведіть 3 причини (розташуйте їх на 1, 2, 3 місця в залежності від пріоритету важливості):

1. Мають значення для здоров'я та загального фізичного розвитку;
2. Сприяють гармонійному розвитку дитини;
3. Впливають на формування характеру та вольових якостей;
4. Сприяють вихованню дисциплінованості;
5. Розвивають впевненість у собі;
6. Розвивають упевненість у собі;
7. Розвивають уміння спілкуватися у колективі;
8. Фізкультура та спорт є складовими частинами способу життя;
9. Надає можливість змагатися з іншими;
10. Сприяють раціональному використанню власного часу;
11. Дитина має спортивні здібності, талант;
12. Діти наших знайомих також займаються спортом;
13. Оскільки сам займаюся спортом;
14. Бо я вболівальник.

	Батько	мати
I місце	_____	_____
II місце	_____	_____
III місце	_____	_____

Вкажіть, будь ласка, Ваші зауваження та пропозиції (якщо є):

---

**Оптимальний руховий режим**  
**для дітей молодшого дошкільного віку в сім'ї на протязі тижня**  
**(запропонована О. Козак [40])**

<b>Форми роботи</b>	<b>Частота проведення</b>	<b>Тривалість рухової активності, хв.</b>
Ранкова гімнастика	Кожного дня	6 хв. $\times 7 = 42$ хв.
Заняття фізкультурою	4-5 рази на тиждень	15-20 хв. $\times 5 = 75-100$ хв.
Фізкультурні хвилинки	Кожного дня	2 хв. $\times 7 = 14$ хв.
Рухливі ігри на прогулянці	Кожного дня вранці і вечорі	6-8 хв. $\times 14 = 84-112$ хв.
Фізичні вправи на прогулянці	Кожного дня вранці і вечорі	6-8 хв. $\times 14 = 84-112$ хв.
Гімнастика після денного сну	Кожного дня	4 хв. $\times 7 = 28$ хв.
Елементи спортивних вправ на прогулянці	Кожного дня на прогулянці	10 хв. $\times 7 = 70$ хв.
Загартовуючі заходи	Кожного дня (в різних формах)	10-20 хв. $\times 7 = 70-140$ хв.
Спортивний	1 раз на місяць	30 хв.
Всього:	9 год. 20 хв. $\approx 10$ год.	

**Показники фізичного розвитку дітей дошкільного віку  
дошкільників контрольної і експериментальної груп**

Показники	Статистичні характер ристики	Експериментальна група		Контрольна група	
		Дівчатка, 3-4 роки, n=9	Хлопчики, 3-4 роки, n=12	Дівчатка, 3-4 роки, n=12	Хлопчики, 3-4 роки, n=8
Довжина тіла, см	$\bar{x}$	101,13	99,00	101,13	102,00
	S	4,50	4,24	4,50	4,24
	m	0,27	0,25	0,27	0,25
	Max	116	113	116	113
	Min	92	91	92	93
Маса тіла, кг	$\bar{x}$	15,96	17,65	13,30	16,63
	S	1,64	1,79	1,69	1,78
	m	0,09	0,12	0,08	0,10
	Max	21,7	23	19,7	23
	Min	12,5	13,5	12,3	12,3
Обвід грудної клітини (ОГК), см	$\bar{x}$	53,87	56,00	53,87	54,65
	S	2,38	2,39	2,38	2,57
	m	0,14	0,16	0,14	0,15
	Max	61,5	62	61,5	62
	Min	48	50	48	48
Обвід голови, см	$\bar{x}$	50,02	50,57	50,02	50,57
	S	1,69	1,48	1,69	1,48
	m	0,10	0,08	0,10	0,08
	Max	54,5	54	54,5	54
	Min	46	48	46	47



**Вихідний рівень функціонального стану дітей дошкільного віку  
контрольної (К) і експериментальної (Е) груп**

<b>Стать</b>	<b>Зміст</b>	<b>Кількість дітей</b>	<b>Групи</b>	<b>Показники (середні)</b>
<b>хлопчики</b>	ДТРК	8	Контрольна	14,4
		12	Експериментальна	17,1
	інтелектуальний тест простий, сек	8	Контрольна	37,3
		12	Експериментальна	39,6
<b>дівчатка</b>	ДТРК	12	Контрольна	18,8
		9	Експериментальна	20,2
	інтелектуальний тест простий, сек	12	Контрольна	31,3
		9	Експериментальна	33,2

