

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:

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

Виконала:

студентка II курсу, 63 групи
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»
Сілка Катерина Анатоліївна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, старший
викладач кафедри дошкільної та
початкової освіти Кошель В.М.

Роботу подано до розгляду «___» _____ 2021 року.

Студентка

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Науковий керівник

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри *дошкільної та початкової освіти*

протокол № _____ від «___» _____ 2021 р.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Зав. кафедри

_____ (підпис)

Ірина ТУРЧИНА

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ	11
1.1.Аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми значення рухової активності в соціально-біологічному розвитку дітей дошкільного віку у педагогічній теорії та практиці	11
1.2.Основні підходи до оптимізації рухової активності в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку	20
1.3.Педагогічні основи організації рухового режиму дітей дошкільного віку	30
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА СТАНУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІМ'Ї	41
2.1.Характеристика методів дослідження рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї	41
2.2. Організація і зміст дослідно-експериментальної роботи	47
2.3.Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи	67
Висновки до розділу 2	70
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	89

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, і тільки близько 30% дітей можна вважати цілком здоровими [12; 41; 54; 58; 124].

Сьогодні у переліку найбільш важливих факторів, що визначають ситуацію, що склалася, називають зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення сталості зовнішнього середовища проживання (екологічний синдром), пандемія COVID-19, погіршення стану здоров'я і дефіцит рухової активності дітей, недостатня кваліфікація педагогів і масова некомпетентність батьків у питаннях збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей.

До вирішення означеної проблеми прикута увага як вітчизняних так і зарубіжних провідних дослідників (Т. Андрющенко [2], В. Бальсевич [9], Г. Беленька [12], О. Богініч[15], Е. Вільчковський [26], Н. Денисенко [15], М. Єфіменко [44], О. Козак [54], О. Курок [57], Н. Лісневська [70], Л. Лохвицька [71], М. Машовець [12], М. Сергєєв [110], Ю. Шевченко [136], В. Усаков [124], М. Рунова [108], Л. Сущенко [119], С. Юрочкіна [142] та ін.). Очевидно, особливого значення у вирішенні як існуючих проблем здоров'я дітей, у зв'язку зі змінами в соціально-економічному житті суспільства належить науковим дослідженням, які розкривають ефективні механізми оздоровлення людей і дітей зокрема.

Протягом останніх десятиліть в результаті відповіді на суспільний запит, система дошкільної освіти знаходиться в досить складному етапі реформування. З одного боку, перехідний період, який переживає країна, пов'язаний з негативними об'єктивним впливом на їх діяльність. Це виражається, перш за все, в скороченні кількості закладів дошкільної освіти

(далі ЗДО), що пов'язано як з негативною демографічною ситуацією, особливо в сільській місцевості, так і зі значним зниженням обсягу фінансування місцевим самоврядуванням територіальних громадах в умовах децентралізації в Україні що призводить до виникнення базових ЗДО.

Так за даними Державної служби статистики України Упродовж 2014/2015–2019/2020 н. рр. зберігається тенденція до зменшення кількості здобувачів дошкільної освіти. У 2019/2020 н. р. функціонувало 14763 ЗДО тоді як у 2014/2015 кількість закладів становила 15002 ЗДО [33].

З іншого боку, соціально-економічні та політичні перетворення в Україні позитивно впливають на розвиток системи дошкільної освіти. Подолання минулих ідеологічних заборон і обмежень, інтеграція в європейську систему освіти, відкривають простір для втілення інноваційних ідей і підходів в систему дошкільної освіти.

Саме в таких умовах, сьогодні сформувались три організаційні системи фізкультурної освіти дітей дошкільного віку. Перша система – в закладах дошкільної освіти, яка складалася протягом десятиліть і є найбільш розробленою. Друга – в спеціалізованих центрах і школах, де на перший план висуваються специфічні цілі і завдання. Третя – в сім'ях, де фізичне виховання дітей, які не відвідують ЗДО, є або має бути частиною загального сімейного виховання.

Слід зазначити, що за останнє десятиліття число дітей, які залишаються в родинах, збільшилася. Це зумовлює підвищення значимості ефективного виховання дитини в сім'ї. Однак система фізкультурної освіти дітей дошкільного віку вимагає спеціальних знань і умінь і в нашій країні розвинена не достатньо [54.]

На наш погляд, це пов'язано з тим, що сім'ї, в яких проживають і виховуються діти, не охоплені дошкільною освітою, досить неоднорідні, що проявляється в соціально-економічних умовах їх життя, в освітньому рівні батьків, в їх інформованості з проблем виховання взагалі і фізичного зокрема.

Відзначимо також відомий факт появи за останній час в Україні так званих приватних «центрів розвитку» та «приватних закладів дошкільної освіти» станом на 2019р. Із загальної кількості 1 230 398 дітей, які здобувають дошкільну освіту в закладах освіти: 1 220 806 дітей (99,2 %) – перебувають у ЗДО комунальної та державної форм власності а 9 592 дитини (0,8 %) – у закладах приватної форми власності. Як показує аналіз, діяльність закладів приватної форми власності переважно орієнтована на фінансовий дохід і вирішення досить вузького кола освітніх завдань що не забезпечують фізичну готовність дитини до навчання в школі [33].

Внаслідок цього весь процес фізичного виховання дитини в умовах сім'ї залежність від знань і умінь батьків, які, як показує практика, мають володіти педагогічними технологіями контролю за фізичним станом дитини на наступних після народження етапах життя [124].

Однак не всі батьки володіють необхідним обсягом знань, недооцінюють значення фізичного виховання як основного фактора зміцнення здоров'я своєї дитини і недостатньо усвідомлено підходять до процесу фізичного розвитку, при цьому занижуючи і своє значення в цьому процесі.

Усвідомлення державою важливості доного 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, в процесі якої відбувається передача накопиченого досвіду суспільства новим поколінням [8].

При цьому важливим є створення і використання соціокультурного середовища, в якій буде організована різноманітна рухова діяльність. Взаємодія соціокультурних інституцій (в тому числі сім'ї) дає можливість створити умови для розвитку особистості дитини дошкільного віку. Накопичений в історії суспільства досвід в оволодінні руховою діяльністю, облік її універсальності у вирішенні завдань виховання і навчання дітей

дозволяє розглядати цей вид діяльності в контексті загальної культури як соціального процесу, в якому особливими засобами створюється можливість розвитку індивідуальних особливостей кожної дитини [8].

З огляду на ситуацію пов'язану з пандемією COVID-19 спричинену коронавірусною хворобою SARS-COV-2, та запроваджені карантинні обмеження, перед системою дошкільної освіти внесла корективи, пов'язані з забезпеченням неперервності освітньо-виховного процесу, спроможністю ЗДО забезпечити якість і сталість здобуття освіти дітей дошкільного віку, необхідністю розвитку дистанційної форми здобуття освіти, порушення гарантії прав громадян на забезпечення доступності освітніх послуг посилюють значення сім'ї [1].

Проте, незважаючи значний інтерес держави до проблеми особистісного розвитку дитини в руховій діяльності, багато її напрямів в педагогічній теорії та практиці залишаються недостатньо розробленими, зокрема розвиток рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї.

Наразі в педагогічній практиці наявна низка суперечностей між:

– між соціальним замовленням суспільства на формування повноцінного фізичного та інтелектуального розвитку дитини і її здоров'я з одного боку, і необхідністю підвищення ефективності фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї – з іншого;

– між рівнем науково обґрунтованого дидактико-методичного забезпечення організації процесу розвитку рухової активності в умовах сімейного виховання з одного боку, та недостатня педагогічна розробленість даної проблеми – з іншого.

У зв'язку з цим, з урахуванням гостроти соціальної потреби вирішення даних суперечностей, важливість практичного значення даної проблеми, її недостатня теоретична розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сімейного виховання».

Мета дослідження – передбачає теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка змісту, форм, методів які забезпечують процес розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сімейного виховання.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначено такі основні 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 сукупність положень, що складають теоретичні передумови, концептуальні аспекти методичного забезпечення розвитку фізичного виховання в умовах сім'ї.

3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити сучасний стан фізичного розвитку і виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї.

Об'єкт дослідження – процес фізичного розвитку і виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї.

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

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. Аршавский, Е. Вільчковський, В. Бальсевич, Н. Денисенко, М. Єфіменко, М. Комісарик, В. Кошель, О. Курок та ін.), системної природи здоров'я та здорового способу життя (М. Амосов, Г. Беленька, І. Брехман, Г. Воскобойнікова, Н. Гавриш, В. Горащук, С. Грищенко, А. Кошель, А. Міненко, М. Носко, С. Петренко, Л. Сущенко, О. Худолій та ін.); значенні рухової активності в розвитку дошкільників (Е. Аркін, Л. Глазиріна, О. Запорожець, О. Козак, П. Лесгафт, М. Рунова, І. Сеченов, Д. Ельконін та ін.); система моніторингу фізичного стану дитини по модельним характеристикам основних рухів і

оцінці темпів приросту фізичних якостей дітей дошкільного віку (Е.Вільчковський, М. Рунова, В. Усаков та ін.).

Відповідно до поставлених завдань було використано комплекс **методів 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 в психолого-педагогічній, валеологічній, фаховій літературі вітчизняних та зарубіжних авторів;

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

– методи математичної обробки даних – збір, математична обробка результатів дослідження, їхній якісний та кількісний аналіз, обчислення середнього арифметичного значення, відображення в табличних і графічних формах з метою фіксації й узагальнення отриманих показників проведеної дослідно-експериментальної роботи.

Теоретичне значення одержаних результатів дослідження полягає в розробці основних положень сімейного фізичного виховання дитини, що базуються на сучасних уявленнях ролі сім'ї у вирішенні завдань фізичного виховання і гармонійного розвитку дитини дошкільного віку. Отримані нові знання можуть бути використані в процесі професійної підготовки майбутніх вихователів ЗДО під час вивчення курсів: «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти дітей дошкільного віку», Теорія та методика співпраці ЗДО з родинами тощо.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що розроблене дидактико-методичне забезпечення у формі навчально-методичного посібника «Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї», впровадження змісту якого, дозволить оптимізувати рухову активність, підвищить рівень фізичного стану дитини в умовах ЗДО та сім'ї.

Матеріали і результати дослідження можуть бути використані в роботі

педагогами ЗВО в процесі фахової підготовки здобувачів зі спеціальності 012 Дошкільна освіта а також вихователями, методистами, інструкторами з фізичного виховання дітей дошкільного віку та батьками, для удосконалення розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та висновки дослідження обговорено під час міжнародної науково-практичної конференції «Education and science of today: Intersectoral issues and development of science» March 19, 2021 Cambridge, United Kingdom.

Експериментальним дослідженням було охоплено ДНЗ № 26 м. Чернігова. Експериментальна робота здійснювалася в три етапи.

На першому етапі (вересень 2020 р. – грудень 2020 р.) – здійснено аналіз психолого-педагогічної, науково-методичної, валеологічної, фахової літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з проблеми розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї. Розроблено систему експериментальної роботи.

На другому етапі (грудень 2020 р. – травень 2021 р.) – проведено констатувальний експеримент який передбачав виявлення стану розвитку рухової активності у дошкільників в умовах сім'ї, фіксувались та аналізувались результати проведеного спостереження, анкетування, інтерв'ювання, бесід.

На третьому етапі (травень 2021 р. – жовтень 2021 р.) – здійснено узагальнення й систематизацію отриманої інформації, розроблено методичні рекомендації в результаті проведеної дослідно-експериментальної роботи.

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено в міжнародному науковому виданні, яке зареєстроване в Українському інституті науково-технічної експертизи та інформації МОН України та 1 – навчально-методичних посібник.

Структура магістерської роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (145 найменування, що охоплюють 14 сторінок) і 3 додатки. Загальний обсяг магістерської роботи становить 118 сторінок. Основний текст дослідження викладено на 74 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1.

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

1.1 Аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми значення рухової активності в соціально-біологічному розвитку дітей дошкільного віку у педагогічній теорії та практиці

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

У сучасних наукових дослідженнях (Т. Андрющенко [2], Т. Бабюк [7], В. Бальсевич, В. Запорожанов [9], Беленька [12], С. Грищенко [86], О. Богініч [15], Т. Бойченко [19], М. Бернштейн [11], Е. Вільчковський [26], В. Горащук [30], М.Єфіменко [44], С. Замрозевич-Шадріна [46], О. Козак [54], А. Кошель [55], В. Кошель [59], О. Курок [57], Н.Лісневська [70], Л. Лохвицька [71], М. Машовець [12], А. Міненко [71], М. Меличева [75], М. Носко [85], Л. Омельченко [90], М. Сергєєв [110], М. Пирогов [141], М. Рунова [108], Л. Сущенко [119], В. Усаков [124], Ю. Шевченко [136], С. Юрочкіна [142], Б. Шиян [140]) зазначається, що в руховій активності людини приховані величезні потенційні можливості для розвитку і мобілізації фізичних здібностей, що грають вирішальне значення в розвитку індивіда і суспільства. У зв'язку з цим важливо виявити значення фізичної активності в процесі життєдіяльності людини.

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 умовах сучасного виробництва і загальної підвищеної інтенсивності ритму життя зросли вимоги до фізичного здоров'я людини. На думку В.Бальсевича, сучасне розуміння фізичного здоров'я ґрунтується на уявленнях про комплекс біосоціальних властивостей людини, що забезпечують її активне і ефективно функціонування в оточуючому середовищі. При цьому головною метою процесу формування фізичного здоров'я людини є високі показники функціонування і адаптивних можливостей всіх систем організму [9].

Слід зазначити, що формування потенціалу адаптивних можливостей з різним ступенем інтенсивності відбувається протягом усього життя людини. Одним з провідних стимулів цього процесу є рухова активність [58].

На думку А.Щедріної, під руховою активністю слід розуміти невід'ємний і складний комплекс поведінки людини, що залежить від біологічних і зовнішніх факторів [141].

Дослідники Н.Фомін, Ю.Вавилов пропонують визначати рухову активність як природну основу накопичення резервів здоров'я людини [130].

А. Маркосян розглядає рухову активність як вирішальний фактор, що визначає морфологічний і функціональний розвиток всього організму людини [73].

В контексті нашого дослідження нам імпонує думка О. Кононко яка 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 [52].

Згідно з оновленою редакцією БКДО України – освітній напрямок «Особистість дитини» включає розвиток наступних компетенцій:

Рухова компетентність – це наявність стійкої мотивації дитини до щоденного прояву різних видів рухової активності, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей. Рівень рухової підготовленості є основою для формування навичок здоров'язбережувальної поведінки дітей дошкільного віку [8].

Здоров'язбережувальна компетентність – це сукупність елементарних знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання себе та довкілля, яка спонукає до використання навичок здоров'язбережувальної поведінки; потреба в опануванні способами збереження та зміцнення власного здоров'я, орієнтованих на самопізнання та самореалізацію [8].

Крім цього, важливим аспектом, згідно нової редакції БКДО України передбачено участь батьків у розвитку рухової компетентності 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 закладів дошкільної освіти дає можливість створити умови для розвитку особистості дитини дошкільного віку. Накопичений в історії суспільства досвід в оволодінні руховою діяльністю, облік її універсальності у вирішенні завдань виховання і навчання дітей дозволяє розглядати цей вид діяльності в контексті загальної культури як соціального процесу, в якому особливими засобами створюється можливість розвитку індивідуальних особливостей кожної дитини [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 рухова активність – 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].

У зв'язку з цим, за визначенням Н.Фоміна, Ю.Вавилова, накопичення і збагачення рухового досвіду дитини з метою використання «рухового багатства» на наступних етапах життєдіяльності є біологічно виправданим [130].

Таким чином, на наш погляд, формування у дитини величезної кількості рухових умінь і навичок, які в значній мірі перекривають вроджені рухові задатки завдяки високій пластичності мозку і пролонгованому періоду біологічного дозрівання, може бути досягнуто тільки при цілеспрямованому фізичному вихованні.

Керуючись вище зазначеними положеннями, що мають велике значення в контексті нашого дослідження, зауважемо, що людина здатна забезпечувати формування організму не тільки на основі генетично обумовленої програми і в результаті щоденних впливів зовнішнього середовища. Це можливо тому, що період дитинства людини більш тривалий, ніж дитинство навіть найбільш розвинених тварин [54].

На думку А.Маркосяна, саме це і є найважливіша перевага людини, так як є тривалий період навчання, завдяки якому вона може досягти високих

рівнів розвитку. «Тривале дитинство робить з людини віртуоза в фізичному та інтелектуальному сенсах», – писав А. Маркосяна [73 с. 19].

Вивчаючи питання біосоціальної природи людини, Н.Дубінін, Ю.Шевченко підкреслюють, що її унікальність полягає в тому, що, поряд з генетичною програмою і завдяки наявності у людини свідомості, вона має другу програму, що визначає її розвиток в кожному наступному поколінні, яку можна назвати програмою соціального успадкування [43].

Разом з тим в дослідженні О.Козак зазначається, що соціальна програма не може бути передана від одного покоління до іншого генетично, а її носіями є люди і їх спеціально організована діяльність. Автор, підкріплюючи свою думку, цитує визначення Н.Дубініна: «... соціальне наслідування є цілеспрямована діяльність, що базується на досвіді попередніх поколінь» [54 с. 31].

Таким чином, фізичну активність можна визначити як цілеспрямовану рухову діяльність людини, спрямовану на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу і досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків і здібностей з урахуванням особистісних мотивацій і соціальних потреб.

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], О.Іванашко [48], О. Козак [54], М.Машовець [12], М.Рунової [108], Л.Сварковської [109], А. Щедрина [141], 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 [54], М. Носко [85] 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.

Рух – це не суто фізичне «утворення», не просто моторна функція організму. Рух виконує не орган сам по собі, а людина, і результатом його є не лише функціональні зміни стану органу, а зміна життєвої ситуації, предметний результат, зміна в психіці, яка у свою чергу впливає на характер руху, його швидкість, силу, темп, ритм, координованість, точність, пластичність і спритність [108].

Як зазначає М. Бернштейн [11], рух – це спосіб існування матерії, найважливіший її атрибут. Рухова функція організму – одна з основних функцій, що забезпечують адекватність життя організму на Землі, а це практично завжди передбачає інтенсивну м'язову діяльність. Це єдина функція, що забезпечує активну дію людини на зовнішнє середовище. Рух дуже багатогранний: починаючи від просторового переміщення та завершуючи осмисленням. Організм людини принципово розрахований на постійний рух. Саме тому рух розглядається як основна ознака життя, як основа всієї життєдіяльності та поведінки людини, як формувальне начало її розвитку. Нормальна життєдіяльність практично всіх систем і функцій людини можлива лише при певному рівні рухової активності [11].

Дослідниці О.Веннецька [26], О. Козак [54], М.Меличева [75], М.Рунова [108] зазначає, 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 [108].

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 [45], О.Іванашко [48], А.Усова [125], Ю.Шевченко [136] 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.

Разом з тим Н.Дубініна звертає увагу на те, що з найперших етапів в засвоєнні соціальної програми фізичної культури дитина освоює не соціальну програму взагалі, не рівень досягнень людського суспільства у цій галузі, а то, чим володіють його батьки, родина, педагоги. На відміну від сприйняття інших форм культури, накопичених в наступних періодах розвитку

особистості, фізичну культуру дитина на самих ранніх етапах свого розвитку опановує безпосередньо від своїх батьків в умовах сім'ї [43].

При цьому, на думку О.Козак, висока результативність і якість механізму такої передачі на перших, найважливішому етапі успадкування в значній мірі залежать від рівня освіти батьків, які здатні істотно обмежувати або посилювати сприйняття дитиною можливостей суспільства в галузі фізичного виховання [54].

