

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

Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв

Кафедра дошкільної та початкової освіти

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня: «магістр»

на тему:

**«Організація рухової активності дітей середнього
дошкільного віку в сім'ї»**

Виконала:

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

Деркач Вероніка Миколаївна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри дошкільної та початкової
освіти

Кошель Анна Павлівна

Чернігів – 2023

Роботу подано до розгляду « ___ » _____ 2023 року.

Студентка

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Науковий керівник

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

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

протокол № _____ від « ___ » _____ 2023 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	8
1.1. Аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми організації рухової активності дітей дошкільного віку в сім'ї педагогічній теорії та практиці.....	8
1.2. Основні підходи до організації рухової активності в процесі фізичного виховання дітей середнього дошкільного віку	19
1.3. Педагогічні основи організації рухового режиму дітей середнього дошкільного віку	29
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РІВНЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 4-5 РОКІВ В УМОВАХ СІМ'Ї ТА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	43
2.1. Організація і зміст дослідно-експериментальної роботи щодо виявлення рівнів розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї та ЗДО.....	43
2.2. Організація і зміст дослідно-експериментальної роботи	52
2.3. Рекомендації для батьків що сприяють оптимальному розвитку рухової активності дітей середнього дошкільного віку.....	57
Висновки до розділу 2	58
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	63
ДОДАТКИ	75

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.

Дошкільний вік обґрунтовано вважається найважливішим періодом у процесі формування особистості. У цьому віці інтенсивно розвивається та дозріває ряд морфологічних, психологічних, рухових функцій, відбуваються збереження та розвиток потреб у активній діяльності, «пуск» механізмів розвитку всіх здібностей дитини. Саме в цьому віковому періоді закладається та зміцнюється фундамент здоров'я та розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі у різних формах рухової активності, що, у свою чергу, створює умови для організованого фізичного виховання дітей, забезпечуючи реалізацію права кожної дитини на повноцінний розвиток, оскільки воно забезпечує майбутнє здоров'я людини, як біологічного, так і психологічного О. Богініч, О. Іванашко, О. Олійник, В.Нестеренко, В.Оржеховська, Т. Піроженко, С. Юрочкіна та ін.

Сьогодні у переліку найбільш важливих факторів, що визначають ситуацію, яка склалася, називають військову агресію росії яка призвела до зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення сталості зовнішнього середовища проживання, пандемія COVID-19 яка спричинена коронавірусною хворобою SARS-COV-2, погіршення стану здоров'я і дефіцит рухової активності дітей, недостатня кваліфікація педагогів і недостатня компетентність батьків у питаннях зміцнення і формування здоров'я дітей. До вирішення означеної проблеми прикута увага як вітчизняних так і ззарубіжних провідних дослідників (Т. Андрющенко, В. Бальсевич, Г. Беленька, О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Л. Загородня, М. Єфіменко, О. Козак, О. Курок, Н. Лісневська, Л. Лохвицька, М. Машовець, В.Нестеренко, С. Омельченко, С. Тітаренко, О.Сахарова, Л. А. Сварковська, Ю. Шевченко, В. Усаков, М. Рунова, Б. Шиян та ін.).

З огляду на військову ситуацію пов'язану з відсутністю бомбосховищ, пандемією COVID-19 в контексті запровадження карантинних обмежень, перед системою дошкільної освіти постає питання, пов'язане з забезпеченням безперервності освітнього процесу, спроможністю ЗДО забезпечити якість і сталість здобуття освіти дошкільниками, необхідністю розвитку дистанційної форми здобуття освіти, забезпечення доступності освітніх послуг посилюють значення сім'ї в даному напрямі [1].

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

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

Слід зазначити, що сьогодні число дітей, які залишаються в родинах, збільшилася зруйновані внаслідок російського вторгнення заклади освіти, відсутність бомбосховищ які не дозволяють функціонувати ЗДО, карантинні обмеження тощо – актуалізують проблему організації рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сімейного виховання.

Загалом можна заявляти про існування об'єктивного протиріччя між необхідністю стимулювання організованої та самостійної рухової активності дітей у режимі дня ЗДО та в сім'ї, з одного боку, та недостатньої розробленості цих питань з урахуванням рівня рухової активності, з іншого боку.

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

У зв'язку з цим, з урахуванням гостроти соціальної потреби, важливістю практичного значення даної проблеми, її недостатня теоретична

розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Організація рухової активності дітей середнього дошкільного віку в сім'ї».

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

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

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

2. Обґрунтувати сукупність положень, що складають теоретичні передумови розвитку фізичного виховання в умовах сім'ї.

3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити сучасний стан рівня розвитку рухової активності дітей 4-5 років в умовах сім'ї.