**Середні показники фізичної підготовленості дошкільників (за  
Е.Вільчковським) і отримані результати тестування**

**Середні показники фізичної підготовленості дошкільників  
(за Е. Вільчковським)**

Стать	Вік, років	Показники			
		Стрибок в дожину з місця, см	Біг 10 м, сек	Метання, м	
				правою рукою	лівою рукою
Хлопчики	4	60 – 90	3,3 – 2,4	2,5 – 4,1	2,0 – 3,4
Дівчатка	4	55 – 93	3,4 – 2,6	2,4 – 3,4	1,8 – 2,8

**Отримані показники фізичної підготовленості дітей  
контрольної та експериментальної груп**

Стать	Зміст тесту	Кількість дітей	Групи	Показники
Хлопчики	Біг 10 м, сек	8	К	3,4
		12	Е	3,8
	Стрибок в дожину з місця, см	8	К	60,5
		12	Е	53,1
	Метання правою рукою, м	8	К	4,2
		12	Е	4,0
Метання лівою рукою, м	8	К	3,0	
	12	Е	2,8	
Дівчатка	Біг 10 м, сек	12	К	4,4
		9	Е	4,5
	Стрибок в дожину з місця, см	12	К	54,0
		9	Е	51,0
	Метання правою рукою, м	12	К	2,9
		9	Е	2,8
	Метання лівою рукою, м	12	К	2,3
		9	Е	2,1

## Дослідження рівня розвитку рухової активності дітей в сім'ї у (%)

№	Зміст досліджуваного аспекту	На думку	
		матері	батька
<b>Мотиви що визначають залучення дитини до заняття фізичною культурою в сім'ї</b>			
1	Має значення для здоров'я і загального фізичного розвитку	52,8	62,5
2	Впливає на гармонійний розвиток дитини	14,4	12,5
3	Впливає на формування характеру, вольових якостей	9,6	12,5
4	Сприяє вихованню дисципліни	4,8	–
5	Розвиває впевненість в собі	14,4	–
6	Фізична культура і спорт є основою способу життя дитини	–	–
7	Розвиває вміння спілкуватися в колективі	–	12,5
8	Дає можливість змагатися з іншими	4,8	–
<b>Причини, що заважають батькам займатися фізичним вихованням дитини в сім'ї</b>			
1	Бракує часу	30	32
2	Турбота про сім'ю, вирішення побутових проблем	21	7
3	Тривалий робочий день, велика завантаженість на роботі	10	43
4	Втома після робочого дня	8	13
5	Брак знань і умінь	14	3
6	Немає бажання і інтересу, лінь	12	2
7	Вітсутність волі	5	–
<b>Розподіл видів діяльності батьків з дітьми</b>			
1	Гра з іграшками	14	5
2	Малювання	8	2
3	Ліплення	4	2
4	Читання	12	8
5	Спів, заняття музикою	2	1
6	Рухливі ігри	9	17
7	Догляд за тваринами, квітами	3	1
8	Домашні роботи	3	1
9	Настільні ігри	4	–
10	Перегляд і прослуховування телепередач, відео-оглядів	3	2

**Рекомендації які сприяють оптимальному розвитку рухової  
активності дітей дошкільного віку**

1. Загальні рухові режими мають забезпечувати оптимальний рівень рухової активності і відповідати біологічним і фізіологічним потребам організму, що росте і розвивається.

2. Оптимальний руховий режим має виконуватися в межах фізіологічних можливостей організму дитини, сприяти гармонійному розвитку всіх його органів і систем.

3. Руховий режим як спостережувана частина життєдіяльності дітей має бути доведений до рівня динамічного стереотипу з постійним підкріпленням його у вигляді щодня повторюваних фізичних вправ, інших елементів фізичної культури і таких засобів фізичного виховання, які забезпечують високий рівень позитивного емоційного тону і природної мотивації до рухової активності .