До вище зазначених фундаментальних досліджень важливе значення для теми нашого дослідження, слід віднести і визначення того, що ефективність механізмів соціального наслідування поруч із зазначеними біологічними особливостями дитячого організму безпосередньо пов'язана з вражаючою сприйнятливістю соціального досвіду. Крім того, з огляду на той факт, що конкретні знання не можуть бути передані від одного покоління до іншого генетично, стає очевидним, що біологічні особливості, що впливають на формування різноманітних якостей особистості людини, таких, як емоційність, інтелект, здоров'я без соціального середовища не розвиваються, а, отже, не мають ні значення, ні сенсу [124].

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 [30], О.Запорожця [45], С.Замрозевич-Шадріна [46], О.Іванашко [48], П.Лесгафта [69], Д.Ельконіна [143] та ін. Разом з тим досвід суспільства, представлений ними в формах і способах рухової діяльності як феномен культури і освіти, висвітлено недостатньо.

Фізична культура, на думку А.Кошель становить базову культуру особистості, що є результатом реалізації соціальної програми фізичного розвитку людини [55].

Представлена як діяльність фізична культура спрямована на освоєння культури суспільства, його цінностей. Тому в нашому розумінні фізичної культури, ми спираємося на погляди А.Кенеман, Д.Хухлаєвої [50],

Г.Наталова [78], А.Усової [125], Ю.Шевченко [136] які розуміють її як частину культури суспільства, що включає в себе різноманіття окультурення рухової діяльності особистості. Їх освоєння відбувається в процесі розвитку і виховання дитини.

Досвід суспільства в контексті фізичної культури як складової культури особистості дає нам можливість розглядати рухову діяльність як складову загальної культуру суспільства. З нашої точки зору, формування рухової діяльності дітей дошкільного віку можна реалізувати шляхом створення певних умов в процесі сімейного виховання, що включає в себе взаємодії соціокультурних інститутів з ЗДО [1].

В культурі суспільства рухова активність представлена як її досвід, відображає цінності культури і ставлення до одного з видів діяльності людей. Досвід діяльності людства як його культури є важливим в тому аспекті, що він відтворює зміст діяльності людини, ставлення суспільства до життєво важливих цінностей суспільства: здоров'я, життя людини і тощо. Змістом досвіду суспільства є форми, способи рухової активності [55].

Рухова активність представлена і як особливий спосіб діяльності людини в навколишньому його середовищі, де фізичні вправи були засобом виховання цінностей культури: здоров'я, сили, краси тіла. Саме цінності культури визначили ставлення людини і суспільства до даного виду діяльності [59].

Досвід діяльності суспільства соціальний, визначається цим суспільством, його цінностями, що становить його культуру. В історії він представлений як спосіб життєдіяльності громадян суспільства, засіб виховання дітей, умова знайомства з культурою суспільства, освоєння і прийняття молодим поколінням цінності здоров'я.

Руховий розвиток не відбувається сам по собі з досягненням певного віку. Руховий розвиток – це результат багатьох рухів. З моменту народження відразу починає функціонувати руховий аналізатор, і дітям властива висока рухова активність. Брак м'язової активності (діяльності), подібно до

кисневого голодування чи браку вітамінів, згубно впливає на формування організму дитини [107].

В залежності як організовано режим рухової активності буде залежати розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння програмового змісту, настроїв та довголіття [53].

В контексті нашого дослідження ми виходимо з того, що навчання та виховання дітей – це спеціальна система соціально-педагогічних заходів, направлених на формування й розвиток усвідомленого ставлення до власного здоров'я, працездатності, вироблення навичок організації та обсягу повсякденної рухової активності, удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок. 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. Основні підходи до оптимізації рухової активності в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку

Відомо, що рухова активність – необхідна умова самого життя. Хід еволюційного розвитку людини визначив нормальне функціонування всіх

його органів і систем в умовах активної рухової діяльності.

Визначальне значення для формування рухових режимів мають дослідження І.Аршавського, які доводять пріоритетне значення рухової діяльності дитини в розвитку її організму і формування самої біологічної основи [6].

Слід зазначити, що вчення про природу рухової діяльності людини формується тривалий час. Воно доповнюється і продовжує розвиватися і на сучасному етапі розвитку науки.

Рухова активність – одна з обов'язкових умов життя і нормального функціонування організму людини і дитини зокрема. Фізична активність – це природньо необхідний компонент нормальної життєдіяльності організму, що стимулює розвиток дитини, розширює та підтримує на оптимальному рівні функціональні можливості дорослої людини, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значущість особистості [1].

Численні закономірності розвитку дитини, обумовленості зовнішніми впливами навколишнього середовища представлені в дослідженнях І.Арашавського [6] – про енергетичну правильну діяльність скелетної мускулатури, М.Кузнецова [63] – про гетерохронність розвитку функціональних систем в онтогенезі, М.Могеновича [78] – про кінезофілію, А.Маркосяна [73] – про надійність і пластичність в становленні фізіологічних систем організму дитини.

В контексті нашого дослідження необхідно, нам імпонують роботи М.Могеновича, в яких показана важливе значення рухів для здорового та повноцінного життя людини [78].

Автор прийшов до висновку, що енергетичною основою всієї активної діяльності організму є кінезофілія – вроджене (інстинктивне) потреба до різних рухових діях організму. При цьому різноманітні форми рухової активності не виникають спонтанно, а формуються в процесі життя людини, тобто в соціальному середовищі і під її впливом, а «... кінезофілія є лише енергетичним джерелом» [78 с. 63].

Однак у міру розвитку організму природна потреба в рухах має тенденцію до зниження, чому значною мірою сприяють особливості виховання і способу життя [141].

Таким чином, стимулювання рухової діяльності, виховання потреби в заняттях фізичними вправами, на думку В. Усакова, мають велике значення усі вікові періоди потреби в руховій активності» [78 с. 9].

Виходячи з вчення про кінезофілію, вбачаємо доречним коротко розглянути протилежної явища – гіпокінезії, що супроводжує сучасну людину останнім часом, і яка стала однією з головних тем і предметом обговорення на сторінках більшості публікацій медико-біологічного характеру. В медичній літературі при дослідженні даного явища використовується узагальнений термін «гіпокінезія» (від грец. *huro* – знижений і *kinesis* – рух), який включає весь комплекс симптомів, що розвиваються в організмі в умовах дефіциту рухової активності [78 с. 10].

В нашому дослідженні ми не будемо аналізувати негативний вплив гіпокінезії на організм людини. Механізми її негативного впливу на організм людини вивчені досить широко в роботах О.Козак [54], М. Кузнєцова [63], М.Могендовича [78], Н.Фоміна [130], Ю.Вавилова [130], А.Щедріної [141], та інших. Дослідження авторів свідчать про те, що виключення кінезофілія з стереотипу життя руйнує, дезорганізує організм на всіх його рівнях – від клітинного до цілісного. Разом з тим соціальна обумовленість згасання кінезофілія і виникнення гіпокінезії очевидні [124]. Однак, на думку М.Могендовича [78], єдиною профілактикою останньої може служити активний руховий режим.

На думку А.Сухарева, виділення активної рухової діяльності як основного чинника в розвитку організму не є випадковим [119]. Організм людини принципово розрахований на постійний рух, на динаміку. Рух, по М.Бернштейна, – «... майже єдина форма життєдіяльності, шляхом якої організм не просто взаємодіє із середовищем, а й активно впливає на неї, змінюючи або прагнучи змінити її в потрібному йому відношенні» [11 с. 78].

Однак питання про потребу в русі досі залишається дискусійним. Деякі дослідники М.Могендович, І.Темкін ставлять на перше місце біологічну зумовленість, як би спадкову за кодування потреби в рухах і її вікової динаміки. Наслідком такого підходу є прагнення визначити «природні» вікові норми рухової активності дітей без спеціального врахування умов їх життя і виховання [78].

Є й інша концепція, яка заслуговує на особливу увагу, М.Меличева яка стверджує, що потреба в рухах не можна розглядати як функцію віку, обумовлену відповідними анатомо-фізіологічними змінами організму. Вона сильно варіюється в залежності від особливостей фізичного виховання дітей, від рівня їх рухової підготовленості, від форми роботи з дітьми з фізичного виховання [75].

Все вище зазначене, на наш погляд, актуалізує питання визначення основних підходів до оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку.

Вивчення значення фізичного виховання в житті дітей дошкільного віку, для формування їх особистості широко представлено в дослідженнях фахівців різних галузей науки: педагогів, медиків, фізіологів, фахівців в галузі фізичної культури. У роботах, опублікованих останнім часом, висвітлюються різноманітні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами.

Одні роботи такого характеру розглядають переважно медичний аспект. У них розкривається значення фізичного виховання, загартовування, обговорюються питання вдосконалення оздоровчої роботи в ЗДО, встановлюються нормативні показники фізіометричних даних для різних вікових груп (вага, зріст, життєва ємкість легень, станова сила, динамометрія), а також ступеня фізичної підготовленості (швидкість бігу, довжина стрибка) [15; 26; 30; 44; 54 та ін.].

В інших розглядається загальна характеристика формування особистості дитини в дошкільному віці, аналізуються особливості вікових груп, через які вона проходить в своєму розвитку, розкривається структура

діяльності дітей на кожному з них. В рамках такого загального аналізу зазвичай розглядається більш-менш детально місце рухової активності дітей в структурі їх діяльності, значення фізичного виховання в зміцненні здоров'я, у всебічному розвитку особистості дошкільника [10; 23; 26; 44; 48; 54 та ін.].

Питання фізичного виховання і оздоровчої роботи з дошкільниками так чи інакше розглядаються і в дослідженнях, присвячених конкретним формам виховання в сім'ї і ЗДО [12; 18; 31; 54; 75; 91; 110; 124 та ін.].

Автори відзначають взаємозалежність фізичного, трудового, морального і естетичного виховання, а також показують вплив фізичної підготовки, гігієнічних навичок і здоров'я дітей на ступінь всебічного розвитку дитини.

Значно більше значення для досягнення мети нашого дослідження має література, в якій аналізується саме проблема оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку. Література ця різноманітна за тематичною спрямованістю, глибиною висвітлення основних аспектів раціонального рухового режиму дошкільнят. В одних роботах вирішуються теоретичні питання, пов'язані з віковими, статевими та індивідуальними особливостями рухової діяльності дітей дошкільного віку [31; 54; 57; 75; 110; 124; 131 та ін.].

В інших представлені практичні рекомендації та конкретні методичні вказівки по організації раціонального рухового режиму дошкільнят в ЗДО [12; 18; 46; 54; 57; 59; 63; 91; 108; 110; 133 та ін.].

Висвітлюються в науково-методичній літературі проблеми фізичного виховання дошкільнят, оптимізації їх рухової активності в сім'ї. Однак найчастіше ці питання розглядаються не спеціально, а в рамках аналізу спільних завдань, проблем, умов сімейного виховання [54; 91; 110; 111; 124].

Зазначимо, що різні аспекти проблеми фізичного виховання в умовах сім'ї розглядаються окремо від соціально-демографічних характеристик мікро- і макросередовища виховання дитини, поза зв'язком з умовами життя і побуту родини, в якій вона росте, при повному ігноруванні способу життя і ціннісних орієнтацій його батьків. В той час коли, відомо, що сім'я – це

унікальний первинний соціум, який, на думку О.Козак, не може дублювати громадські виховні інститути в здатності забезпечити дитині відчуття психологічної захищеності [54 с. 28].

Крім того, багато як вітчизняних так і зарубіжних дослідників переконливо доводять, що резервні можливості сім'ї у вихованні дітей дуже важливі [54; 131; 145].

Автори аналізують результати конкретно-соціологічних досліджень місця і значення рухової активності в життєдіяльності дітей дошкільного віку, вивчають умови та форми їх фізичного виховання.

Так, А. Форманкова, Х. Медекова відзначають, що систематичне виховання, спрямоване на формування активного ставлення дитини до занять фізичними вправами, є вираженням інтересу сім'ї до здорового розвитку дитини і усвідомленням свого виховного значення для гармонійного розвитку її особистості і сімейних відносин [131].

Науковці М.Сергєєв, А.Фалалєєв, Р.Майер, А.Рибаков стверджують, що діяльність батьків з фізичного виховання дошкільнят, безсумнівно, дає позитивні результати, що виявляються в підвищенні рухової активності самих дітей і в зміцненні їх здоров'я. Крім того, на думку авторів, в активності батьків відбиваються їхні погляди і ставлення до виховання взагалі і до фізичного виховання зокрема [110].

На думку В.Шишкіної, активну рухову діяльність слід розглядати як засіб всебічного розвитку дитини. Доведеним фактом вважається, що анатомічне розташування рухового аналізатора в безпосередній близькості з мовно-моторною зоною прямо позначається на розвитку мови. Особливо яскраво це проявляється в ранньому віці [138].

У роботі Ю.Шевченко деяких дослідників вказується, що для повноцінного психомоторного розвитку необхідний певний руховий режим: чим вище рухова активність дитини, тим краще розвивається його мова [136]. При цьому наголошується особливий вплив рухів кистей рук, які активізують

кору великих півкуль, стимулюють розвиток рухового центру. Академік М.Амосов назвав рух «первинним стимулом» для розуму дитини [3 с. 29].

У дослідженнях психологів Л. Виготського [27], О. Запорожця [45], доведено наявність кореляції між кількістю і якістю рухової активності і розвитком сприйняття, пам'яті, мислення та емоцій у дітей різного віку.

Таким чином, рухову діяльність дітей дошкільного віку, на наш погляд, слід розглядати не ізольовано, а в контексті загального гармонійного розвитку дитини, як необхідна умова підвищення рівня її здоров'я і фізичного стану.

Однак, на наш погляд, для гармонійного розвитку дітей дошкільного віку, реалізації потреби в русі, підвищення та оптимізації рухової діяльності дошкільників в сім'ї мають бути створені певні умови.

Згідно з даними І. Аршавського [6], А. Сухарева [119], для кожного вікового періоду дитинства характерні свої прояви рухової активності, вони індивідуально різні і знаходяться в залежності як від біологічних, так і соціальних факторів.

У зв'язку з цим в дослідженнях Е. Вільчковського доведена залежність рухової активності від природних і біологічно обумовлених факторів, що впливають на рівень природної рухової активності дітей, які визначаються індивідуальними особливостями росту і розвитку дитини на кожному етапі її онтогенезу. До числа соціальних факторів, що впливають на рухову активність дітей, слід віднести, перш за все, режим дня з різними поєднаннями динамічних і статичних компонентів [26].

У роботах ряду авторів [46; 54; 57; 108], відзначається залежність рухової активності від сезонних явищ року, кліматичних умов, від рівня постановки фізичного виховання в ЗДО, в сім'ї.

З позицій досліджуваної нами проблеми, доцільно відзначити дослідження М. Мащенко [138], М. Рунової [108], В. Шишкіної [138]. Автори прийшли до висновку, що рівень рухової активності і фізіологічна потреба організму в русі визначаються не тільки віком, але і ступенем самостійності

дитини, станом здоров'я, індивідуально-типологічними особливостями центральної нервової системи.

Залежність рухової активності від організації соціальних умов перебування дитини в ЗДО і в родині розглядається в посібнику М.Комісарик, М.Чуйко [53].

У дослідженнях В.Шишкіної (174) показано, що більша або менша рухова активність дітей дошкільного віку визначається, головним чином, запропонованим руховим режимом, який, в свою чергу, забезпечується організацією різних форм рухової діяльності, як організованих, так і самостійних [138],

У зв'язку з цим в дослідженнях М. Рунової підкреслюється, що вміло організована рухова активність сприятливо впливає на здоров'я і формування у дітей дошкільного віку різноманітних рухів, рухливих ігор та фізичних вправ. Оволодіння подібними рухами, в свою чергу, збагачує зміст самостійної рухової діяльності дітей [108].

Так, наприклад, спостереження В.Фролова, Г.Юрко показали, що фізкультурні заняття на початку прогулянки стимулюють самостійну рухову діяльність дітей: вони частіше використовують фізкультурне обладнання на ділянці, організовують рухливі ігри тощо [132].

Таким чином, на наш погляд, перенесення сформованих знань, умінь і рухових навичок з організованих форм рухової діяльності в самостійну діяльність має велике значення.

У багатьох дослідженнях [46; 54; 57; 108] найчастіше виділяють три групи дітей за характером загальної рухової активності, що тісно пов'язано з особливостями проявів центральної нервової системи. М. Рунова (108) зазначає, що можливо і більш детальний розподіл дітей на підгрупи (за індивідуальними показниками), але в умовах групового виховання це нераціонально. Дослідниця підкреслює, що навчання підгруп дітей з урахуванням трьох рівнів рухової активності задовольняє потребам

практики, а також в загальній формі відображає ті суттєві відмінності, які є між ними.

Однак, на наш погляд, в умовах сім'ї саме індивідуальний підхід виступає як найбільш актуальний і в той же час найменш розроблений, внаслідок чого практично відсутні дані про можливі варіанти диференційованого навчання рухам, а також оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку як найбільш прийняттого методу організації процесу фізичного виховання в умовах сім'ї.

Свій погляд на підвищення рухової активності дітей дошкільного віку у процесі ігрової та рухової діяльності пропонують М.Маханева [74], В.Фролов, Г.Юрко [132]. Автори звертають увагу на можливості позитивного впливу предметно-просторового середовища на гармонійний і здоровий розвиток особистості дитини, а також для оптимізації рухової діяльності дітей.

Однак, на думку В. Фролова, навколишнє предметно просторове середовище може виконувати стимулюючу, нейтральну і гальмівну функцію в ігровій та руховій діяльності дітей. Внаслідок чого при її проектуванні батькам необхідно проводити кількісний і якісний аналіз стимулів, запропонованих умовами проживання дитини, з урахуванням деяких факторів [132].

М.Маханева пропонує до їх числа віднести: індивідуальні соціально-психологічні особливості дитини; особливості емоційно-особистісного розвитку дитини; індивідуальні інтереси, схильності і потреби; допитливість і творчі здібності; вікові особливості тощо [74].

Таким чином, аналіз науково-методичної, фахової літератури дозволяє нам визначити основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї.

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

2. Рациональне 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.

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

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

Проте, поряд з розумінням важливості створення оптимального рухового режиму, наявність низького рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах ЗДО і сім'ї констатується в великому числі досліджень [46; 54; 57; 108; 133]. Причиною цього, на думку авторів, є недосконалість рухового режиму, недостатнє цілеспрямоване керівництво рухової діяльністю дошкільнят, а також низька професійна компетентність вихователя дітей дошкільного віку. Однак дошкільнята, котрі виховуються в умовах сім'ї, позбавлені і цього – на сьогоднішній день для сім'ї будь-якої обов'язкової програми фізичного розвитку і виховання не існує.

Все вище зазначене, на наш погляд, підтверджує необхідність вивчення і розробки науково обґрунтованих раціональних рухових режимів дітей дошкільного віку в умовах сімейного виховання з метою забезпечення кожній дитині оптимального рівня рухової активності.

Ми вважаємо, що основним способом оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї буде організований педагогічний процес на базі програмно-методичного забезпечення, що дозволяє цілеспрямовано розвивати й удосконалювати рухові функції з урахуванням індивідуального розвитку і виховання дитини.

На наш погляд, це стає можливим за умови врахування принципів нормування рухової активності, чіткої організації і керівництві руховою діяльністю дошкільнят в умовах сім'ї.

1.3 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 [46; 54; 57; 108].

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 [108].

До довільної рухової діяльності вона відносить самостійні ігри, виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від освітніх занять, довільна або у зв'язку з самообслуговуванням і тощо. Одним із важливих напрямків роботи з дітьми є створення необхідних умов для формування самостійної рухової діяльності, яку розглядають з кількісної (обсяг рухів, які виконуються дітьми у певному календарному періоді, а також місце рухової діяльності дитини в режимі дня ЗДО) та якісної (форма занять, фізичні вправи, способи організації дітей під час їх виконання). Рухова активність дошкільника має бути цілеспрямованою й відповідати його досвіду, інтересам, бажанням, функціональним можливостям організму. Тому, змістовий бік рухового режиму дошкільників має бути спрямованим на розвиток розумових, духовних та фізичних здібностей дітей [108].