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

Предмет дослідження – зміст та методи розвитку рухової активності у дітей середнього дошкільного віку в умовах сім'ї.

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

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

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

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

Теоретичні засади дослідження становлять наукові роботи в галузі фізичного виховання дітей (І.Аршавский, Е.Вільчковський, В. Бальсевич,

Н.Денисенко, М.Єфіменко, Л.Загородня, М.Комісарик, О.Курок та ін.), значенні рухової активності, здоров'я та здорового способу життя (М.Амосов, Г.Беленька, І.Брехман, В.Горащука, О.Козак, А.Кошель, С.Петренко, Т. Піроженко, М.Рунова, Л. Сущенко, О.Худолій, С. Юрочкіна, Б. Шиян та ін.).

Практичне значення полягає в тому, що розроблено навчально-методичний посібник «Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї», впровадження змісту якого, дозволяє оптимізувати рухову активність, покращити фізичний стан дітей в умовах сім'ї (додаток К).

Апробація результатів дослідження відбулося в процесі участі у 3-ох міжнародних конференціях: «Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, March 24, 2023. Zagreb, та I Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Освіта XXI століття: аксіологічний вимір», 02 грудня 2022 року м. Нікополь».

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури (107 джерел) і 8 додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 88 сторінок. Основний текст дослідження викладено на 62 сторінках. Робота містить 1 таблицю, 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.

Доведено, що слабка рухова активність дітей, особливо в період активного зростання, коли інтенсивний розвиток скелета та м'язової маси не підкріплюється відповідним тренуванням систем кровообігу та дихання, є однією з причин погіршення здоров'я. Відкритість організму дитини зовнішнім впливам, висока чутливість до рухів дозволяють виробляти у нього пристосувальні механізми до реальних умов життєдіяльності з моменту появи на світ, застосовуючи цілеспрямований комплекс оздоровчої фізичної культури.

Недостатня кількість рухової активності (гіпокінезія та гіподинамія) призвели до появи нових, раніше невідомих хвороб (ендокринні та онкологічні) і гострішому прояву таких хвороб, як захворювання серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язової та травних систем. Відзначається різке зростання нервово-психічних захворювань. Фахівці пов'язують це, перш за все з тим, що при значному скороченні рухової активності, суттєво зросла нервово-емоційна складова життя.

Вся система фізичного виховання у дошкільному закладі має бути, перш за все, орієнтована на розвиток та вдосконалення серцево-судинної, дихальної та імунної систем організму. Основним ж засобом цього розвитку є рухи [1].

Тому вкрай важливо організувати заняття фізичною культурою саме в дитинстві, що дозволить організму накопичити сили та забезпечити надалі всебічний гармонійний розвиток особистості. В даний час у низці дитячих установ робота з фізичного виховання ведуть інструктора фізичної культури. Але у більшості дошкільних установ проведенням занять з фізичної культури як і раніше займаються вихователі [58].

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 воєнним станом у зв'язку з військовою агресією росії, пандемією COVID-19, що спричинена коронавірусною хворобою SARS-COV-2 стала особливо актуальною [89].

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 [5], О.Бар-Ор [7], Беленька [9], О. Богініч [12], Ю. Бойко [14], М. Бернштейн [55], Е. Вільчковський [17], В. Горащук [22], Н. Денисенко [25], М.Єфіменко [35], С. Замрозевич-Шадріна [39], О. Козак [48], А. Кошель [49], В. Кошель [55], О. Курок [54], Н.Лісневська [64], Л. Лохвицька [65], А. Міненко [66], В. Нестеренко [69], Л. Омельченко [74], С. Омельченко [75], З. Плохій [80], М. Рунова [86], О. Сахарова [87], Ю. Шевченко [99], С. Юрочкіна [103], Ю. Шиян [102]) 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 [52].

В умовах сучасного виробництва і загальної підвищеної інтенсивності ритму життя зросли вимоги до фізичного здоров'я людини. На думку О. Богініч, 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 [12].

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 [49].

На думку Ю.Шевченко, під руховою активністю слід розуміти невід'ємний і складний комплекс поведінки людини, що залежить від біологічних і зовнішніх факторів [99].

Дослідники Н.Фомін, Ю.Вавилов пропонують визначати рухову активність як природну основу накопичення резервів здоров'я людини [103].

А. Маркосян розглядає рухову активність як вирішальний фактор, що визначає морфологічний і функціональний розвиток всього організму людини [103].

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 [46].

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 [6].

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 [6].

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 [6].

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 [12].

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 [93].

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 [89].

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 [93 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 [99].

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» [48 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 Ю. Бойко, 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 [14].