4. Оптимальний руховий режим має відображати не тільки біологічні закономірності, але і специфічні закономірності педагогічного процесу, а також загальні соціальні закономірності спрямованого функціонування фізичної культури в цілісній системі чинників гармонійного розвитку.

5. Оптимальна рухова активність може бути досягнута шляхом використання всіх засобів і форм фізичного виховання.

6. Раціональне поєднання організованих форм роботи з фізичної культури і самостійних видів рухової діяльності є оптимальний режим рухової активності дітей, з дозованим і контрольованим чергуванням фізичного навантаження і відпочинку.

7. Задоволення вікових та індивідуальних потреб дітей в рухах у відведений режимом час може бути здійснено лише при чіткій організації їх рухової діяльності.

8. Організація оптимальної рухової діяльності дитини в умовах сім'ї означає відповідне предметне забезпечення просторового середовища.

**Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності  
«Дошкільна освіта», працівників закладів дошкільної освіти, викладачів  
педагогічних коледжів і університетів та батьків.**

# **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'Ї**



УДК 372.36

**Рецензенти:**

**Кисла О.Ф.** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

**Кутеньова Н.Б.** – консультант «Центру професійного розвитку педагогічних працівників Чернігівської міської ради».

**Кошель В. М., Лічман К. В.**

**Рухова активність дітей дошкільного віку в сім'ї:** навч.-метод. посібн. для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», працівників закладів дошкільної освіти, викладачів педагогічних коледжів і університетів та батьків. ФОП Баликіна С.М., 2022. 124 с.

Матеріали навчально-методичного посібника присвячені актуальній проблемі фізичного виховання – розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї.

У навчально-методичному посібнику проаналізовано науково-педагогічна література з проблеми розвитку рухової активності дітей в умовах сімейного виховання. Наведено методичні рекомендації, орієнтовні конспекти диференційованих ігор-вправ та занять, поради щодо розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в сім'ї.

Посібник адресовано студентам спеціальності «Дошкільна освіта», директорам, методистам, вихователям закладів дошкільної освіти, викладачам педагогічних коледжів і університетів та батькам дітей дошкільного віку.

© Кошель В.М., Лічман К. В. 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ СІМ'Ї</b> .....	<b>7</b>
1.1. Аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми значення рухової активності в соціально-біологічному розвитку дошкільників у педагогічній теорії та практиці .....	<b>7</b>
1.2. Рухова активність як основний компонент фізичного виховання дітей дошкільного віку .....	<b>18</b>
1.3. Основні підходи до оптимізації рухової активності в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку .....	<b>28</b>
1.4. Педагогічні основи організації рухового режиму дітей дошкільного віку .....	<b>38</b>
1.5. Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготованості дітей дошкільного віку .....	<b>48</b>
1.6. Значення сім'ї у формуванні рухової активності дітей дошкільного віку .....	<b>54</b>
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В СІМ'Ї</b> .....	<b>62</b>
2.1. Орієнтовні методики моніторингу для визначення фізичної підготовленості та фізичних якостей дітей дошкільного віку .....	<b>62</b>
2.2. Ігри-вправи для дітей з високим рівнем рухової активності в сім'ї .....	<b>71</b>
2.3. Ігри-вправи для дітей з низьким рівнем рухової активності в сім'ї .....	<b>76</b>
2.4. Ігри-вправи на розвиток координації, спритності й точності виконання рухів .....	<b>83</b>
2.5. Творчі рухові завдання для дітей дошкільного віку .....	<b>89</b>
2.6. Методичні рекомендації для батьків щодо розвитку рухової активності дошкільників в умовах сім'ї .....	<b>93</b>
2.7. Поради батькам щодо розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в сім'ї .....	<b>103</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	<b>111</b>

## **НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ**

### **КОШЕЛЬ ВІТАЛІЙ МИКОЛАЙОВИЧ**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри дошкільної та початкової освіти  
Національного університету «Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка

### **ЛІЧМАН КСЕНІЯ ВІТАЛІЇВНА**

здобувач вищої освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта»  
Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ**

## **ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'Ї**

навчально-методичний посібник  
для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», працівників  
закладів дошкільної освіти, викладачів педагогічних коледжів і  
університетів та батьків.