Досягнення оптимального рухового режиму у ЗДО залежить також від створення відповідних умов у приміщенні та на майданчику, а саме: наявність необхідного фізкультурного обладнання, зали, спортивного майданчика, фізкультурних куточків у групах.

Обладнани відповідним інвентарем спортивний майданчик і зала, фізкультурні куточки в групах має відповідати педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

Основою раціональної організації рухового режиму дітей, може стати правильно організована фізкультурно-оздоровча робота, яка сприятиме нормальному фізкультурному розвитку та їх руховій підготовленості, дозволить підвищити адаптативні можливості організму, стане засобом збереження і зміцнення здоров'я дітей. А забезпечення високого рівня здоров'я вихованця ЗДО (як фізичного так і психологічного), виховання валеологічної культури як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини – є метою здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті стосовно дитини. Стосовно дорослих – сприяння становленню культури здоров'я, в тому числі, культури професійного здоров'я вихователів ЗДО і валеологічної освіти батьків [108].

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.

Численними дослідженнями, проведеними за останні роки [10; 23; 26; 44; 48; 54 та ін.] підтверджено, що здоров'я людини в значній мірі залежить від функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення. Разом з тим для нормального функціонування людини протягом усього життя необхідна певна рухова активність. Внаслідок з цим, на думку Л. Сварковської, надзвичайно важливим є визначення індивідуальної норми рухової активності, яка забезпечила б високий рівень здоров'я і фізичних кондицій дитини [109].

З точки зору А. Сухарева, наукової передумовою для розробки норм рухової активності служить концепція, суть якої полягає в тому, що рухова

активність, будучи незамінним фактором життєдіяльності людини, надає найбільш сприятливий вплив на організм, що росте тільки в межах оптимальних величин. Як недолік, так і надлишок рухів призводять до патологічних зрушень в організмі. На думку автора, «норма» – це науково обґрунтований захід рухової активності, в основу якої може бути покладено принцип оптимальної кількості рухів [119].

А. Щедрина також зазначає, що потреба в рухах відображає саме оптимум, а не просто прагнення збільшити активність, яка може бути і надмірної для організму [141].

А. Сухарев розкриває термін «optimum» як «найкращий» з можливих варіантів, найбільш відповідний певним завданням і умовам. Автор бачить спільну мету оптимізації у виконанні запропонованої задачі в заданих умовах обмежень, а завданням оптимізації рухової активності дітей – сприятливий вплив на організм, що росте, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності. Крім того, дослідник стверджує, що провідними критеріями оптимізації рухової активності є: задоволення біологічної потреби в рухах, відповідність функціональних можливостей нерівномірно розвиваються системам організму, що росте, облік умов навколишнього середовища [119].

Розглядаючи проблему оптимізації рухової активності дошкільників, необхідно враховувати, що розвиток різних систем і функцій організму, що росте відбувається гетерохронно. Тому при визначенні оптимальної дози рухової активності припадає ґрунтуватися на функціональній готовності тієї чи іншої найбільш відстає системи.

Крім того, як зазначає Л. Сварковська, нормування рухової активності обумовлює оптимальність як структури системи, так і режимів її функціонування, а також динаміку перетворень цієї системи в процесі діяльності. Відповідно до цього об'єктом нормування є характеристики м'язової навантаження (обсяг, тривалість, інтенсивність), а завдання нормування зводяться до визначення тих режимів рухової активності, які

призводять морфофункціональний стан організму до оптимального рівня [109].

Відомо, що фізичне навантаження – це обсяг механічної роботи, що виконується в процесі занять фізичними вправами в різних формах. При цьому величина цієї роботи визначається як кількісними характеристиками виконаних рухів, часом їх виконання, кількістю окремих занять, так і показниками відповідних реакцій організму дітей на цю роботу.

Так, згідно з даними В.Усакової, до показників обсягу фізичного навантаження слід віднести: кількість занять з фізичного виховання в 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 вправи [124].

Автори В. Фролов, Г. Юрко, показали залежність інтенсивності м'язового навантаження від підбору фізичних вправ, їх складності і поєднання, частоти повторення. Крім того, при підборі і використанні фізичних вправ для нормування фізичного навантаження автор пропонує орієнтуватися на найбільш доступний і досить інформативний показник навантаження - частоту серцевих скорочень. Остання, в свою чергу, відображає вплив фізичного навантаження на організм дитини і має прямий зв'язок з характером енергозабезпечення м'язової діяльності [132].

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 [108].

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 [119], М.Мащенко та В.Шишкіної [138], 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 в усі пори року.

У контексті досліджуваної нами проблеми слід зазначити, що образ 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 [124].

Таким чином, в основу визначення нормативних показників рухової активності дітей дошкільного віку може бути покладено принцип дозування фізичного навантаження з урахуванням добових і сезонних ритмів.

Разом з тим рухова активність може бути виміряна. Так, А. Сухарев [119], М. Мащенко, В. Шишкіна [138] 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 на підставі комплексу 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 [132].

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 [108].

В результаті спеціальних досліджень в роботах ряду фахівців (103; 137; 138; 174; 180) встановлені орієнтовні норми рухової активності дітей. Так, у дітей 3-4 років обсяг рухової діяльності (за крокоміром кількість рухів – локомоцій) дорівнює від 11 до 13,5 тисяч кроків в теплу пору року і від 9 до 10,5 тисяч кроків в холодну. Як видно з наведених даних, рухова активність дитини змінюється в залежності від сезону: в зимовий період вона знижується, а влітку підвищується приблизно на 30% в порівнянні з середніми величинами.

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, на думку М. Рунової, дає об'єктивну характеристику, а також виявляє їх взаємозв'язок з характером і змістом рухової діяльності дітей [108].

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.

З іншого боку, підвищити рухову активність дітей у другій половині дня, на думку М.Рунової, можливо, включаючи в режим додаткові фізкультурно-оздоровчі заходи, що забезпечить дітей оптимальним рівнем рухової активності протягом усього часу перебування їх в ЗДО [108].

Таким чином, в основу визначення нормативних показників рухової активності дітей дошкільного віку може бути покладено принцип оптимальної кількості вироблених рухів, виконуваних дитиною протягом дня, а також час рухової діяльності дітей з відображенням змісту і якості в різні режимні моменти.

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 [75].

Ми вважаємо, основні компоненти рухового режиму дітей в умовах ЗДО та сім'ї принципово відрізнятися немає. Однак, з огляду на низький рівень знань в галузі фізичної культури самих батьків, модель рухового режиму, запропонована О. Козак, 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 (табл. 1.1) [54].

Таблиця 1.1

Оптимальний руховий режим для дітей молодшого дошкільного віку в сім'ї на протязі тижня

Форми роботи	Частота проведення	Тривалість рухової активності, хв.
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. ≈ 10 год.

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

Таким чином, на основі аналізу представлених рухових режимів дітей дошкільного віку нам імпонує думка О. Козак адаптувавши яку можна зробити наступні рекомендації:

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 особистості [54].

Отже, 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.

Крім того, широко висвітлені питання провідних закономірностей розвитку дитини, обумовленості зовнішніми впливами навколишнього середовища, представлені в фундаментальних дослідженнях Т.Андрющенко [2], І.Аршавського [6], М.Бернштейна [11], О.Богініч [15], М.Машовець [78], М. Могендовича [78] та ін.

Разом з тим розкрита залежність формування рухових умінь і навичок у дітей від певного рівня біологічної зрілості дитини.

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 дошкільнят – вихованців ЗДО – і дітей, які не відвідують заклади дошкільної освіти.

Висновки до розділу 1.

Вибір науково-методичних, фахових, валеологічних, медичних джерел визначався у відповідності з проблеми в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї. У результаті проведеного аналізу були обрані роботи, які висвітлюють загально-теоретичні основи фізичного виховання і розвитку дитини. Аналізувалися наукові джерела та літературні дані, у відповідності з проблеми в галузі оздоровчої фізичної культури. Було вивчено наявний досвід застосування різних підходів у підвищенні рівня здоров'я і фізичного стану дітей дошкільного віку і пов'язані з ним аспекти науково-методичного і технологічного забезпечення. Крім того, аналізувалося існуюче програмно-методичне забезпечення, що відображає сучасний стан розвитку фізкультурної освіти дітей дошкільного віку. Досліджувалося питання оптимізації рухового режиму дітей дошкільного віку в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання в ЗДО та в сім'ї.

У результаті проведеного аналізу науково-методичної, фахової, валеологічної, медичної літератури приходимо до висновків про те, що задоволення вікових потреб дітей в русі може бути здійснено тільки при чіткій організації їх діяльності протягом всього дня. Тому знання принципів нормування рухової активності, фізіологічних і педагогічних основ побудови рухового режиму, а також важливості кожного його елемента допомагає усвідомлювати необхідність дотримання оптимального диференційованого оздоровчого режиму дітей дошкільного віку в умовах сімейного виховання.

В нашому дослідженні ми розглядаємо поняття рухова активність як рухова діяльність дітей дошкільного віку в контексті загальної культури. Для дітей старшого дошкільного віку вона виражається в соціально-направленим дорослими діяльності, оволодіваючи якою діти усвідомлюють культуру суспільства і формують свій світогляд.

Дослідивши проблему розвитку рухової активності дітей в умовах сім'ї ми розглядаємо даний процес як інтегративне особистісне 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 опануванням практичних умінь і навичок з дотриманням здорового способу життя, усвідомленого ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я 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 самостійна 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).

Тому, з урахуванням напрацювань фахівців з досліджуваної нами проблеми в тому числі досвід з організації фізичного виховання на основі різноманітних форм рухової діяльності, ми прийшли до висновків що необхідні експериментальні дослідження, спрямовані на розробку оптимальних педагогічних, організаційно-методичних умов фізичного виховання дітей дошкільного віку в сім'ї.

РОЗДІЛ 2.

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

2.1. Характеристика методів дослідження рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї

Рухова активність розкриває в дитини дошкільного віку моторні можливості власного тіла, вчить відноситись до руху як до предмета ігрового експериментування. Основний засіб його формування – емоційно забарвлена рухова активність, за допомогою якої дитина в певній ситуації, через рухи тіла вчиться проявляти свої емоції й стан, створювати нові сюжетні лінії та форми рухів. Педагогічна робота з розвитку рухової активності в умовах сімейного виховання спрямована на переосмислення дитиною рухового матеріалу, вироблення власної стратегії поведінки в сім'ї. Спеціальна побудова процесу розвитку рухової активності в умовах сімейного виховання орієнтована на використання дітьми вже відомих для них способів виконання рухів у різних ситуаціях й набуття умінь самостійно вирішувати рухові проблеми, створювати нові рухові рішення (проблемно-рухові ситуації й завдання) [23].

Процес формування нового руху визначається інтелектуальною активністю дитини, емоційним ставленням до об'єкта, наявністю знань і характерних розумових умінь (аналіз, порівняння). У результаті їх взаємодії з'являється продукт, який має суб'єктивну новизну.

У процесі наукового дослідження нами виявлено показники рухової активності в дітей старшого дошкільного віку. Ними є: обсяг, тривалість та інтенсивність.

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 з'ясувати ці поняття.

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

Довідкова література пропонує такі визначення поняття «критерій»:

- «мірило оцінки, судження»;
- «ознака, на підставі якої проводиться оцінка, визначення або класифікація чого-небудь, мірило судження, оцінки».

В Українському тлумачному словнику он-лайн, визначення: «показник – кількісна характеристика чого-небудь. Може бути одиничним або комплексним» [123].

О.Веннеца, в своїй кандидатській дисертації досліджуючи рухову активність дітей дошкільного віку поняття «критерій» і «показник» визначає як: критерій – змінна величина, що набуває різних значень для різних випадків або для різних моментів часу в рамках одного випадку [23, с. 83].

На думку В. Кошеля критерії надають можливість визначати стан об'єкта діагностики. Показник (від лат. indicator – покажчик) – це певна величина або якість змінної (критерію), що може виявлятися в конкретному об'єкті, тобто міра прояву критерію, його кількісна або якісна характеристика, за якою визначають різні стани об'єкта; зовні добре помітна ознака вимірюваного критерію. Кожний критерій містить у собі групу показників, що якісно й кількісно його характеризують [59, с. 98].

На необхідність визначення системи критеріїв для оцінки ефективності складових розвитку рухової активності в освітньо-виховному процесі вказується в різних дослідженнях (О.Богініч [14], О.Веннеца [23], О.Дубогай [42], О.Козак [54], В.Кошель, О. Курок [57] та ін.).

Для нашого дослідження, що базується на основі системного підходу до проблеми розвитку рухової активності у дітей дошкільного віку в умовах сім'ї, найбільший інтерес представляють комплексні, системні підходи до виділення критеріїв ефективності досліджуваного нами явища.

Нам імпонує думка О.Кустовської, яка зазначає, що «кількість критеріїв має бути обмеженою компонентами структури розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку, що застосовуються для дослідження нашої проблематики мають бути взаємодоповнюваними» [64]. Вчена стверджує, що критерії мають відповідати таким вимогам, як: «упорядкованість в ієрархічну систему, відображення послідовності вирішення завдань навчання та його перспектив, наочність і доступність для розуміння всіх учасників освітнього процесу: вихователів і дітей» [64].

В основу критеріального підходу нами визначено показники рівнів розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах сім'ї.

У дітей дошкільного віку яскраво простежуються індивідуальні особливості які ми враховуємо при визначенні рівня рухової активності.

Відповідно, до дітей з високим рівнем рухової активності ми відносимо гіперактивних дошкільників, 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, стрибки через коротку скакалку, ігри з елементами спорту), які становлять понад 70% усього часу самостійної діяльності дітей. Ці діти, як правило, не вміють виконувати рухи в помірному темпі, Відмовляються займатися спокійними видами діяльності 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 70 % 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 [108].

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.

Розглянемо більш детально виокремлені нами методи.

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 (14 тато та 21 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 в (додатку А).

Сьогодні педагогічні тести використовуються як оптимальний засіб контролю знань, умінь і навичок, а також як метод наукового дослідження. Тест можна визначити як стандартизовану систему контрольних випробувань, які перевіряють в однакових умовах рівень навченості або готовність до навчання, результати якого можуть відображатися кількісно, а зміни будуються на порівнянні з еталоном [54].

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 [124].

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).

В ході проведення контрольного тестування дітей молодшого дошкільного віку дотримувалися таких правил:

- створення змагальної атмосфери як мотивації (прагнення) показати найкращий результат;

- час між повтореннями тестів було достатнім для мінімізації виникнених після першого тестування стомлення;
- порядок виконання тестів протягом усього періоду дослідження не змінювався (послідовність – біг 10 м, стрибок у довжину з місця, метання м'яча на дальність);
- проведення стандартної розминки, час виконання якої, а також дозування вправ, послідовність були однаковими як в першому, так і в наступних випробуваннях;
- умови проведення контрольних тестів були однаковими, стандартними (час, якість і вага спортивного інвентарю тощо);
- точність реєстрації показників.

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

За допомогою теплінг-тесту 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 Е. Ільїна, 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 (вихованці ЗДО) і займалася по програмі «Українське довілля» [105]. Слід зазначити, що ЗДО № 26 який було обрано як експериментальна база – цілком благополучний заклад дошкільної освіти, колектив і керівництво якого сумлінно виконують свої обов'язки. Контрольна група була представлена в складі 8 хлопчиків і 12

дівчаток II молодшої групи ЗДО, яка не має медичних і педагогічних протипоказань і обмежень для занять фізичною культурою.

Інша група – експериментальна (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.

Необхідною умовою проведення експерименту було порівняння початкових і кінцевих результатів в експериментальній і контрольній групах.

У завдання дослідження входило визначення вихідного фізичного стану дітей контрольної та експериментальної груп.

Отримані результати контрольних випробувань на початковому етапі педагогічного експерименту свідчать про те, що сформовані методом випадкової вибірки контрольна і експериментальна групи не мали достовірних відмінностей у показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану.

Проведення педагогічного експерименту відповідало обов'язковому правилом: його зміст, методи проведення не суперечили загальним принципам навчання і виховання дітей дошкільного віку.

2.2. Організація і зміст дослідно-експериментальної роботи

Дослідження проводилися на базі навчально-наукової лабораторії НУЧК імені Т.Г.Шевченка на базі ЗДО № 26 м. Чернігова. У ньому взяли участь діти молодшого дошкільного віку, що знаходяться в полі функціонування сім'ї, ЗДО в кількості 41 дитини обох статей, а також їх батьків. Дослідження здійснювалася в три взаємопов'язаних етапи.

На першому етапі (вересень-грудень 2020 р.) – підготовчий, здійснено аналіз психолого-педагогічної, науково-методичної, валеологічної, фахової літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з проблеми розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї. На цьому етапі розроблялися вихідні положення дослідження, були визначені предмет, мета, основні

завдання дослідження. Була обґрунтована сукупність положень, що складають теоретичні передумови, концептуальні аспекти дидактико-методичного забезпечення фізичного розвитку дитини в умовах сімейного виховання. Розроблено систему експериментальної роботи.

На другому етапі (грудень 2020 р. – травень 2021 р.) – основний, планувався і здійснювався констатувальний експеримент який передбачав виявлення вихідного рівня фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку в умовах сім'ї. Поряд з цим виявлялися умови фізичного виховання і розвитку дошкільнят в умовах сім'ї (за даними анкетування). Результатом цих досліджень стало формування двох груп дітей молодшого дошкільного віку (3 – 3,5 років), рівних за рівнем фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості і не мають медичних і педагогічних протипоказань і обмежень для занять фізичною культурою в повному обсязі. Були створені групи: контрольна – вихованці II молодшої групи ЗДО №26 м. Чернігова, n = 20, які займалися за програмою виховання і навчання в ЗДО «Українське докільля»; експериментальна – діти, які не виховуються в сім'ї, n = 21, які взяли участь в дослідно-експериментальній роботі щодо фізичного розвитку і виховання дитини в сім'ї. Фіксувались та аналізувались результати проведеного спостереження, анкетування, інтерв'ювання, бесід.

На третьому етапі (травень -жовтень 2021 р.) – заключний, здійснено оцінку стану методичного забезпечення з фізичного розвитку та виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї. Були узагальнені й систематизовані отримані данні, розроблено методичні рекомендації в результаті проведеної дослідно-експериментальної роботи. Проведено роботу з оформлення кваліфікаційної роботи.

Перш ніж розпочати дослідження показників фізичного розвитку дошкільників коротко розглянемо основні підзоди даного явища.

Поняття розвитку з філософських позицій є однією з найбільш загальних і провідних категорій поряд з категоріями руху, матерії, зв'язку, взаємозв'язку і інших.

Так, філософи В. Кремень, В. Рибалка [129] стверджують, що розвиток є необоротною, безумовно спрямованою і закономірною зміною, що приводить до появи нової якості, формування нового змісту. Автори також зазначають, що найважливішою умовою перебігу (здійснення) розвитку є час. Час виявляє спрямованість розвитку і його незворотність.

Таким чином, під розвитком, в широкому сенсі цього слова, розуміється процес зміни складу або структури об'єкта (тобто виникнення, трансформація або зникнення його елементів і зв'язків), який здійснюється в реальному часі і на спрямованість якого впливає тільки час.

В теорії фізичного виховання фізичний розвиток розглядається як процес формування і подальшої зміни протягом індивідуального життя природних морфофункціональних властивостей організму дитини і заснованих на них психофізичних якостей [26].

З точки зору фізіології, за визначенням М.Могендовича, І.Темкіна Мотилянская [78], фізичний розвиток слід розуміти як закономірний процес морфологічних і функціональних змін організму, його фізичних якостей і особливостей, що протікає в залежності від внутрішніх причин (стану здоров'я, спадкової обумовленості) і умов життя людини.

Тому, з урахуванням філософських поглядів на розвиток, а також, дотримуючись поглядів на фізичний розвиток М.Могендовича, І.Темкіна Мотилянская [78], на наш погляд, фізичний розвиток являє собою зміну комплексу морфофункціональних ознак, що характеризують рівень вікового розвитку індивідуума і функціональні властивості організму в онтогенезі.

Найбільш важливими показниками морфологічних характеристик, за даними М.Могендовича, І.Темкіна Мотилянская [78], є тотальні розміри тіла, пропорції тіла, конституція, стан склепіння стопи.

У практиці фізичного виховання для оцінки рівня фізичного розвитку фахівцями і дослідниками використовуються тотальні розміри тіла: маса тіла (кг), довжина тіла (см), окружність грудної клітини (см), а також Фізіометричні вимірювання: життєва ємність легенів (мл), динамометр кистей рук, станова сила [26].

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.

Вивчаючи ці показники фізичного розвитку, ми виходили з: оптимальної кількості показників, що забезпечує швидкість проведення всіх вимірювань; надійності та інформативності в дослідженні динаміки рівня фізичного розвитку дошкільників; доступності та простоти, відсутність складної інструментальної методики; апробації даних методик великим колом дослідників.

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 (табл. 2.1) з показниками нормального морфофункціонального розвитку дошкільників 3 – 3,5 років (180).

За даними Е.Вільчковського, у дошкільнят 3 - 3,5 років з нормальним морфо-функціональним розвитком зростання має відповідати 96 – 102 см у хлопчиків і 95 - 101 см у дівчаток. Показник життєвої ємності легень (ЖЕЛ) у хлопчиків становить від 500 до 1000 (мл), у дівчаток – 400 - 1000 (мл), динамометр правої кисті має складати у хлопчиків 3,4 - 3,9 (кг), у дівчаток 2,6 - 3,1 (кг), динамометр лівої кисті від 3,1 до 3,5 (кг) і 2,5 - 3,0 (кг) у хлопчиків і дівчаток, відповідно.

**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

Аналіз показав, що як у хлопчиків, так і у дівчаток рівень їх фізичного розвитку відповідає середньому рівню нормального морфофункціонального розвитку дітей цієї вікової групи.

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.

Фізичний розвиток людини тісно пов'язане з функціональним станом організму. Так, А. Щедріна [141] зазначає, що це взаємозалежні і взаємообумовлені в процесі індивідуального розвитку стану.

А. Солодков, Є. Сологуб [116] під функціональним станом людини розуміють сукупність комплексу характеристик тих функцій і якостей, які обумовлюють успішність його життєдіяльності

А. Сухарєв [119] стверджує, що під функціональними можливостями організму розуміється діапазон між вихідною величиною функції в стані спокою і максимально можливої величиною її під час роботи.

На думку А. Щедріної [141], 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. Таким чином, визначення вихідного рівня функціонального стану організму, ступінь відновлення функцій після попередньої діяльності дозволять вирішити проблему науково обґрунтованого дозування загальної рухової активності з метою підвищення працездатності і здоров'я людини.

Оцінюючи функціональний стан дошкільнят, слід звернутися до досліджень В. Усакова [125]. Автор підкреслює, що «... дитина народжується з далеко не досконалою координацією рефлексорних реакцій, що служить гарним фоном для оцінки вироблюваних в процесі розвитку функціональних здібностей. Крім того, більшість нервових волокон мієлінізується лише до 3 років, що створює сприятливі можливості для стабілізації нервових процесів» [125 с. 72].

Тим часом, для нервової системи у дитини характерна висока збудливість і слабкість гальмівних процесів, що призводить до широкої іррадіації збудження і недостатньої координації рухів. Разом з тим тривале підтримання процесу збудження у дітей дошкільного віку ще неможливо, що

проявляється у швидкій стомлюваності, недостатній розвиток довільної уваги і сильно виражених орієнтовних реакціях. До того ж, у дошкільнят погано розвинене суб'єктивне відчуття часу, тобто вони не можуть правильно відмірювати, відтворювати задані інтервали, укладатися в часі при виконанні різних завдань. Крім того, в 3-4 роки у дитини практично відсутня здатність до передбачення ситуації [125].

Розкриваючи основні механізми функціонального стану дітей дошкільного віку, ми спиралися на фундаментальні роботи І. Сеченова, І.Павлова, П. Анохіна та інших основоположників вітчизняної фізіології.

Також необхідно відзначити, що описані механізми впливають на засвоєння ритму, в залежності від продовження дії формують тимчасові параметри пам'яті (короткострокову і довгострокову), розвивають розумові процеси і характеризують стомлення [116]. 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, теппінг-тест Е. Ільїн, інтелектуальний тест простий (ІТП) В. Усаков. Отримані результати вихідного рівня функціонального стану дітей 3-4р.відображені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

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

Стать	Зміст	Кількість дітей	Групи	Показники (середні)
хлопчики	теппінг-тест	8	К	14,4
		12	Е	17,1
	інтелектуальний тест простий, сек	8	К	37,3
		12	Е	39,6
дівчатка	теппінг-тест	12	К	18,8
		9	Е	20,2
	інтелектуальний тест простий, сек	12	К	31,3
		9	Е	33,2

Оцінюючи вихідний рівень функціонального стану дошкільнят, важливо відзначити, що в цьому віці відбувається поступове наростання фізіологічної лабільності нервових центрів і рухливості нервових процесів. Відповідно, поступово розвиваються різні показники швидкості – час рухової реакції, швидкість одиночного руху і максимальний темп рухів. Основне прискорення розвитку швидкості починається лише з 10 - річного віку. Час простої рухової реакції на світло в 2 - 3 роки становить 600 - 800 мл / сек, до віку 5-7 років цей час скорочується до 300 - 400 мл / сек, однак воно ще вдвічі перевищує величини у дорослих. Тим часом, за даними О.Козак [54], скорочення часу реакції неоднаково для різних груп м'язів, а величини цього показника залежать від вроджених властивостей нервової системи дітей – їх індивідуально-типологічних особливостей. Разом з тим для різних елементарних проявів якості швидкості отримані високі показники успадкованого. Дослідницею М.Руновою підтверджена висока залежність від вроджених властивостей показників швидкісного бігу на короткі дистанції, теппінг-тесту, стрибків у довжину з місця та інших швидкісних і швидкісно-силових вправ [116].

Як ми вже відзначали, відмінною властивістю нервової системи дитини є слабкість і нестійкість процесів збудження і гальмування, чії взаємини визначають координаційну роль центральної нервової системи в управлінні функціями організму людини. Таким чином, рівень розвитку дитини обумовлений ступенем зрілості нервових процесів. У свою чергу, функціональна зрілість нервової системи обумовлює здатність до прояву довільних дій. Тому не випадково на перших етапах розвитку дитини саме руху дозволяють оцінювати стан і рівень нервово-психічного розвитку дитини. Найбільш доступним способом визначення функціональної зрілості нервових процесів є теппінг-тест. Відомо, що максимальний темп рухів поступово зростає в дошкільному віці, збільшуючись за цей період в 1,5-2 рази, досягаючи до 5-річного віку 47 рухів.

Виділивши ці положення, слід зазначити, що в нашому дослідженні вихідний рівень функціонального стану дошкільнят не виходить за рамки відомих середньостатистичних даних [26; 116].

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

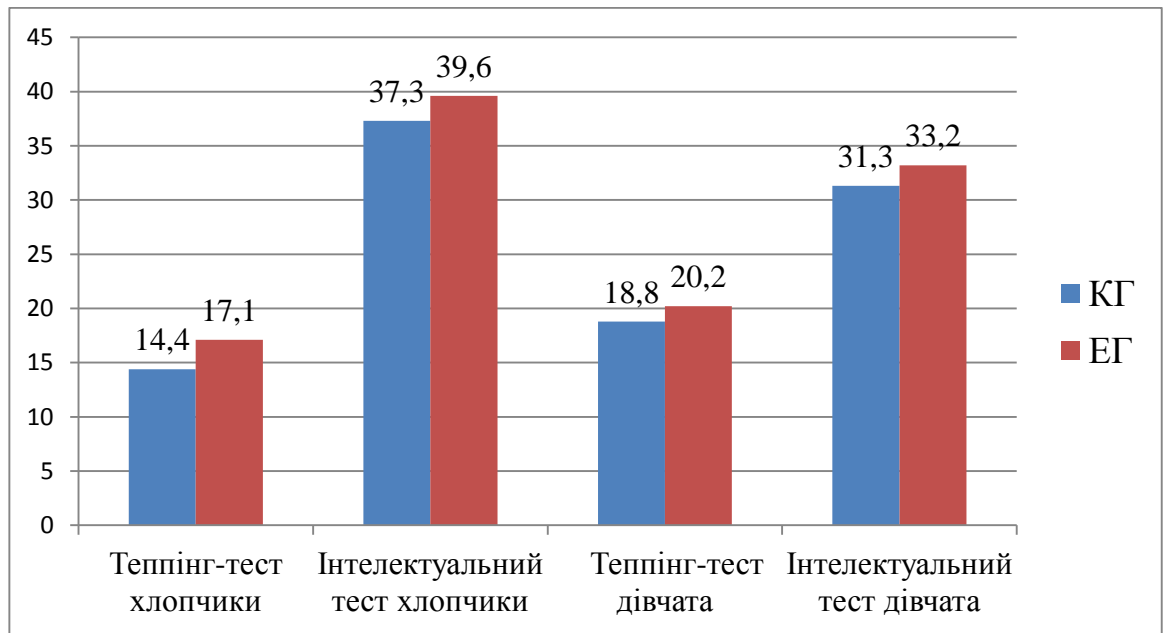


Рис 2.1. Порівняння функціонального стану дітей дошкільного віку в контрольній (К) і експериментальній (Е) груп

Крім того, представлені в таблиці 2.2 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 теппінг-тесту 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 контрольній (КГ) і експериментальній (ЕГ) груп свідчить про те що діти КГ за своїми функціональними показниками краще розвинуті і мають кращий фізичний стан і відповідно функціональну і фізичну підготовленість.

Відомо, що ефективне навчання і виховання дітей безпосередньо пов'язане з їх фізичним станом, під яким прийнято розуміти певний рівень показників, що відображає фізичний розвиток, функціональну і фізичну підготовленість [125].

Фізичну підготовленість Ю. Шевченко [137], М. Мащенко, В. Шишкіна [139] визначають як рівень розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей людини. М.Комісарик, М.Чуйко [53], доповнюючи визначення, зазначає, що фізична підготовленість це відповідність рівня розвитку рухових умінь і навичок нормативним вимогам програми.

Фізична підготовленість – стан організму, що виражається в певному рівні розвитку фізичних якостей, придбання рухових умінь і навичок, необхідних для успішного виконання тієї чи іншої діяльності [57, с. 19].

Для визначення рівня фізичної підготовленості дошкільнят, за основу взято методику педагогічного контролю за фізичною підготовленістю дошкільнят, запропонована В. Усаковим [125], 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. Отримані результати тестування представлено в таблиці 2.3.

Обстеження показало, що середні величини по кожному представленому в таблиці 2.3 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 експериментальній і контрольній групах.

Таблиця 2.3.

Фізична підготовленість дітей дошкільного віку контрольної (К) та експериментальної (Е) 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	

Також ми порівняли показники рівня розвитку фізичних якостей дошкільнят контрольної і експериментальної груп з аналогічними нормативними показниками дітей дошкільного віку 4 років, розробленими Е.Вільчковським.

Отримані порівняльні данні показників рівня розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку контрольної і експериментальної груп з аналогічними нормативними показниками нормативного рівня у дівчаток і хлопчиків дозволять зробити висновки про їх фізичну підготовленість.

**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

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчаток контрольної і експериментальної груп таблиці 2.4 свідчить про відповідність досліджуваних показників нормативному рівню у дівчаток експериментальної групи, при цьому в прояві координаційних, швидкісно-силових здібностей – метанні (правої, лівої рукою) – отримані результати після педагогічного експерименту кілька перевершують аналогічні, представлені в таблиці 2.4.

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 рівню представлені в таблиці 2.4.

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. Визначення та застосування адекватних і ефективних соціально-економічних заходів для реалізації цього напрямку в окремих соціально-демографічних груп населення висуває на перший план дослідження особливостей і чинників формування способу життя людей, починаючи з самого раннього віку.

Аналізуючи образ життя дітей дошкільного віку, слід зазначити, що джерелом інформації не є його власний суб'єкт. Цю інформацію необхідно отримати в першу чергу від батьків.

На формування змісту способу життя в значній мірі впливає відношення суб'єкта до діяльності взагалі. Для динаміки цього відношення характерні певні вікові особливості. У дітей в ранньому віці ще не виступає на перший план цілеспрямованість на результат діяльності. Вирішальними у відношенні дитини до певного виду діяльності є позитивні емоції. Це пов'язано з недостатньо сформованим у дітей поданням про спрямованість і цінностях конкретної діяльності. Лише після 5-6 років починає поступово змінюватися колишній інтерес до самого руху все більшою зацікавленістю в результаті дій. Радість і задоволення доставляє не тільки рухова діяльність, а й досягнення тієї мети, яка ставиться при певній дії. Тому необхідно брати до уваги, що основне значення в застосуванні різних форм діяльності в способі життя дітей дошкільного віку належить виховному впливу батьків і їх ціннісним орієнтаціям.

Загальновідомо, що рухова діяльність у дітей дошкільного віку є природною потребою, що відкриває великі можливості і створює сприятливі умови для міцного включення фізичної культури в спосіб життя дітей. Одночасно на батьках лежить головна відповідальність за те, наскільки ці передумови будуть використані. В активності батьків при реалізації цієї відповідальності відображаються їхні погляди і ставлення до виховання взагалі і до фізичного виховання, зокрема.

Слід зазначити, що особистість людини формується під впливом середовища, діяльності, спілкування, соціального впливу і контролю, а також власного активного ставлення до свого життя. Первісною соціального мікросередовища, 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, як, наприклад, професія, освіта, загальна культура, взаємини, ціннісні орієнтації та інтереси кожного з батьків.

Слід також зазначити, що провідним якістю, що грають істотну роль в залученні людини до здорового способу життя, є мотивована потреба. Як зазначає А.Щедрина [142], рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок визначає поведінку людини, в тому числі ставлення до свого здоров'я як до цінності. Кожна людина має свою систему, набір цінностей, які формуються в процесі його індивідуального розвитку, і саме те, що особливо значимо для людини, виступає, в кінцевому рахунку, в якості мотивів і цілей його діяльності. На думку В. Усакова [125, с. 19], «... відсутність таких, незнання причин їх відсутності ставлять непереборний бар'єр в реалізації найсміливіших і новітніх концепцій оздоровлення людини».

Спираючись на вищенаведені методологічні позиції, було проведено дослідження в сім'ях дошкільнят, не охоплених системою дошкільньої 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.

В рамках дослідження були оброблені дані анкетного опитування 21 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 33% дітей (живуть тільки з матір'ю). Вік батьків складає від 25 до 44 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 16,6% – басейн, у 41,6% – спортивний майданчик, 50% –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, а також про відсутність у них будь-яких розладів у стані здоров'я, що перешкоджають занять фізичною культурою.

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. Спортивний досвід батьків в значній мірі залежить від рівня їх освіти. Ми вже відзначали, що з числа опитаних переважає кількість батьків з вищою освітою. Можна припустити, що однією з причин активного залучення до фізичної культури і спорту є період навчання у ЗВО, тобто роки студентського життя.

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.

Фізкультурно-спортивні вміння та активність батьків цікавлять нас в плані їх значення для фізичного виховання дітей. Тут особливої важливості набуває ставлення батьків до фізичного розвитку дітей, яке ми розглядаємо в двох на-правліннях: ціннісно-орієнтаційної та практичному.

Перше з цих напрямків характеризує теоретичне і емоційне відношення батьків до фізичного виховання дітей – ступінь розуміння його значимості, цілі, які вони ставлять в даній області, уявлення про ефективність різних методів виховання. При розгляді цього напрямку стає зрозумілим, що теоретичне визнання значущості проблеми батьками, як це взагалі характерно для людської діяльності, не завжди збігається з їх практичною діяльністю в галузі фізичного виховання дітей.

Однак отримані результати показали, що серед виділених дев'яти основних груп якостей, які батьки хочуть сформувати у своїх дітей в процесі їх спільного виховання і напередодні вступу до школи, фізичний, інтелектуальний розвиток та психічного здоров'я займають важливе місце. При цьому виявилось, що батьки оцінюють фізичний розвиток, уміння читати і писати, постояти за себе в якості мети виховання трохи вище, ніж матері (табл. 2.5).

Дослідження оздоровчої роботи в умовах сім'ї дозволило нам використовувати батьків в якості своєрідних експертів, досвід і знання яких дають можливість виявити сприятливі умови і ефективні 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 – 76%, відвідування спортивних видовищ і особисті спостереження дитини – 71%, особистий приклад батьків – 61%. Такі фактори, як бесіди про важливість фізичної культури в житті людини і засобах масової інформації, батьки поставили на останнє місце.

Таблиця 2.5

Ціннісні орієнтації батьків у вихованні дітей, у (%)

Цінності	Мати	Батько
Уміння рахувати, читати, писати	30	20
Товариськість	5	10
Уміння постояти за себе	5	25
Фізичний розвиток, фізична підготовленість і здоров'я	25	30
Інтелектуальний розвиток	10	5
Психічне здоров'я, врівноваженість	15	–
Дружелюбність	5	10
Конкуренентоспроможність	–	–
Здатність до творчості	5	–

Слід зазначити, що практично всі батьки бажають, щоб дитина в майбутньому відвідувала заняття в спортивній секції або інші організовані форми занять з фізичної культури (наприклад, групи загальнофізичної підготовки). В якості основного мотиву для включення дитини в деякі з організованих форм занять (табл. 2.5) 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.

Таблиця 2.6

Мотиви, що визначають залучення дитини в організовані заняття фізичною культурою і спортом, у (%)

Мотиви	На думку	
	матері	батька
Має значення для здоров'я і загального фізичного розвитку	52,8	62,5
Впливає на гармонійний розвиток дитини	14,4	12,5
Впливає на формування характеру, вольових якостей	9,6	12,5
Сприяє вихованню дисципліни	4,8	–
Розвиває впевненість в собі	14,4	–
Фізична культура і спорт є основою способу життя дитини	–	–
Розвиває вміння спілкуватися в колективі	–	12,5
Дає можливість змагатися з іншими	4,8	–

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.

З’ясувалося, 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 (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл видів діяльності батьків з дітьми, %

№	Вид діяльності	Думка батьків
1.	Гра з іграшками	19
2.	Малювання	10
3.	Ліплення	6
4.	Читання	20
5.	Спів, заняття музикою	3
6.	Рухливі ігри	26
7.	Догляд за тваринами, квітами	4
8.	Домашні роботи	3
9.	Настільні ігри	4
10.	Перегляд і прослуховування телепередач, відео-оглядів	5

Відомо, що для розвитку дітей, зміцнення їх здоров’я, вироблення гігієнічних навичок, виховання дисциплінованості та інших якостей особистості велике значення має оптимально організований режим дня. Якщо в ЗДО режим дня розподілений по загально-прийнятим годинним графіком, то розпорядок життя дошкільника в родині часто пристосовують до

обставин, що визначає діяльність дорослих, не зважаючи на потреби дитини і потреби її оптимального розвитку і виховання. Крім того, ставлення батьків до фізичного розвитку дітей серйозно впливає на види рухової активності, що потребують уваги і контролю з боку дорослих. Найбільш показовими, на наш погляд, є заняття ранковою гімнастикою, оскільки дитина дошкільного віку може регулярно виконувати вправи в цій формі тільки в сім'ях, де батьки спеціально приділяють увагу його фізичному розвитку.