Підписано до друку 07.09.2022 р. Формат 60x90/16

Обсяг 6,1 друк. арк.

Наклад 20 прим. Зам. № 1432

ФОП Баликіна С.М.  
м. Чернігів, пров. 1-го Травня, 2а  
Тел.: (046) 610-424  
0462print@ukr.net



Додаток Л

Сертифікат участі у II Міжнародній науково-практичній конференції  
«Globalization of scientific knowledge: international cooperation and  
integration of sciences», 22 жовтня 2021 року

Grail of  
Science  
Periodical scientific journal



№ 9 October 2021

GS 221021-122  
dated 22.10.2021

INDEX COPERNICUS  
INTERNATIONAL

Certificate of state registration of the  
print media: KB24638-14578П issued  
by the Ministry of Justice of Ukraine  
on 04.11.2020

DOI 10.36074/grail-of-science.22.10.2021

## CERTIFICATE OF PARTICIPATION AND PUBLICATION

Certificate provides at least a 0,3 ECTS credits to awarded participants for being involved.

### **Kseniia Lichman**

participated in the II Correspondence International Scientific and Practical Conference  
GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL  
COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCES

held on October 22<sup>th</sup>, 2021 by | NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)  
LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)

and published scientific paper

**ДО ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ І  
СІМ'Ї З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Euro Science Certificate № 22328 dated 20.09.2021

ISSN 2710-3056

UKRISTEI Certificate № 719 dated 10.09.2021

Head of the European Scientific Platform  
Chairman of the Organizing committee  
**HOLDENBLAT MARIIA**

Head of Community Outreach  
LLC «International Centre Corporative Management»  
**RACHAEL APARO**

**Сертифікат участі у III Всеукраїнському творчому конкурсі наукових робіт для студентської молоді «Здорова дитина – здорова нація»**



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА

## Сертифікат

№ 9 0 0

учасниці II туру

**III Всеукраїнського творчого конкурсу  
наукових робіт для студентської молоді  
«ЗДОРОВА ДИТИНА – ЗДОРОВА НАЦІЯ»  
2021/2022 навчального року**

***Лічман Ксенії Віталіївни***  
*студентки Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка*

Ректор



Олександр КУРОК

Глухів, 2022

## ДОВІДКА

про впровадження матеріалів кваліфікаційної роботи  
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 012 Дошкільна освіта  
на тему: «Розвиток рухової активності дітей  
молодшого дошкільного віку в умовах сім'ї».  
Лічман Ксенії Віталіївни

Протягом 2021-2022 н.р. на базі закладу дошкільної освіти № 26 м. Чернігова Лічман Ксенією Віталіївною упроваджено науково-методичні матеріали які сприяли підвищенню рівня професійної підготовки вихователів дітей дошкільного віку до практичної діяльності та дозволяють оптимізувати рухову активність, покращити фізичний стан дітей в умовах закладів дошкільної освіти та сім'ї.

Отримані результати заслуговують на увагу в теоретичному та методичному аспектах, засвідчують доцільність їх використання в освітньому процесі закладів вищої освіти. Наслідки використання запропонованих автором дослідження матеріалів викликали зростання інтересу викладачів та студентів спеціальності «Дошкільна освіта» до особливостей організації роботи щодо удосконалення розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї, що підтверджує позитивні наслідки їх використання.

Апробація матеріалів навчально-методичного посібника «Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї», виявила, що його використання не лише забезпечує цілісне уявлення про рухову активність дитини, але й одночасно сприяє розширенню знань у вихователів та батьків в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Матеріали дослідження Лічман К.В. характеризуються високим науково-методичним рівнем, практичною значущістю та логічно побудованою структурою.