Так, при вивченні рухової активності дітей з'ясувалося, що 35,4% дошкільнят систематично займаються ранковою гімнастикою і фізичними вправами, більше половини 64,6 % 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 (тобто від знайомих, близьких, з передач по телебаченню), є найбільш поширеними – 69,2%. Однак є батьки, які не цікавляться теоретичними знаннями і виходять з особистого досвіду – 27,2%.

При вивченні активності батьків у турботі про фізичне виховання дитини розглядалися також чинники, які перешкоджають її підвищенню. 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 (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Причини, що заважають батькам займатися фізичним вихованням дитини у сім'ї, у %

Причини	Батьки	
	мати	батько
Бракує часу	30	32
Турбота про сім'ю, вирішення побутових проблем	21	7
Тривалий робочий день, велика завантаженість на роботі	10	43
Втома після робочого дня	8	13
Брак знань і умінь	14	3
Немає бажання і інтересу, лінь	12	2
Вітсутність волі	5	–

Однак слід звернути увагу на той факт, 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.

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).

Разом з тим з досліджуваних питань важливим, з точки зору нашого дослідження, ми вважаємо рівень компетентності батьків в галузі фізичного виховання. Аналіз причин, наведених батьками, виявив недостатню поінформованість в середньому у 30% опитаних батьків в питаннях практичного застосування всього арсеналу засобів фізичної культури для виховання своєї дитини. Тим часом, відомо, що освітній аспект, що дозволяє батькам поповнювати і поглиблювати свої теоретичні знання в галузі фізичного виховання і мати можливість практично застосовувати ці знання в умовах сім'ї, має велике значення. Крім того, тільки в результаті практичної діяльності людина здатна перевірити ефективність засвоєних знань.

2.3. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи

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. Для кращого сприйняття проведеного аналізу представимо на рис 2.2.

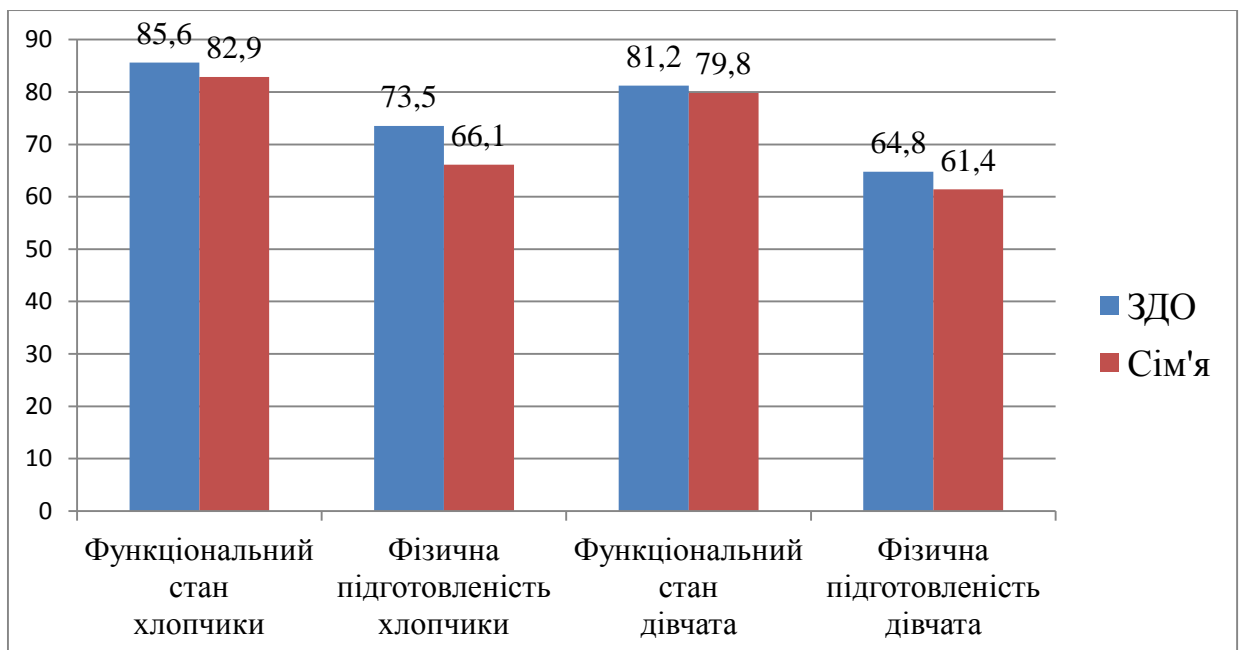


Рис 2.2. Рівень рухової активності дітей дошкільного віку в залежності від умов виховання в ЗДО (КГ) і сім'ї (ЕГ)

Порівнюючи узагальнені данні (рис 2.2) в контрольній та експериментальній групах зазначимо, що рухова активність лежить в основі фізичного розвитку функціонального стану дітей дошкільного віку.

Проаналізувавши отримані данні приходимо до висновків що рухова активність дітей дошкільного віку які відвідують ЗДО відрізняється стійкою

позитивною динамікою у порівнянні з дітьми які виховуються в сім'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 в організованих формах або 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 і потреби його оптимального розвитку і виховання.

Крім того, ставлення батьків до фізичного розвитку дітей серйозно впливає на види рухової активності, що потребують уваги і контролю з боку дорослих. Найбільш показовими, на нашу думку, є заняття ранковою гімнастикою, оскільки дитина дошкільного віку може регулярно виконувати вправи в цій формі тільки в сім'ях, де батьки спеціально приділяють увагу його фізичному розвитку.

Так, при вивченні рухової активності дітей з'ясувалося, що 35,4% дошкільнят систематично займаються ранковою гімнастикою і фізичними вправами, більше половини 64,6 % роблять це нерегулярно. Тоді як в ЗДО різні види гімнастик є обов'язковим елементом освітнього процесу. Однак іншим видам рухової активності, що вимагає контролю дорослих в сім'ї – катання на велосипеді, самокаті, прогулянки та ігри на повітрі, – батьки приділяють більше уваги і виконують ці обов'язки систематично.

Крім цього досліджуючи аспект пошуку джерел 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 (тобто від знайомих, близьких, з

передач по телебаченню), є найбільш поширеними – 69,2%. Однак є батьки, які не цікавляться теоретичними знаннями і виходять з особистого досвіду – 27,2%.

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

Досліджуючи питання місця і значення 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).

Також важливим аспектом у розвитку рухової активності дітей в см'ї є рівень компетентності батьків в галузі фізичного виховання. Аналіз причин, наведених батьками, виявив недостатню поінформованість в середньому у 30% опитаних батьків в питаннях практичного застосування всього арсеналу засобів фізичної культури для виховання своєї дитини. Тим часом, відомо, що освітній аспект, що дозволяє батькам поповнювати і поглиблювати свої теоретичні знання в галузі фізичного виховання і мати можливість практично застосовувати ці знання в умовах сім'ї, має велике значення.

В результаті проведеного аналізу, з урахуванням виявлених недоліків і факторів які впливають на розвиток рухової активності дітей в см'ї, вбачаємо можливість і необхідність у створенні методичних рекомендацій, що забезпечать високий рівень фізичного розвитку і виховання дошкільників в сім'ї, здоров'я основу якого складає оптимальний руховий режим дитини.

Висновки до розділу 2

З метою вивчення рівня розвитку рухової активності в дітей молодшого дошкільного віку була розроблена програма обстеження, яка містила: методику обстеження та систему диференціації отриманих результатів за критеріями та їх показниками.

В результаті системного аналізу психолого-педагогічної літератури засвідчив, що виокремлення рівнів розвитку рухової активності в дітей дошкільного віку неможливе без виявлення критеріїв: 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 дошкільного віку (час рухової реакції, швидкість і максимальний темп рухів) і показників.

В основу критеріального підходу нами визначено показники рівнів розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах сім'ї: високий, середній, низький.

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 методів: спостереження, анкетування, інтерв'ювання, бесід, опитування для дослідження питання значення батьків у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, умови і фактори, що впливають на їх фізичний розвиток і рухову активність в умовах сім'ї.

В ході дослідження були вивчені і проаналізовані забезпеченість побутового оточуючого середовища сімей дітей. Вивчалися рухова активність дітей, стан їхнього здоров'я, а також вплив на фізичне виховання і розвиток дошкільників основних об'єктивних і суб'єктивних факторів.

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: теппінг-тест та інтелектуальний тест простий (ІТП).

Дослідження здійснювалася в три взаємопов'язаних етапи. Експериментальна вибірка дослідження була сформована з двох груп дітей молодшого дошкільного віку (3 – 3,5 років), КГ – вихованці ІІ молодшої групи ЗДО, $n = 20$, які займалися за програмою виховання і навчання «Українське довілля» та ЕГ – діти, які виховуються в сім'ї.

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 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.

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 життя дошкільника в родині; ставлення батьків до фізичного розвитку дітей; наявність спеціальної літератури, журналів, книг, інформації про форми і методи фізичного виховання дітей; рівень компетентності батьків в галузі фізичного виховання тощо.

З урахуванням виявлених недоліків і факторів які впливають на процес розвитку рухової активності дітей в сім'ї, розроблено методичні рекомендації для покращення рівня фізичного розвитку і створення оптимального рухового режиму дитини умовах сімейного виховання.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На основі узагальнення теоретичного пошуку та результатів науково-дослідної роботи уможливило такі висновки:

1) Теоретичний аналіз психолого-педагогічної, науково-методичної валеологічної, фахової літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з проблеми розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї дає підстави констатувати, що дана проблема була і є предметом дослідження багатьох учених, зокрема: Т.Андрющенко, Т.Бабюк, В.Бальсевич, В.Запорожанов, О.Богініч, Т.Бойченко, М.Бернштейн, Е. Вільчковський, М.Єфіменко, С.Замрозевич-Шадріна, О.Козак, А.Кошель, В.Кошель, О.Курок, Н.Лісневська, Л.Лохвицька, М.Машовець, М.Меличева, Л.Омельченко, М. Сергєєв, М.Пирогов, М.Рунова, Л.Сущенко, В.Усаков, Ю.Шевченко, С.Юрочкіна, Б.Шиян та ін.

В дослідженнях зазначається, що в руховій активності людини приховані величезні потенційні можливості для розвитку і мобілізації фізичних здібностей, що мають вирішальне значення в розвитку індивіда і суспільства. У зв'язку з цим важливо виявити значення фізичної активності в процесі життєдіяльності людини.

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 проявляється у вільному перетворенні рухового досвіду в різних видах самостійної рухової діяльності шляхом свідомого керування своїми рухами.

Визначено, що оптимальна організація рухової активності дітей в умовах сім'ї передбачає: задоволення вікових потреб дітей в русі що може бути здійснено тільки при чіткій організації їх діяльності протягом всього дня; врахування принципів нормування рухової активності, фізіологічних і педагогічних основ побудови рухового режиму, а також важливості кожного

його елемента допомагає усвідомлювати необхідність дотримання оптимального диференційованого оздоровчого режиму дітей в сім'ї.

В нашому дослідженні ми розглядаємо поняття рухова активність як рухова діяльність дітей в контексті загальної культури. Для дітей молодшого дошкільного віку вона виражається в соціально-направленим дорослими діяльністю, оволодіваючи якою діти усвідомлюють культуру суспільства.

Розвиток рухової активності дітей в умовах сім'ї 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 опануванням практичних умінь і навичок з дотриманням здорового способу життя, усвідомленого ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих що є основою гармонійного розвитку майбутньої особистості.

3. Для експериментальної перевірки сучасного стану фізичного розвитку і виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї проводилося дослідження за допомогою методів: спостереження, анкетування, інтерв'ювання, бесід, опитування для дослідження питання значення батьків у фізичному вихованні дошкільників, умови і фактори, що впливають на їх фізичний розвиток і рухову активність дітей в умовах сім'ї.

В ході дослідження були вивчені і проаналізовані забезпеченість побутового оточуючого середовища сімей дітей. Вивчалися рухова активність дітей, стан їхнього здоров'я, а також вплив на фізичне виховання і розвиток дошкільників основних об'єктивних і суб'єктивних факторів.

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: теплінг-тест та інтелектуальний тест простий (ІТП).

Дослідження здійснювалася в три взаємопов'язаних етапи. Експериментальна вибірка дослідження була сформована з двох груп дітей молодшого дошкільного віку (3 – 3,5 років), КГ – вихованці ІІ молодшої групи ЗДО, $n = 20$, які займалися за програмою виховання і навчання «Українське докiлля» та ЕГ – діти, які виховуються в сім'ї.

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 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.

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 життя дошкільника в родині; ставлення батьків до фізичного розвитку дітей; наявність спеціальної літератури, журналів, книг, інформації про форми і методи фізичного виховання дітей; рівень компетентності батьків в галузі фізичного виховання тощо.

З урахуванням виявлених недоліків і факторів які впливають на процес розвитку рухової активності дітей в сім'ї, розроблено методичні рекомендації для покращення рівня фізичного розвитку і створення оптимального рухового режиму дитини умовах сімейного виховання.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Потребують подальшого вдосконалення форми і методи розвитку рухової активності дітей в умовах сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаменко В.М., Кошель В.М., До проблеми організації рухової активності дошкільників як необхідної умови формування здоров'я The driving force of science and trends in its development: collection of scientific papers «SCIENTIA» Coventry, United Kingdom. 2021. Vol. 4. P. 30–38.
2. Андрищенко Т.К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.08 / Андрищенко 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.Богущ; авт. кол. : А.М.Богущ, 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. Богуш 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. Богуш А. М. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. Дошкільнє виховання. 2014. № 5. С. 9–12.
18. Богуш А. М. Дитинство в сучасному освітньому просторі. Країна докільля. 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. Взаємодія суб'єктів педагогічного процесу [монографія] В.М.Гриньова, Р. В. Дорогих, С. Ю. Масич, Т. С. Розумна. Харків : ТОВ «Щедра садиба плюс», 2013. 208 с.
26. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми. ВТД «Університетська книга», 2015. 428 с.
27. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. Москва. Просвещение, 1999. 224 с.
28. Гавриш Н., Ліннік О.Цікава філософія для дітей : методичний посібник для творчих педагогів і батьків дошкільного і молодшого шкільного віку. Київ. Шк. світ., 2011. 128 с. : іл. (Бібліотека «Шкільного світу»).
29. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ. Либідь, 1997. 376 с.
30. 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.

31. Грицюк О. Музично-дидактичні ігри як засіб формування творчих здібностей дітей дошкільного віку. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2014 № 133.
32. Гулько Ю. А., Рубель Н. Г. Розвиток творчого потенціалу дошкільників. Обдарована дитина. 2005. № 6. С. 47–52.
33. Державна служба статистики України URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
34. Демчук М. Розвиток зображувально-художніх здібностей дитини засобами різноманітних художніх технік Дитячий садок. 2004. № 23. С. 1–3.
35. Денисенко Н.Ф., Лихолід Л.В., Лупінович С.В., Михайліченко А.Ф. Витоки здоров'я дитини: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
36. Денисенко Н. Ф. Формування у молодших дошкільників свідомого ставлення до власного здоров'я : [навч.-метод. посіб.]. Харків Ранок, 2010. 95 с.
37. Державна програма «Діти України» // Офіційний вісник України. 2001. № 4. С. 65–82.
38. Дитина в дошкільні роки : комплексна додаткова освітня програма / автор. колектив; наук. кер. К. Л. Крутій. Запоріжжя : ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2011. – 188 с.
39. Дитина : Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / автор. колектив; наук. Керівник В. О. Огнев'юк. Київ. Київський ун-т. імені Бориса Грінченка, 2016. 304 с.
40. Дода М. Осередки для розвитку і творчості наймолодших (дитячий садок, що відповідає вимогам Базової програми). Дошкільне виховання. 2010. № 4. С. 28–29.
41. 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.

42. Дубогай О. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей. Дошкільна освіта. 2005. № 2 (8). С. 15–18.
43. Дубинин Н.П., Шевченко Ю.Г. Некоторые вопросы биосоциальной природы человека Москва. Наука, 1976. 233 с.
44. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 52 с.
45. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: в 2-х т. Т.2. Развитие произвольных движений. Москва. Педагогика, 1986. 296 с.
46. Замрозевич–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.
47. Нормативно–правова база закладів дошкільної освіти file:///C:/Users/38066/AppData/Local/Temp/NORMATIVNO–PRAVOVA–BAZA–ZAKLADIV–DOSHKIL%60NOYI–OSVITI–1.pdf
48. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : автореф. дис... канд. психол. наук Київ. 19.00.07 / Іванашко Оксана Євгеніївна / Рівненський державний гуманітарний інститут. Рівне, 2001. 20 с.
49. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 144 с.
50. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1985. 178с.
51. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения. Москва: Уч.педгиз, 1955. 201с.
52. Кононко О. Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»: концептуальні засади. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2014. № 8. С. 14–23.

53. Комісарик М., Чуйко М. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. 2013. 484с.

54. Козак О. В. Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания: дис. ... кандидата пед. наук : Оксана Валериевна Козак Красноярск 2005. 228 с.

55. 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.

56. Кошель В. М. Використання ранкової гімнастики у навчально-виховному процесі дошкільного навчального закладу. Формування навичок та вмінь з безпеки життєдіяльності дитини за Базовим компонентом дошкільної освіти ЧОППО ім. К. Д. Ушинського; голов. ред. В. М. Довбня. Чернігів, 2013. С. 89–98.

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

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

59. Кошель В. М. Організація рухової діяльності дітей дошкільного віку. Педагогічні ідеї Софії Русової у контексті сучасної освіти : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф., присвяченої 160–річчю від дня народження С.Ф. Русової. – Чернігів : Десна Поліграф, 2016. С. 167–168.

60. Кошель В. М. Кошель А. П. та ін. До проблеми взаємодії закладу дошкільної освіти і сім'ї з фізичного виховання дітей дошкільного, ГРААЛЬ НАУКИ, (9), с. 321-327. doi: 10.36074/grail-of-science.22.10.2021.56.

61. Крутій К. Освітній простір дошкільного навчального закладу: [монографія] : у 2–х ч. Київ. Освіта 2009 Ч. 1. 302 с.

62. Кудрявцев В. Феномен детской креативности Дошкольное воспитание. 2006. № 3. С. 71–78.
63. Кузнецов М.Н. Здоровье ищем в движениях /Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник. / Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И., Пронина Е.И. - М. : АРКТИ, 2001. - С. 14-15.
64. Кустовська О. В. Метододогія системного підходу та наукових досліджень : Курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.
65. Лао– Цзы. Дао де цзин. Київ, 1993. 273с.
66. Лапченко І. О. Емоційне ставлення до себе та ровесників як чинник особистісного розвитку дитини дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07 / Лапченко Інна Олександрівна. К., 2006. 242 с.
67. Левінець Н. В. Моделювання здоров'язберігаючого середовища дошкільного навчального закладу: сучасні підходи. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ird.npu.edu.ua/files/l.pdf>.
68. Леонтьев А.А. Деятельный ум. (Деятельность, знак, личность.) Москва: Смысл, 2001. 392с.
69. Лесгафт П.Ф. Руководство по физ. Образованию детей школьного возраста. Собран, пед. соч. в 5–т., т.1.М.:Фис, 1951. 444с.
70. 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.
71. 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.
72. Лук А. Н. Психология творчества. Москва. Наука, 1978. 125 с.
73. Маркосян А. А. Вопросы возрастной физиологии. Москва. Просвещению 1974. - 224 с.

74. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд., испр. и доп. Москва : АРКТИ, 2000.

75. Меличева М. В. Формирование культуры здоровья дошкольников в процессе сотрудничества педагогов и родителей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Меличева Марина Владимировна. СПб., 2006. 265 с.

76. Міненко А.О. Методологічні основи методики викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. № 6. С. 106–109.

77. Міненко А.О., Жара Г.І., Кійко Т. Б., Ващенко Л. І. Питання системного підходу до формування здорового способу життя людини [Електронний ресурс]. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 11. С. 9–13. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/_2011_11_3

78. Могендович М. Р., Темкин И. Б. Физиологические основы лечебной физической культуры. Ижевск, «Удмуртия», 1975. 199 с.

79. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Офіційний вісник України : зб. нормат.-прав. актів. 2013. № 50. С. 17–83.

80. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нестеренко Вікторія Володимирівна / Південноукраїнський ДПУ ім. К. Д. Ушинського. О., 2003. 231 с.

81. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку : [навч. посіб.] уклад. Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко, Н.В. Маковецька. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 119 с.

82. Низковська О. Рухлива гра розвиває творчість Дошкільне виховання. №2. 2002. С. 12–13.

83. Никифоров Г. С. Психология здоровья : [уч. пособие]. СПб. Речь, 2002. 256 с.

84. Николаева Е.И. Психология детского творчества. СПб. Питер, 2010. 240 с.
85. Носко М. О. Кривенко А.П. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Харків, 2002. № 22. С. 14–18.
86. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М., Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : МП Леся, 2013. 160 с.
87. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. СПб. : Каро, 2006. 176 с.
88. Організація та методика проведення рухливих ігор Режим доступу: <http://udnz15.org/organizaciya-ta-metodika>
89. Олійник О. О. Психологічні умови формування самооцінки у старших дошкільників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Олійник Оксана Олексіївна. Київ, 2010. 236 с.
90. Омельченко Л. П., Омельченко О. В.. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 205 с.
91. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : [монографія] / С.О. Омельченко. Луганськ : «Альма-матер», 2007. 379 с.
92. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / упоряд. Л. А. Швайка. Харків. : Вид. група «Основа», 2011. 319 с. (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Керівнику»).
93. Оржеховська В. М. Стратегія педагогіки здорового способу життя Педагогіка і психологія, 2006. № 4. С. 20–28.
94. Педагогическое наследие Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Пестолоцци И.Г. / Сост. В.М. Кларин, А.Н. Джуринский. Москва. Педагогика, 1987. 416с.

95. Ошкина А. А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников : дис ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Ошкина Алла Анатольевна. СПб., 2009 251 с.
96. Піроженко Т. Особистісний потенціал дошкільника: умови розвитку в сучасному суспільстві Дошкільне виховання, 2012. №1
97. Піроженко Т., Карасьова К. Особистісний розвиток дітей у творчих іграх. Дошкільне виховання. 2012. № 9. С. 28–31.
98. Плохій З. Валеологія та екологія у змісті дошкільної освіти. Підготовка педагогічних кадрів і діяльності навчальних закладів нового типу в системі національної освіти: досвід і перспективи розвитку : зб. наук. пр. Ч. 2. Чернівці. ЦНТІ. 2002. С. 506–512.
99. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. пос. Київ. Академвидав. 2006. 456 с.
100. Портницька Н. Ф. До проблеми ефективності програми розвитку творчих здібностей дошкільників: результати апробації. Наука і освіта, 2014 №5.
101. Про дошкільну освіту. Закон України. Голос України. 28. 09. 2017р. URL : https://ua.censor.net.ua/news/novyuyi_zakonpro_osvitu. (дата звернення: 11.12.2020).
102. Про освіту. Закон України 2017 URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>. (дата звернення: 11.12.2020).
103. 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: 11.12.2020).
104. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). У 2 ч. – Ч. II. Від трьох до шести (семи) років / О. П. Аксьонова, А.М. Аніщук, Л. В. Артемова [та ін.] ; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ. ТОВ «МЦІФЕР–Україна», 2014. – 452 с.
105. Програма розвитку дитини дошкільного віку Українське дошкільля / О.І. Білан за заг. ред. О.В.Низковської. Київ. Мандрівець. 2017. 256с.

106. Програмно-методичне забезпечення <https://sites.google.com/site/kabdoskiln/programno-metodicne-zabezpecenna>

107. Решетнева Г. Лубышева Л. Концепция формирования основ здоровой жизнедеятельности ребенка на начальных этапах его индивидуального развития Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 4. С. 2–4.

108. 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.

109. 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.

110. Сергеев М. И., Формирование физической культуры дошкольников в семье (по материалам социологических исследований) / Физическая культура и спорт в жизнедеятельности дошкольников и учащейся молодежи : Межвуз. сб. науч. тр. / М.И. Сергеев, А.М. Гендин, А.Н., В.И. Столяров. Красноярск: КГПИ. 1987. С. 3-30.

111. Сілка К.А., Кошель А.П. Кошель В.М. Деякі аспекти зміцнення здоров'я дітей згідно оновленого Базового компоненту дошкільної освіти України. Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference. Cambridge. P.C. Publishing House & European Scientific Platform, 2021. (Vol. 3).P 77-80

112. Словник української мови в 11 томах. Том 4, 1973. С. 252.

113. Смирнова Е. О. Истоки отзывчивости (по материалам анализа вальфдорфской педагогики) Психологическая наука и образование. 2001. № 2. С. 50–58.

114. Смольникова Г. Здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології Дошкільне виховання. 2013. № 7. С. 23–26.

115. Соціологія: словник термінів і понять / [упоряд. Є. А. Біленький, М. А. Козловець, В. О. Федоренко / [за заг. ред. М. А. Козловця]. Житомир, «Волинь», 2003. 236 с.
116. Солодков А. С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва. Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. С.263-378.
117. Суржанська В. А. Розвиваємо творчі здібності. Харків : Основа, 2007. 112 с.
118. Суржанська В.А. Творчі завдання в роботі з дітьми старшого дошкільного віку : навч. посібн. Київ. Наук. Світ, 2003. 34 с.
119. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. Москва. Знание, 1976. 64 с.
120. Троян Л.М., О.І.Почітаєва, О.М. Горман До проблеми формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти Сучасна система освіти і виховання: досвід минулого – погляд у майбутнє. – К. : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології» 2018. С. 8–10.
121. Троян Л.М., Кошель В.М. Розвиток рухової творчості дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О. В., 2018. 136 с.
122. Туриніна О.Л. Психологія творчості. Київ. МАУП, 2007. 160 с.
123. Український тлумачний словник он-лайн <https://eslovnyk.com/%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA>
124. 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.

125. Усова А.П., Запорожец А.В. Обучение в детском саду : [методический материал] ред. 2–е изд. Москва. Просвещение, 1970. 206 с.
126. Фадеева Т. Розвиток уяви дитини – умова її продуктивного учіння Дошкільне виховання. 2005. № 2. С. 6–8.
127. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : [навч.–метод. посіб.] / О. Л. Богініч, Н.В.Левинець, Л. В.Лохвицька, Л. А.Сварковська. Київ. Генеза, 2013. 128 с.
128. Філоненко О. Здоровий випускник дитсадка – успішний школяр Дошкільне виховання . – 2014. – № 5. – С. 17–19.
129. Філософія : [підручник] / За заг. ред. М. Горлача, В. Кременя, В.Рибалка. Харків : Консум, 2000. 672 с.
130. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физической нагрузке) Москва. Физкультура и спорт, 1986. 159 с.
131. Форманкова А. Медекова Х. Активность родителей в деле включения физической культуры в образ жизни детей дошкольного возраста / Физическая культура и спорт в жизнедеятельности дошкольников и учащейся молодежи: Межвуз. сб. науч. тр. Красноярск. КГПИ, 1987. С. 88-95.
132. Фролов В. Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе в детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя дет. сада Москва: Просвещение, 1983. 191 с.
133. Чаговец А. І. Розвиток рухової творчості в дітей дошкільного віку. Засоби навчальної та науково–дослідної роботи, 2011. №36
134. Шебеко В.Н. Занятия по физической культуре в детском саду: обучение и творчество: старш. дошк. возраст. Минск : Университетское, 2001. 88 с.
135. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Поиграем в упражнения: творчество в двигательной деятельности детей. Минск. НМ Центр, 1999. 96 с.

136. 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.

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

138. 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.

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

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

141. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты. Новосибирск : Наука. Сиб. отд-ние, 1989. 136 с.

142. 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.

143. Якунин В.А. Педагогическая психология: учеб. пособ. СПб.: Изд.–во Михайлова В.А., 1998. 288 с.

144. Graham G. Teaching children physical education: becoming a master teacher / G. Graham. 2008. 243 p.

145. Physical Education Futures by David Kirk. 2011 May 27. 120 p.

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 займаюся	_____	_____
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):

Методичні рекомендації для оцінки фізичної підготовленості дітей дошкільного віку контрольної (К) та експериментальної (Е) груп

Біг

Біг має ряд загальних структурних рис з ходьбою – циклічність рухів, послідовність їх, перехресну координацію рухів ніг та рук. Однак найхарактернішою ознакою бігу, яка відрізняє його від ходьби, є фаза «польоту» – безопорне положення тіла після відштовхування ногою від землі. У цьому русі тривалість безопорних та опорних фаз майже однакова.

Якщо порівняти з ходьбою, то біг – це більш інтенсивний рух. Робота рук під час бігу також має відмінності від ходьби. Руки дитини зігнуті в ліктях, і мах ними більш енергійний. Біг значно більше навантажує м'язовий апарат, і особливо дихальну та серцево-судинну системи.

Техніка бігу в різному темпі також має свої відмінності. При збільшенні швидкості бігу кут відштовхування стає більш гострим, приземлення здійснюється під кутом, близьким до прямого, збільшуються амплітуда та швидкість рухів ніг та рук. Швидкість бігу, як і ходьби, залежить від довжини та частоти кроків.

Становлення локомоторики бігу дітей починається з 16-18-місячного віку на основі ходьби (Є. Палаускене, С. Лайзене). У період від одного до двох років у дитини відбувається постійна диференціація бігу від ходьби, у наступні вікові періоди удосконалюються окремі елементи біодинаміки бігу (Т.С. Попова).

Під час бігу діти другої молодшої групи ставлять ногу з п'яти, з поступовим перекатом на всю стопу. При цьому відбувається розворот стоп назовні при ставленні їх на землю, спостерігаються значні бічні коливання тулуба. Координація рухів під час бігу ще недостатньо розвинена у багатьох з них. Характерними для дітей цього віку є дрібні і нерівномірні бігові кроки.

Більшість цих неорганізованих рухів пов'язані в основному з анатомо-фізіологічними особливостями даного віку, тому їх не можна вважати за помилки.

Слабкість м'язів опорно-рухового апарата не дає дітям можливості виконати повноцінне відштовхування (з повним випростанням ніг у колінних суглобах) та ставити на землю з носка. За даними наших спостережень, навичка швидкого бігу сформована у 25% хлопчиків та 24% дівчаток четвертого року життя.

У середній групі якість виконання цього виду рухів значно покращується. У більшості дошкільнят п'ятого року життя спостерігаються хороша координація роботи рук та ніг під час бігу, ритмічність бігових кроків, орієнтування у просторі, що дає можливість широко застосовувати біг у різноманітних рухливих іграх.

Виконують біг без помилок 42% хлопчиків та 43% дівчаток.

Однак у цій віковій групі не всі елементи техніки бігу виконуються чітко і впевнено. У деяких з них рухи рук неактивні, тулуб занадто нахилено вперед, голову опущено. Внаслідок недостатньо розвинених м'язів ніг відштовхування несильне, політ незначний, бігові кроки часті та неширокі.

Біг дошкільнят старших груп відзначається прямолінійністю, хорошою координацією, рухи ніг та рук добре узгоджені, а також зменшується розворот ступнів назовні. Поряд з тим деякі деталі техніки ще недостатньо засвоєні (не у всіх дітей енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, стегно ноги недостатньо виноситься вперед-угору). У цій віковій групі кількість дошкільнят, у яких сформовано навичку бігу, значно збільшилась - до 71% у хлопчиків та дівчаток.

Діти підготовчої до школи групи виконують біг легко, положення тулуба при цьому невимушене, бігові кроки рівномірні, відштовхування енергійне. Все це свідчить про те, що у більшості дітей (81% хлопчиків та 86% дівчаток) сформовано міцну навичку в цьому виді рухів.

Як відомо, швидкість бігу залежить від двох факторів – довжини і частоти кроків. З віком дошкільників вона зростає за рахунок зміни обох цих показників, проте більшою мірою за рахунок збільшення довжини бігових кроків. У цьому виді рухів довжина кроку не має прямої залежності від довжини ніг. Основним фактором, який впливає на довжину бігових кроків у дошкільнят, є сила відштовхування ногами від землі. Чим енергійніше відштовхується дитина і виносить вперед-угору стегно махової ноги, тим ширше її бігові кроки.

Дослідження Е. Вільчковського, завдяки застосуванню тензометричних методик і кінозйомки, дали змогу встановити, що у всіх дітей 3-6 років є фаза польоту під час бігу. Із збільшенням віку дітей тривалість фази польоту збільшується, а фази опори зменшується. Польотний інтервал у дітей 3-4 років становить лише 0,06-0,09 с при відносно великій частоті бігових кроків (4,0-4,2 кроки за секунду). У дітей шостого року відмічається майже однакова тривалість фаз опори та польоту. Це співвідношення між собою складає 0,125 с (час опори) та 0,12 с (час польоту) і наближається до показників дорослої людини.

Щодо цього цікаві висновки спеціалістів з легкої атлетики, які працюють з дорослими спортсменами, про те, що за зовнішньою картиною руху біг дітей дошкільного віку часто нагадує біг майстрів спортсменів-спринтерів. Легкість бігу, ритмічність свобода рухів – все це складає позитивне враження про нього.

Кількість дошкільників, які виконують біг без помилок, збільшується з віком. Також покращується прямолінійність руху, зменшується розворот стоп, ноги ставляться на опору ближче до середньої лінії і передньої частини стопи, що створює оптимальні умови для роботи м'язів стопи під час відштовхування.

Як бачимо з табл.нижче, швидкість бігу дітей на всіх дистанціях збільшується з віком. У хлопчиків всіх вікових груп швидкість бігу вища, ніж у дівчаток. Це пояснюється тим, що хлопчики більш рухливі і частіше вправляються в бігу.

Найбільший приріст швидкості бігу у дошкільників відмічається в період від 4 до 5 років на всіх дистанціях.

Динаміка показників бігу у дітей дошкільного віку

Вік	Стать	Довжина кроків (см)	Час бігу (с) дистанції		
			10м, М±у	20 м, М±у	30 м, М+у
3 р.	хл.	60	3,81 ±0,36	7,23 ± 0,65	10,30 ±1,08
	дівч.	52	4,05+ 0,42	7,92 + 0,96	11,90 + 1,19
4 р.	хл.	74	3,50 ±0,40	6,50 + 0,67	9,93+ 1,06
	дівч.	57	3,70 + 0,35	7,05 ±0,68	10,23 ±1,31
5 р.	хл.	79	3,10 ±0,26	5,23 + 0,59	8,41 ±0,69
	дівч.	83	3,31 ± 0,27	6,06 + 0,47	8,91 + 0,83
6 р.	хл.	94	2,87 + 0,26	5,10 + 0,40	7,55 + 0,60
	дівч.	87	3,05 ±0,31	5,41 ±0,53	7,89 + 0,72

У бігу дошкільників з високого старту збільшення швидкості відбувається поступово і свого максимуму залежно від віку досягає на 3-6 секундах. Це підтверджується також тим фактом, що найвищою швидкості бігу (у м/с) хлопчики та дівчатка досягають на дистанції 30 м. На відрізках 10 та 20 м більшість дітей, навіть молодших груп, не можуть досягти максимальної для них швидкості.

Дані наших досліджень свідчать про те, що дошкільники, у яких сформовано правильну навичку бігу, розвивають більш високу швидкість. Так, з 82 дітей 5-6 років, які мали кращі результати серед своїх однолітків, значні помилки були зафіксовані лише у 5 (6%), а з 42 дітей, які мали низькі результати, помилки відмічалися у 12 (28,5%).

Формування навички бігу в дошкільників різних вікових груп відбувається з використанням різноманітних вправ під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор. Враховуючи те положення,

що біг викликає значне фізіологічне навантаження на організм дитини, вправи та ігри з бігом необхідно чергувати з ходьбою, інтенсивні рухи – з відносним відпочинком (ходьба у повільному темпі та ін.).

При навчанні дітей другої молодшої групи бігу важливо стежити за енергійним відведенням зігнутих у ліктях рук, виробляти вміння бігати у різному темпі, у колоні та врозтіч, не наштовхуватися одне на одного, оббігати предмети, поставлені на підлозі (кубики, кеглі тощо). Багато бігових вправ побудовано на імітації («Конячка», «Лисичка», «Літаки» та ін.) або пов'язано з конкретним завданням вихователя (добігти до прапорця, наздогнати м'яч та ін.). Дітей навчають бігати легко, з енергійними рухами зігнутих у ліктях рук, поступово розвиваючи ритмічність рухів.

У середній групі основним завданням є навчити дітей під час бігу ставити ногу на землю з носка. При цьому дитина повинна тримати тулуб рівно, з невеликим нахилом вперед; стегно махової ноги активно рухається вперед-угору; руки зігнуті у ліктях, виконують енергійні рухи залежно від роботи ніг, стопи ставляться паралельно.

Оволодіти навичкою правильного бігу допомагають різноманітні підготовчі вправи: біг з високим підніманням стегна, як конячка; біг з переступанням через предмети (кубики, м'ячі, шишки тощо); біг по «купинках» (кружечки, накреслені на землі на відстані 70-80 см один від одного) та ін.

У цій групі діти повинні вміти бігати врозтіч і одне за одним (у колоні по одному і парами), бігати по колу, робити повороти та ін. Важливо також розвивати вміння оперативно реагувати на сигнал вихователя як рухом, так і гальмуванням (швидко починати і закінчувати біг, робити раптові зупинки). Майже всі вправи у бігу доцільно під час ранкової гімнастики та занять (у фізкультурному залі) виконувати з музичним супроводом, що розвиває ритмічність цього руху.

У старшій та підготовчій до ніколи групах рекомендують частіше застосовувати біг з прискоренням до максимальної швидкості. Під час бігу слідкують, щоб діти не збивалися з напрямку, енергійно рухали зігнутими у ліктях руками і активно ставили на землю ногу з носка.

Для формування та вдосконалення навички з бігу в дошкільників доцільні такі вправи: біг звичайним кроком; на носках, як лисичка або мишка, та з високим підніманням стегна, як конячка; біг з наступанням на риски, позначені на землі через 80-90 см; біг зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вихователя; біг з оббіганням предметів (кубиків, м'ячів), біг навипередки (удвох-утрьох) - «хто швидше»; біг з прокачуванням обруча по землі поштовхом долоні; біг із скакалкою,

яку обертають вперед, та ін. Для розвитку швидкості бігу застосовується повторне пробігання відрізків на 20-30 м (по 2-3 рази), у зворотному напрямку діти повертаються спокійним кроком; човниковий біг 4х 10 м з максимальною швидкістю; біг на 30 м з поступовим прискоренням.

Важливе значення для вдосконалення навички бігу в усіх вікових групах мають рухливі ігри з ловленням і втіканням (у молодших групах), з бігом наввипередки, із змаганням у швидкості й спритності в іграх естафетного характеру (у старших дошкільників).

У другій молодшій групі діти бігають у повільному темпі безперервно у межах 50-60 с; у середній групі – 1-1,5 хв; старшій – 2-2,5 хв; підготовчої до школи групи – 2,5-3,5 хв. Доцільно застосовувати тривалий біг у повільному темпі на свіжому повітрі, чергуючи його з подоланням перешкод (пройти по колоді, пролізти в обруч або підлізти під дугу та ін.).