Завідувач ДНЗ №26



Вікторія ОЛЕКСІЄНКО

## РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

за темою: «Організація рухової активності дітей  
молодшого дошкільного віку в сім'ї»

студентки 22-М групи факультету дошкільної, початкової освіти і мистецтв  
(спеціальність: 012 «Дошкільна освіта», освітній ступінь: магістр)

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

**Лічман Ксенії Віталіївни**

Актуальність теми дослідження обумовлена тим, що однією з найважливіших проблем сучасного суспільства є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку і постійне зниження рівня їх фізичного стану. Сьогодні у переліку найбільш важливих факторів, що визначають ситуацію, яка склалася, називають військову агресію росії яка призвела до зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення сталості зовнішнього середовища проживання, пандемія COVID-19 яка спричинена коронавірусною хворобою SARS-COV-2, погіршення стану здоров'я і дефіцит рухової активності дітей, недостатня кваліфікація педагогів і недостатня компетентність батьків у питаннях зміцнення і формування здоров'я дітей.

З огляду на вище означену ситуацію, перед системою дошкільної освіти постають нові виклики, пов'язані з забезпеченням неперервності освітнього процесу, спроможністю ЗДО забезпечити якість і сталість здобуття освіти дошкільниками, необхідністю розвитку дистанційної форми здобуття освіти, забезпечення доступності освітніх послуг посилюють значення сім'ї в даному напрямі.

До вирішення проблеми розвитку рухової активності дітей прикута увага як вітчизняних так і зарубіжних провідних дослідників у галузі педагогіки, валеології, медицини, психології, філософії тощо, що породжує її розгляд із різних позицій.

Проте, незважаючи на значний інтерес держави до проблеми особистісного розвитку дитини в руховій діяльності, багато її напрямів в педагогічній теорії та практиці залишаються недостатньо розробленими.

У зв'язку з цим, з урахуванням гостроти соціальної потреби, важливістю практичного значення даної проблеми, її недостатня теоретична розробленість зумовили вибір теми конкурсної роботи: «Розвиток рухової активності дітей молодшого дошкільного віку в умовах сім'ї».

К. В. Лічман була проведена велика робота щодо здійснення критичного аналізу використаної літератури та досліджень із даної проблеми. У роботі враховуються здобутки науки з досліджуваної проблеми, розв'язуються поставлені завдання, піддаються критичному аналізу отримані в процесі

дослідження дані та матеріали, формулюються вірогідні узагальнення. Основі положення роботи достатньо обґрунтовані.

Здобувачкою у вступі обґрунтовано актуальність, чітко визначено об'єкт, предмет і основні завдання дослідження, що дало змогу змістовно структурувати матеріали наукової роботи. Спрямувавши науковий пошук на досягнення поставленої мети, К. В. Лічман вдається до синтезу, систематизації та класифікації науково-педагогічної літератури, законодавчих актів України, із застосуванням теоретичних і практичних підходів до предмету дослідження, з урахуванням і використанням як відомих, так і нових авторських методик, досягнень різних наукових галузей науки.

У першому розділі проаналізовано стан досліджуваної проблеми у психолого-педагогічній, науково-методичній, валеологічній, фаховій літератури вітчизняних та зарубіжних авторів. Розкриваються основні підходи до визначення сутності поняття «рухова активність». В результаті проведеного аналізу, з'ясовано, що саме дошкільний вік є сензитивним періодом в передачі і прийнятті соціально організованої батьками рухової діяльності. Встановлено, що в руховій активності дітей в умовах сім'ї приховані великі потенційні можливості для розвитку рухової активності, що мають вирішальне значення у всебічному і гармонійному розвитку особистості.

У другому розділі описано процес та результати експериментального дослідження, який встановив причини які впливають на процес розвитку рухової активності та визначено оптимальну організацію рухової активності дитини в умовах сім'ї.

Практичне значення одержаних результатів дослідження підтверджується тим, що К. В. Лічман розроблено і впроваджено в освітній процес ДНЗ № 26 м. Чернігова навчально-методичного посібника – «Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку в сім'ї» для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів педагогічних коледжів і університетів, працівників закладів дошкільної освіти та батьків.

Наукове дослідження Лічман Ксенії Віталіївни закінчується логічними висновками, списком використаних джерел та додатками.

Робота в цілому відповідає сучасним вимогам до написання кваліфікаційних робіт і заслуговує високої оцінки.

#### Рецензент:

декан факультету дошкільної освіти,  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри теорії і методики дошкільної освіти  
Глухівського національного педагогічного  
університету імені Олександра Довженка

Інна КУЛІШ