Тривалість безперервного бігу у середньому темпі під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор рекомендується у другій молодшій та середній групах – 20-30 с, старшій та підготовчій до школи групах - 35-45 с. Діти 3-4 років можуть пробігати з максимальною швидкістю відстань до 15-20 м, 5 років – до 25 м, 6 років – до 30-35 м. Пробігання вищеназваних дистанцій з максимальною швидкістю не викликає, значних фізіологічних навантажень на організм дошкільнят і може бути рекомендовано всім практично здоровим дітям.

Метання

Метання предметів відносять до одноактних локомоторних рухів. Вправи з метання предметів розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук та тулуба. З цих видів вправ у дошкільному віці застосовують метання предметів (м'ячів, торбинок з піском, сніжок та ін.) на дальність і в ціль, а також різноманітні вправи у киданні та ловленні м'яча.

Для дітей другої молодшої групи вправи у метанні в ціль та на дальність досить важкі тому, що вони потребують певної координації рухового апарата, вміння розраховувати силу й точність кидка залежно від відстані до цілі та її розміщення (горизонтальна або вертикальна ціль). Тому з дошкільнятами цієї групи рекомендується проводити підготовчі до метання вправи: катання, кидання й ловлення м'ячів, кульок та інших предметів. Основна мета цих вправ – навчити дитину енергійно відштовхувати від себе м'яч або кульку в заданому напрямку.

Спочатку молодших дітей вчать відштовхувати м'яч (кульку) пальцями кисті так, щоб він котився по підлозі у певному напрямку. Для проведення цієї вправи діти стають у коло або півколо, в центрі його вихователь. Він

прокочує м'яч по черзі кожній дитині, яка повертає його у зворотному напрямку вихователю.

Відстань для прокачування м'яча поступово збільшується від 1 до 2 м.

Після того як діти оволодіють цією вправою, їм пропонують прокочувати м'яч (кульку) між двома предметами – у ворітця (ширина 60-50 см) та влучати м'ячем в інші предмети (кубик, кеглю) з відстані 1-1,5 м.

Корисним для дітей цього віку є підкидання м'яча вгору та ловлення його обома руками. Тримаючи м'яч обома руками, опущеними, вниз, дошкільнята кидають його вгору над головою на 0,5 м, а потім намагаються зловити обома руками, не притискуючи до тулуба.

Вихователь також навчає дітей кидати м'яч об землю й ловити його після відскоку. Молодшим дошкільникам важко ловити м'яч обома руками. Тому їм показують, як тримати руки під час ловлення м'яча: пальці ледь зігнути «чашечкою», руки не притискувати до грудей, але й не дуже витягувати їх.

Найбільш складним для дітей цієї групи є виконання вправ з метання предметів на дальність та в ціль. Малюки майже не контролюють положення ніг та тулуба під час метання предметів. Правильне виконання цього руху зафіксовано у хлопчиків правою рукою 12 % , лівою – 8 % , у дівчаток відповідно 5 % та 2 %. За даними Д.В. Хухлаєвої та Н.П. Кочетової, для дітей цього віку характерна байдужа поза під час метання на дальність та в ціль.

У даній віковій групі спостерігається відсутність повороту тулуба в напрямку руки, що кидає предмет. Діти виконують кидок, у більшості випадків не енергійно, в основному від плеча (відсутнє повне випрямлення руки у ліктьовому суглобі), їм важко розрахувати силу кидка та відстань до цілі. Тому влучання предметів у ціль дуже рідкі.

Стійку навичку метання предметів у ціль та на дальність у дітей четвертого року життя сформувати неможливо. Це пов'язано з недостатнім рівнем розвитку рухових якостей, зокрема сили та спритності, які залежать від координації рухів рук, ніг, а також окоміру. Оптимального рівня розвитку цих якостей у малюків буде досягнуто в наступних вікових групах. Тоді й буде створена відповідна база для формування вищезазначених навичок метання предметів «із-за спини через плече».

У дошкільнят середньої групи можливості у виконанні вправ з метання, ловлення та прокачування м'ячів значно підвищуються у зв'язку із збільшенням сили, розвитком координації рухів та окоміру. Дітям пропонують різноманітні вправи у прокачуванні м'ячів (кульок) між предметами (у ворота шириною 50-40 см), метання торбинок з піском (вага

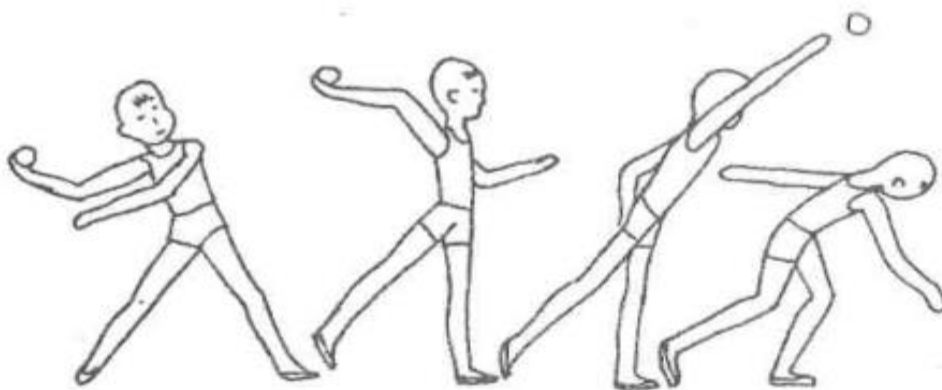
100 г), м'ячів, сніжок на дальність та в ціль (обруч або щит) – з відстані 2-2,5 м.

Діти п'ятого року життя порівняно з малюнками попередньої вікової групи більш впевнено виконують вправи з кидання та ловлення м'яча. Більшість з них правильно ловить м'яч кистями рук і досить чітко передає його своєму партнеру. З метою формування стійких навичок у киданні та ловленні м'яча необхідно широко застосовувати ці вправи на прогулянках під час самостійних ігор дітей з м'ячем.

Застосування різноманітних вправ у киданні, ловленні та прокачуванні м'яча під час занять з фізичної культури і прогулянок дає змогу більш швидко оволодіти уміннями з метання предметів на дальність та в ціль.

Протягом року діти цієї групи навчаються метати предмети на дальність та в ціль способом «із-за спини через плече».

Кидаючи предмет правою рукою на дальність, дитина повертається лівим боком у бік кидка, відставляє назад праву ногу на відстань кроку і переносить на неї вагу тулуба (повертаючись трохи направо), виконуючи замах рукою з-за спини через плече, під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу. Всі рухи виконуються вільно, з широким замахом рукою, рівноприскорено, до моменту випуску предмета з руки.



Структура рухів при виконанні метання предмета в ціль має деякі відмінності порівняно з метанням на дальність. Дитина не робить широкого замаху рукою, ніби зіставляючи силу кидка з відстанню до цілі. Більшість з них прицілюється, витягуючи вперед вільну від метання руку. Тому неповний замах рукою та менш енергійний кидок під час метання в ціль не є помилкою.

Під час навчання дошкільнят цієї групи метання предметів у ціль та на дальність спостерігаються загальні та часткові помилки. До загальних помилок відносять: скутість рухів, порушення ритму метання, відсутність наростання швидкості руху рукою до моменту випуску предмета та ін. До часткових помилок відносять: тримання м'яча (торбинки) на долоні,

а не пальцями рук; виконання замаху через сторону, перенос кисті руки збоку від плеча, неправильне положення ніг та ін.

Правильне метання предметів способом «із-за спини через плече» у хлопчиків виконують правою рукою 25 %, лівою – 18 %, у дівчаток відповідно – 9 % та 3 %. Діти цієї групи, особливо хлопчики, виконуючи метання м'яча в ціль намагаються зіставляти свої рухи з силою кидка та його напрямком. Тому влучання в горизонтальну та вертикальну ціль в них значно збільшується порівняно з малюками.

При формуванні цієї навички у дошкільнят середньої групи не слід звертати увагу одночасно на всі елементи даного руху. Спочатку дітей потрібно навчити виконанню кидка предмета з-за спини через плече, а потім приймати правильне вихідне положення для ніг перед кидком. Останній елемент цього досить складного для них руху — перенесення ваги тулуба з однієї ноги на іншу у поєднанні з широким замахом руки з-за спини через плече та енергійним кидком предмета.

З метою засвоєння дошкільником цієї групи широкого замаху рукою та кидка предмета «з-за спини через плече» діти у фізкультурному залі або на майданчику займають місце на відстані 50-60 см від стінки (стоячи до неї спиною).

Під час замаху дитина повинна торкнутися рукою стінки, а потім виконати кидок предмета. Це створює певні передумови для виконання широкого замаху.

Для того щоб навчити дітей приймати правильне вихідне положення для ніг на підлозі (землі), кладуть дві стрічки (скакалки) на відстані 40-50 см одна від одної. Дитина ставить одну ногу (різноїменну з рукою, якою виконує метання) вперед – на певну стрічку, а другу на іншу стрічку. Після декількох занять (4-5), коли діти запам'ятовують положення ніг, стрічки забирають. Створюючи цим необхідну установку для правильного вихідного положення ніг, легше зосередити увагу дитини на виконанні основних елементів метання – широкого замаху рукою та кидка предмета «з-за спини через плече».

У методиці навчання дошкільників метання предметів виникає спірне питання про те, яку навичку слід формувати раніше – метання в ціль чи дальність.

Експериментально нами доведено, що навчання дошкільників (починаючи з середньої групи) повинно проходити в такій послідовності: спочатку діти оволодівають метанням предметів на дальність, а потім їх навчають метанню в ціль.

Однак під час навчання метання предметів на дальність створюють установку на точність кидка. З цією метою необхідно поставити прапорець (кубик) на відстані 3-4 м від місця кидка. Дитині пропонують кинути предмет на задану відстань. Поступово ця відстань збільшується (на кожному занятті на 20-30 см).

Установка на точність метання дозволяє дитині виконати рух не прикладаючи максимальних зусиль, а це полегшує їй контроль за правильним виконанням кидка предмета. Вона також конкретизує дії дошкільника, створює необхідні передумови для правильного вихідного положення ніг та тулуба, а також для виконання кидка предмета у заданому напрямку. Після засвоєння техніки метання предмета «з-за спини через плече.» на дальність діти оволодівають навичкою метання в горизонтальну та вертикальну ціль.

Поряд із формуванням вищезазначених навичок дітям цієї групи пропонують виконувати різноманітні вправи з м'ячем: прокочувати м'яч у «ворітця» (шириною 50-40 см); підкидати м'яч угору і ловити його, вдаряти м'яч об землю (підлогу) і ловити; кидати м'яч одне одному обома руками знизу, від грудей та з-за голови і ловити його та ін.

Вправи з метання предметів для дошкільників старшої групи значно ускладнюються. Діти цієї вікової групи вже повинні оволодіти навичками кидання й ловлення м'яча в парах, по колу; кидання м'яча вгору або об стінку обома та однією рукою, ловлення його; відбивання м'яча об землю долонею на місці та в русі та ін. Дітей вчать кидати м'яч одне одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. При виконанні кидка м'яча обома руками знизу ноги ставлять на ширину плечей, м'яч утримується пальцями знизу, під час кидка руки випрямляються у напрямку руху.

При виконанні кидка м'яча від грудей та із-за голови ноги ставлять приблизно на ширину плечей, м'яч тримають з боків розставленими пальцями.

Кидок м'яча від плеча виконують однією рукою, відводячи її назад і вигинаючи трохи тулуб, протилежну ногу виставляють на один крок вперед. Усі ці кидки виконують енергійним рухом рук і тулуба в напрямку польоту м'яча.

Значна увага в цій групі приділяється удосконаленню навичок метання предметів на дальність та в ціль. Дітей привчають самостійно слідкувати за правильним вихідним положенням ніг перед початком кидка, виконувати широкий замах рукою і проносити її під час кидка над плечем, а не збоку,

переносити вагу тіла одночасно із змахом правою рукою з правої ноги на ліву. Виконувати всі рухи гармонійно, невимушено та чітко.

На відміну від молодших дошкільнят, які часто орієнтують свої рухи за допомогою зорового контролю, у цій віковій групі відповідно до більшого рухового досвіду з'являється кінестетичний контроль (А.В. Запорожець, Л.В. Любомирський та ін.). Діти намагаються зіставляти свої рухи з силою кидка та його напрямком. Тому влучання предметів у ціль стають більш частими.

У цій віковій групі мають місце помилки, пов'язані з неправильним вихідним положенням ніг. Наприклад, частина дітей під час метання в ціль та на дальність правою рукою забувають відставити назад однойменну ногу. У деяких з них відмічається порушення злитості руху, після замаху вони роблять зупинку перед кидком, спостерігається також деяка скутість рухів.

Правильне метання предметів способом «із-за спини через плече» виконують хлопчики правою рукою – 70 % , лівою – 49 % , дівчатка відповідно – 58 % та 47 % .

У дітей підготовчої до школи групи продовжують удосконалювати навички метання предметів на дальність та в ціль способом «з-за спини через плече».

Відстань для метання в ціль збільшується до 4,5-5 м. Більшість з них виконує метання предметів вищезазначеним способом правильно (хлопчики правою рукою 84%, лівою – 78%, дівчатка відповідно – 72% та 64%). Основна помилка, яка частіше за все фіксується у цій групі, пов'язана з неправильною постановкою ніг перед початком кидка. Деякі з дітей забували змінювати положення ніг під час метання іншою рукою.

Діти підготовчої до школи групи більш впевнено і спритно виконують кидки та ловлення м'яча різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча.

Вони вільно просуваються вперед, ударяючи м'яч долонею руки об землю (підлогу), кидають м'яч в кільце, прикріплене на висоті 2-2,2 м від землі.

При удосконаленні техніки метання предметів на дальність звертають увагу дітей на повне випрямлення руки у ліктьовому суглобі з енергійним рухом кисті у напрямку кидка. Дітей привчають виконувати кидок по більш високій траєкторії польоту, для цього застосовують вправи у метанні предметів через сітку (мотузку), натягнуту на висоті 130-140 см від землі до верхнього її краю, з відстані 2-2,5 м.

Метання виконується не тільки в щит або обруч, а й рухову ціль під час ігор. Все це дає змогу удосконалювати навички метання предметів, пристосовувати раніше засвоєні рухи до умов, що постійно змінюються.

Експериментальні дані (Е.П. Ільїн, Ф.Г. Казарян, А.І. Козлов та ін.) дозволили зробити висновок про те, що зі збільшенням віку у дітей встановлюється функціональна асиметрія верхніх кінцівок. При цьому у багатьох дітей, починаючи з двох-трьох років, ліва рука відстає у своєму розвитку від правої.

Більшість дошкільнят усіх вікових груп краще й частіше кидають предмети правою рукою, внаслідок чого спостерігається значна відмінність у результатах кидання правою та лівою рукою. Перевага правої руки над лівою пов'язана перш за все з цілеспрямованим формуванням багатьох побутових навичок у дошкільнят як у сім'ї, так і в дитячому садку. Все це сприяє нерівномірному розвитку верхніх кінцівок, веде до посилення асиметрії між правою та лівою рукою. Тому всі вправи з метання предметів в ціль та на дальність дітям пропонують виконувати правою й лівою рукою. Це забезпечить рівномірне навантаження на обидві сторони тіла дитини і сприятиме її гармонійному розвитку.

З кожною наступною віковою групою збільшується кількість дітей, які виконують метання предметів правою та лівою рукою без помилок. Протягом дошкільнього віку від 3 до 6 років кількість таких дітей збільшилася у хлопчиків на 72%, у дівчаток на 63%. Точність влучань м'ячем у ціль правою та лівою рукою також збільшується з віком. За 4-річний період хлопчики покращили свій результат у метанні правою рукою в 3, а лівою - в 5,3 рази, дівчатка відповідно в 2,4 та 2,6 рази. Цікавий той факт, що дошкільники всіх вікових груп, які правильно виконують кидок м'яча, значно частіше влучають в ціль.

За цей період кількісні результати в метанні предметів на дальність правою та лівою рукою у дошкільників обох статей збільшилися в 2-3,5 рази. Все це пов'язане з інтенсивним розвитком сили м'язових груп плечового пояса, що є основним при виконанні даного руху. Крім того, оволодіння правильною технікою метання: прийняття правильного вихідного положення, широкий замах рукою, енергійний кидок предмета з більш високою траєкторією – суттєво впливає на кількісні результати в даному виді основних рухів

Динаміка показників у метанні предметів на дальність у дітей 3-6 років

Вік	Стать	Результат(м)			
		тенісні м'яч		торбинки з піском	
		правою рукою М ± у	лівою рукою М ± у	правою рукою М ± у	лівою рукою М ± у
3 р.	хл.	3,46 ± 0,72	2,59 ± 0,72	2,95 ± 0,52	2,22 ± 0,57
	дівч.	2,91 ± 1,18	2,38 ± 0,71	2,21 ± 0,53	1,87 ± 0,54
4 р.	хл.	4,82 ± 1,6	3,43 ± 1,23	3,74 ± 1,2	2,69 ± 0,85
	дівч.	3,78 ± 0,761	2,77 ± 0,49	2,94 ± 0,44	2,24 ± 0,38
5 р.	хл.	7,5 ± 2,61	4,72 ± 1,29	5,9 ± 2,14	3,86 ± 1,0
	дівч.	4,63 ± 0,98	3,54 ± 0,93	3,67 ± 0,7	3,08 ± 0,65
6 р.	хл.	9,87 ± 2,26	5,94 ± 1,34	8,39 ± 2,48	4,73 ± 1,11
	дівч.	5,72 ± 1,2	4,4 ± 0,96	4,81 ± 0,94	3,81 ± 0,85

Стрибки

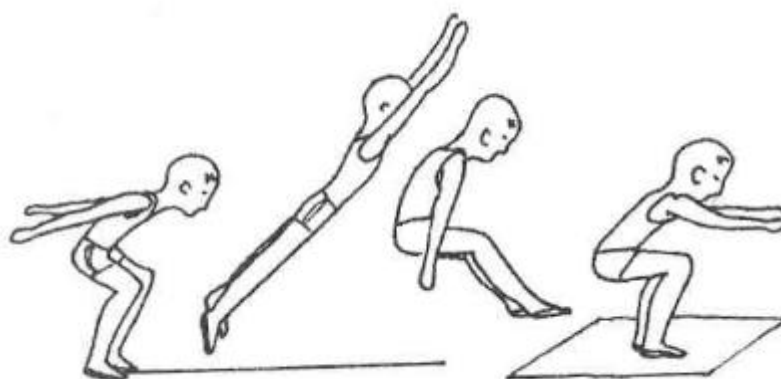
Вправи із стрибків позитивно впливають на організм дитини: зміцнюють м'язи і зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності і вихованню сміливості. Однак потрібно пам'ятати, що невміле застосування стрибків (непідготовленість місця приземлення, недотримання програмних вимог щодо висоти стрибка і т.д.) може призвести до виникнення у дітей плоскостопості та травм.

Стрибки належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються. Стрибок складається з чотирьох фаз, які послідовно змінюють одна одну: підготовчої (приймання вихідного положення або розбіг), основної (відштовхування), фази польоту та заключної (приземлення).

Виконання стрибка вимагає узгодженої роботи багатьох м'язів, складної координації рухів, що можливе лише при певному рівні розвитку рухового аналізатора і підготовленості опорно-рухового апарата дитини. Тому, виходячи з анатоми-фізіологічних можливостей дошкільників, тільки в певній віковій групі їх навчають того або іншого виду стрибків.

Стрибок у довжину з місця. Техніка стрибка у довжину з місця майже не відрізняється у дітей різних вікових груп. Вихідне положення перед стрибком – «старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені у сторони - назад). Відштовхування виконується

обом ногами, одночасно руками роблять мах вперед-вгору. В польоті ноги згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення дитина присідає й ставить руки вперед – у сторони, забезпечуючи тим самим м'яке й стійке приземлення відрізняється у дітей різних вікових груп. Вихідне положення перед стрибком – «старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені у сторони - назад). Відштовхування виконується обома ногами, одночасно руками роблять мах вперед-вгору. В польоті ноги згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення дитина присідає й ставить руки вперед – у сторони, забезпечуючи тим самим м'яке й стійке приземлення (мал. 35).



Навчання дітей другої молодшої групи стрибка у довжину з місця починають після того, як вони навчаться підстрибувати на обох ногах на місці та з просуванням вперед (як зайчики, м'ячики).

Розучування стрибка проводиться цілісним методом, при цьому увага дітей зосереджується на тому елементі, який у них гірше виходить. Діти четвертого року життя добре розуміють словесні зауваження, зроблені в доступній для них формі, і точно копіюють показаний рух. Спочатку їм пропонують стрибати через стрічку або «струмок» шириною 15-20 см, викладений з двох стрічок. Така конкретизація завдання дає можливість виконати стрибок не на повну силу, завдяки чому діти точніше диференціюють м'язові відчуття, що є необхідною умовою для оволодіння правильною структурою руху. Відстань стрибка в довжину з місця поступово збільшується до 45-50 см.

Найскладніші елементи стрибка для дітей цього віку – поєднання маху руками з одночасним відштовхуванням обома ногами та м'яким приземленням.

Щоб дошкільники правильно й швидко оволоділи цими елементами, треба давати їм підвідні вправи: махи прямими руками вперед, як «пташки», з підніманням на носки; стрибки на місці, як «м'ячики»; стрибки з просуванням вперед, як «зайчики» та ін. Після кількаразового виконання цих

вправ мах руками в дітей стає широким і енергійним, а приземлення більш м'яким і стійкішим.

Діти другої молодшої групи, виконуючи стрибок у довжину з місця, приземляються на п'ятки з подальшим перекатом на всю ступню, що пояснюється недостатнім розвитком їхнього опорно-рухового апарата. Тому, щоб запобігти різким стресам і травмам, на місце приземлення слід класти м'який килимок, а на майданчику стрибати в яму з піском. Ця вимога обов'язкова й для інших вікових груп.

За даними наших досліджень, цей стрибок правильно виконують хлопчики – 37% , дівчатка – 38% .

Дітям середньої групи цей рух вже відомий, тому перед вихователем стоїть завдання досягти більш високої якості в його виконанні. У дошкільнят п'ятого року життя спостерігаються такі характерні помилки: неправильне вихідне положення – діти погано згинають ноги, низько опускають голову; не одночасно відштовхуються обома ногами, роблять слабкий мах руками під час відштовхування, жорстко і неспокійно приземляються. Вихователь повинен вказувати на всі ці помилки в процесі вдосконалення стрибка у довжину з місця на заняттях та прогулянках. У цій групі діти стрибають через «струмок», ширина якого збільшується до 70-80 см. Окремі елементи стрибка вдосконалюються в ході цілісного виконання руху, без виділення їх з усієї системи. Виконання стрибка у довжину з місця без помилок у цій групі значно зростає порівняно з молодшими дітьми – у хлопчиків – 78% , у дівчаток – 76% .

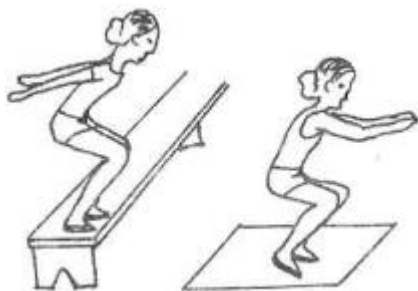
У старшій групі вдосконалення стрибка здійснюється так: стрибок через «струмок» з поступовим збільшенням його ширини до 90 см; стрибки з просуванням вперед, як «жабки», 4-6 разів підряд. Слід пам'ятати, що рух виконується краще, коли дитина відштовхується не на повну силу, тому ширину «струмка» треба збільшувати поступово з 70 до 90 см, регулюючи цим зусиллям дітей під час виконання стрибка. Правильно виконують цей рух 90% хлопчиків та 86% дівчаток.

Систематично вправляючись у стрибках в довжину з місця, діти підготовчої до школи групи досить легко долають відстань 100-110 см. У цьому віці найскладніше у виконанні стрибка – приземлення. Прагнучи стрибнути далі, діти сильно відштовхуються ногами і, викидаючи їх вперед (у заключній стадії польоту), жорстко приземляються на п'яти, часто втрачаючи при цьому рівновагу.

Треба спрямовувати вихованців на виконання м'якого й стійкого приземлення.

Стрибок у довжину з місця у цій групі правильно виконують 96% хлопчиків і 93% дівчаток.

Стрибок у глибину (з невисоких предметів). Вчити стрибати у глибину краще тоді, коли діти вже вміють стрибати в довжину з місця, бо нові навички завжди ґрунтуються на попередньому руховому досвіді. Стрибок у глибину має таку саму структуру побудови руху, як і стрибок у довжину з місця. Відмінність лише в характері відштовхування та в ступені навантаження на опорно-руховий апарат дитини під час приземлення



У другій молодшій групі з перших занять треба ставити завдання навчити дітей правильно відштовхуватися й стійко приземлятися. Для цього з двох стрічок роблять «стежку» шириною 20 см, кладуть її на відстані 50 см від куба (висотою 15-20 см) або гімнастичної лави, з якої виконуватиметься стрибок, і пропонують дітям точно приземлитися на «стежку». Щоб виконати це завдання, треба правильно відштовхуватися вперед-вгору.

Від дітей четвертого року життя не варто вимагати точного виконання всіх елементів стрибка у глибину (енергійно відштовхуватися з одночасним махом руками вгору і постановки їх вперед - в сторони під час приземлення). Важливо, щоб на цьому етапі вони оволоділи загальною структурою стрибка.

Дошкільнята досить швидко оволодівають цим видом стрибка. Однак треба завжди пам'ятати, що неправильне приземлення (на прямі ноги) може стати причиною значного стресу організму. Від стрибків на тверду опору буває розтягнення зв'язок стопи, її сплюснення. Через це приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском).

У середній групі формування і вдосконалення навички стрибка у глибину відбувається в такій послідовності: стрибок з гімнастичної лави або куба (висотою 20-30 см); стрибок в обумовлене місце – на «стежку» або на аркуш паперу 20x30 см, стрибок з правильним виконанням усіх його елементів.

Стійкість приземлення значною мірою залежить від відштовхування. Якщо дитина відштовхнулася тільки вперед, а не вперед-вгору, то в момент приземлення вона втратить рівновагу (переступає ногами або падає вперед на

руки). Тому для вдосконалення відштовхування дошкільнятам дають конкретне завдання: відштовхнутися сильно вгору так, щоб «руками постаратися дістати стелю». Місце приземлення обмежують квадратом, викладеним з шнура або стрічок (40x40 см).

У старшій та підготовчій до школи групах продовжують закріплювати навички стрибка в глибину в різних умовах. З метою вдосконалення навички відштовхування, перед кубом на висоті 10 см (на відстані 5 см) підвішують шнур на стояках для стрибків у висоту. Щоб не зачепити його, дитина намагається сильно відштовхнутися вгору, виконуючи при цьому енергійний мах руками. Після кількох таких спроб стояки і шнур забирають, однак після цього діти навчаються правильно відштовхуватися.

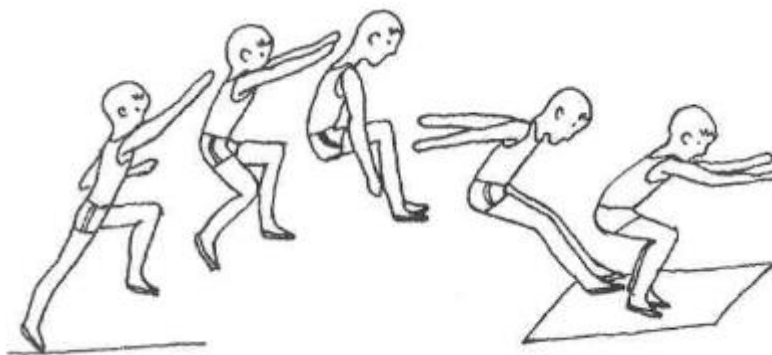
Висота стрибка у глибину збільшується поступово. У старшій групі до 40 см, у підготовчій до школи – до 45 см. Формування навички цього стрибка багато в чому залежить від упевненості дітей у своїх силах, їхньої сміливості.

Дошкільнятам, які спочатку бояться зістрибувати, поступове збільшення висоти і допомога в перших спробах (підтримка за руку, словесне заохочення та ін.) дають можливість швидше й успішніше оволодіти стрибком.

У дошкільників старших вікових груп стрибки у глибину поступово ускладнюють: стрибки з приземленням в обумовлене місце (аркуш паперу, «стежку», стрічку), з поворотом на 90° праворуч та ліворуч. Діти стрибають під час прогулянок з пеньків, колоди, яку покладено на землю; взимку – зі снігових кучугурі та інше. Все це розвиває в них м'язове відчуття, удосконалює вміння орієнтуватися в просторі точно керувати своїми діями.

Стрибок у довжину з розбігу. Цей стрибок – один з найскладніших видів рухів у дошкільників. Основна мета початкового етапу формування навички цього стрибка – навчити відштовхуватися однією ногою і стійко приземлитися на обидві ноги.

Стрибок у довжину з розбігу виконується так: розбіг рівноприскорений, останній крок перед відштовхуванням виконується однією ногою, руки при цьому роблять махи вперед-вгору; у фазі польоту ноги згинаються в колінах і перед приземленням виносяться вперед – у сторони



Деякі вихователі вимагають у цьому стрибку приземлятися тільки на носки, що неправильно, бо в такому разі діти швидко опускають ноги і фаза польоту зменшується.

Формування навички у стрибках в довжину з розбігу відбувається в такій послідовності: стрибки з одного-двох-чотирьох шести кроків; удосконалення відштовхування однією і приземлення на обидві ноги, енергійний мах руками в момент відштовхування, польоту (зігнувши ноги) та стійкого приземлення. Потім, коли діти навчаться правильно відштовхуватися й приземлятися із скороченого розбігу (6 кроків), у них удосконалюються окремі елементи стрибка в ході навчання руху в цілому з повного розбігу – з 10 м.

Основні помилки у дітей цієї групи на початковому етапі стрибка в довжину з розбігу: невміння поєднувати розбіг з відштовхуванням, швидко підтягувати ногу, якою відштовхуються, до махової, нестійкість приземлення. Першу помилку легко виправляти, якщо стрибки виконувати спочатку із середньою швидкістю; висока швидкість розбігу при не досить міцній навичці порушує координацію руху й правильне відштовхування.

Нестійкість приземлення у деяких дітей цього віку викликана тим, що в них недостатньо розвинені м'язи опорно-рухового апарата. Діти не можуть протистояти досить великому навантаженню під час приземлення й змушені робити крок вперед, щоб не втратити рівноваги. Коли вони приземлюються на м'яку опору, цих помилок не буває.

Для того щоб навчити дошкільнят правильно відштовхуватися, на місці відштовхування бажано ставити гімнастичний місток з похилою (20°) площиною, що дає змогу виконати стрибок з більш високою траєкторією польоту. Одночасно місток є хорошим орієнтиром для точного попадання на місце відштовхування.

Важливо також підготувати спеціальне місце для приземлення після стрибка. В залі це може бути м'який килим або поролоновий мат, на майданчику – яма з піском. Не можна виконувати стрибки на тонку килимову

доріжку, бо це викликає в дітей неприємні відчуття і може призвести до травм опорно-рухового апарата і струсів.

Правильно виконують стрибки в цій віковій групі 78% хлопчиків та 75% дівчаток.

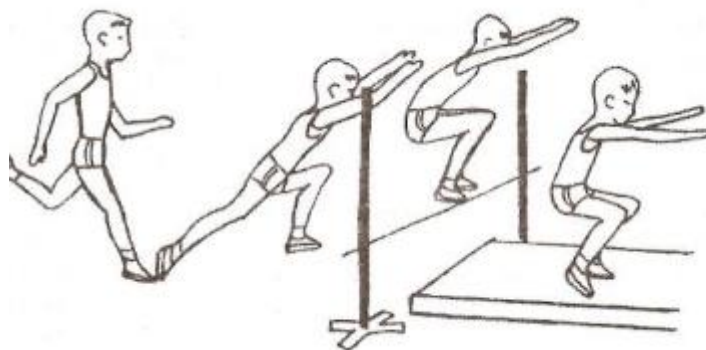
Оскільки діти підготовчої до школи групи вже вміють стрибати у довжину з розбігу, основне завдання тут – удосконалення якості стрибка і стабільність у правильному виконанні руху.

Восени на перших заняттях дітям пропонують виконати стрибок із скороченого розбігу (4-6 м), ставлячи завдання енергійно відштовхуватися однією ногою з одночасним махом рук і стійко приземлитися.

Діти цього віку, виконуючи стрибок, найчастіше помиляються під час приземлення (втрачають рівновагу і переступають вперед). Поки всі елементи стрибки не виконуватимуться без помилок, швидкість розбігу повинна бути середньою, що досягається скороченням його відстані. Коли діти навчаться правильно виконувати стрибок із скороченого розбігу (4-6 м, 6-8 м), продовжують удосконалювати його з повного розбігу – з 10-12 м, якщо заняття відбуваються на майданчику. Цю відстань слід вважати оптимальною, оскільки вона дає можливість дошкільнятам набрати швидкість близьку до максимальної і тому збільшувати дистанцію розбігу не варто. Якість стрибка у довжину з розбігу в цій групі значно покращується. Правильно виконують стрибок 90% хлопчиків та 81% дівчаток.

Стрибок у висоту з розбігу. За своєю структурою цей рух подібний до стрибка у довжину з розбігу. Дошкільнята виконують його також способом «зігнувши ноги», є тільки невелика відмінність в характері відштовхування. Дітям цього віку, не рекомендують приземлятися на одну ногу, як того вимагають стрибки способом «переступання», бо в такому випадку виникає велике навантаження на опорно-руховий апарат, а це може завдати травми. Таким чином, спосіб «зігнувши ноги» є найбільш оптимальним для дошкільнят, тому що при його виконанні вони приземлюються на обидві ноги.

У цьому стрибку розбігаються перпендикулярно до перешкоди (мотузка або гумова тасьма закріплена на двох стояках), відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук угору; у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей; приземляються на обидві ноги, виносячи руки вперед-в сторони



Дітей старшої групи навчають стрибати у висоту з розбігу в такій послідовності: стрибок через гумову тасьму (мотузку) заввишки 10-15 мм з одного кроку поштовхом однією ногою і махом іншою з приземленням на обидві ноги; те саме – з двох-трьох кроків з одночасним махом рук вперед-вгору; з 3-5-метрового розбігу з правильним виконанням усіх його елементів: розбіг, енергійне відштовхування, політ, зігнувши ноги, стійке й м'яке приземлення на обидві ноги; стрибок через гумову тасьму заввишки 30 см з 6-8-метрового розбігу.

На початку навчання спостерігаються такі помилки: приземлення на одну ногу й переступання вперед. Діти прагнуть виконати стрибок при максимальній швидкості розбігу й відштовхуються під малим кутом, а це заважає стійкому приземленню. Щоб створити умови для правильного виконання поштовху (вперед-вгору), на місце приземлення на відстані 70-80 см за перешкодою кладуть мотузку і пропонують дітям не переступати її під час приземлення. Ця вимога змушує їх виконати поштовх вгору, і після кількох стрибків діти навчаються правильно відштовхуватися.

Коли дошкільнята навчаються виконувати стрибок у полегшених умовах, довжина розбігу і висота перешкоди поступово збільшуються. Оптимальною для дітей цього віку можна вважати довжину розбігу 6-8 м. На відміну від стрибка у довжину під час виконання цього руху не треба вимагати від дітей максимальної швидкості розбігу, а, навпаки, рекомендувати їм розбігатися повільніше. Швидкий розбіг не дає змоги правильно відштовхнутися, траєкторія польоту при цьому дуже низька і, приземляючись, діти втрачають рівновагу, переступають ногами вперед.

Збільшувати висоту перешкоди треба в межах, рекомендованих програмою (30-40 см).

У дошкільників цієї вікової групи наприкінці навчального року (за даними наших спостережень) правильно виконують стрибок у висоту з розбігу 84% хлопчиків та 78% дівчаток.

Восени на перших заняттях з дітьми підготовчої до школи групи повторення стрибка у висоту з розбігу проводиться в полегшених умовах. Довжина розбігу не повинна перевищувати 6-8 м, а висота перешкоди – 35 см.

На наступних заняттях триває вдосконалення стрибка з поступовим його ускладненням. Довжина розбігу збільшується до 8-10 м, а висота перешкоди підвищується до 50-55 см.

Експериментальні дослідження, які проводилися нами, свідчать про те, що правильна навичка стрибка у висоту з розбігу способом «зігнувши ноги» може бути сформована у більшості дітей цієї групи (хлопчики – 92% , дівчатка – 86%).

Навчання стрибка у висоту з розбігу та його вдосконалення у дітей старшої та підготовчої до школи груп здійснюється на заняттях та під час прогулянок, оскільки рухливих ігор, в яких можна було б удосконалювати цей рух, майже немає.

Під час виконання стрибків у довжину та висоту з розбігу вихователь повинен стояти поблизу місця приземлення дошкільнят (на відстані витягнутої руки). У разі втрати рівноваги він надає дитині необхідну допомогу.

Важливе значення для розвитку удосконалення навичок у даних видах основних рухів мають різноманітні вправи у стрибках, які застосовуються під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі та рухливих ігор: «По рівенькій доріжці», «Спіймай комара», «Горобчики та кіт», «Зайці та вовк» – для молодших дошкільнят, «Вудочка», «Хто краще стрибне», «Жаби та чапля» та ін. – для дітей старших груп.

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



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

Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв

Кафедра дошкільної та початкової освіти

**РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІМ'Ї**

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

Чернігів 2021 р.

УДК 372.36

Рецензенти:

Олексієнко В.В. – директор дошкільного навчального закладу № 26 м. Чернігова.

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

Кошель В. М., Сілка К. А.

Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї: навч.-метод. посібн. для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», працівників закладів дошкільної освіти, викладачів педагогічних коледжів і університетів та батьків. ФОП Баликіна О.В., 2021. 114 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.

© Сілка К. А.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ СІМ'Ї	7
1.1. Аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми значення рухової активності в соціально-біологічному розвитку дошкільників у педагогічній теорії та практиці	7
1.2. Рухова активність як основний компонент фізичного виховання дітей дошкільного віку	18
1.3. Основні підходи до оптимізації рухової активності в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку	28
1.4. Педагогічні основи організації рухового режиму дітей дошкільного віку	38
1.5. Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготованості дітей дошкільного віку.....	48
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В СІМ'Ї	54
2.1. Орієнтовні методики моніторингу для визначення фізичної підготовленості та фізичних якостей дітей дошкільного віку	54
2.2. Ігри-вправи для дітей з високим рівнем рухової активності в сім'ї	63
2.3. Ігри-вправи для дітей з низьким рівнем рухової активності в сім'ї	68
2.4. Ігри-вправи на розвиток координації, спритності й точності виконання рухів	75
2.5. Творчі рухові завдання для дітей дошкільного віку	81
2.6. Методичні рекомендації для батьків щодо розвитку рухової активності дошкільників в умовах сім'ї	85
2.7. Поради батькам щодо розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в сім'ї	95
ЛІТЕРАТУРА	103

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

КОШЕЛЬ ВІТАЛІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

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

СІЛКА КАТЕРИНА АНАТОЛІВНА

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

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

В УМОВАХ СІМ'Ї

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

Підписано до друку 01.06.2021 р. Формат 60x90/16
Обсяг 4,1 друк. арк.
Наклад 20 прим. Зам. № 1432

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