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

На думку дослідників Т. Бабюк [5], О.Бар-Ор [7], Беленька [9], Ю. Бойко [14], Е. Вільчковський [17], Н. Денисенко [25], М.Єфіменко [35], С. Замрозевич-Шадріна [39], О. Козак [48], А. Кошель [49], В. Кошель [55], О. Курок [54], Н.Лісневська [64], Л. Лохвицька [65], В. Нестеренко [69], Л. Омельченко [74], С. Омельченко [75], З. Плохій [80], М. Рунова [86], О. Сахарова [87], Ю. Шевченко [99], С. Юрочкіна [103], 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 [12], Е.Вільчковським [26], О. Козак [54], С. Омельченко [75] 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 [99].

Як зазначає М. Бернштейн [56], 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. Козак [48], С. Омельченко [75], О. Сахарова [87], С. Юрочкіна [103], 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 [86].

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, М.Бернштейн [11], В.Бальсевич [9], Л.Виготський [27], О.Запорожець [45], О.Іванашко [48], А.Усаков [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 О. Богініч, О. Іванашко, О. Олійник, В.Нестеренко, В.Оржеховська, Т. Піроженко, С. Юрочкина 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 [49].

Представлена як діяльність фізична культура спрямована на освоєння культури суспільства, його цінностей. Тому в нашому розумінні фізичної культури, ми спираємося на погляди О. Богініч [12], Ю. Бойко [14], М. Бернштейн [55], Е. Вільчковський [17], В. Горащук [22], Н. Денисенко [25], М.Єфіменко [35], С. Замрозович-Шадріна [39], О. Козак [48], А. Кошель [49], В. Кошель [55], О. Курок [54], Н.Лісневська [64], Л. Лохвицька [65], В. Нестеренко [69], Л. Омельченко [74], С. Омельченко [75], З. Плохій [80], М. Рунова [86], О. Сахарова [87], Ю. Шевченко [99], С. Юрочкіна [103] та ін. 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 [56].

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 [53].

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 [54].

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 [75].

В залежності як організовано режим рухової активності буде залежати розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння програмового змісту, настроїв та довголіття [49].

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 [54].

1.2. Основні підходи до оптимізації рухової активності в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку

Організовані рухи становлять значною мірою структуру рухової активності, забезпечуючи розвиток рухових якостей, розвиток різноманітних навичок та умінь, збільшують адаптаційні можливості організму дошкільника. Нерегламентована рухова активність значною мірою залежить від дорослих. Наприклад, при створенні спортивних майданчиків, кортів, ковзанок та з ініціативи дітей створення необхідних умов для проведення різних ігор.

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.

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 К. Крутій [59] – про енергетичну правильну діяльність скелетної мускулатури, С. Юрочкина [103] – про гетерохронність розвитку функціональних систем в онтогенезі, С. Омельченко [75] – про кінезофілію, Ю. Шевченко [99] – про надійність і пластичність в становленні фізіологічних систем організму дитини.

В контексті нашого дослідження необхідно, нам імпонують роботи Ю. Шевченко [99], в яких показана важливе значення рухів для здорового та повноцінного життя людини.

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» [99 с. 63].

Однак у міру розвитку організму природна потреба в рухах має тенденцію до зниження, чому значною мірою сприяють особливості виховання і способу життя [99].

Таким чином, стимулювання рухової діяльності, виховання потреби в заняттях фізичними вправами, на думку Ю. Шевченко, мають велике значення усі вікові періоди потреби в руховій активності» [99 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. *hupo* – знижений і *kinesis* – рух), який включає весь комплекс симптомів, що розвиваються в організмі в умовах дефіциту рухової активності [93 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.Бар-Ор [7], Беленька [9], О. Богініч [12], Ю. Бойко [14], М. Бернштейн [55], Е. Вільчковський [17], В. Горащук [22], Н. Денисенко [25], М.Єфіменко [35], С. Замрозевич-Шадріна [39], О. Козак [48], А. Кошель [49], В. Кошель [55], О. Курок [54], Н.Лісневська [64], Л. Лохвицька [65], А. Міненко [66], В. Нестеренко [69], Л. Омельченко [74], З. Плохій [80], М. Рунова [86], О. Сахарова [87], Ю. Шевченко [99], С. Юрочкіна [103], ЮБ. Шиян 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 [103].

Однак, на думку [78], єдиною профілактикою останньої може служити активний руховий режим.

На думку С. Юрочкіна [103], 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» [55 с. 78].

Однак питання про потребу в русі досі залишається дискусійним. Деякі дослідники В. Нестеренко [69], Л. Омельченко [74], З. Плохій [80], 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.

Є й інша концепція, яка заслуговує на особливу увагу, С. Юрочкиної [103], 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 [103].

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) [14; 23; 38; 43; 55; 86 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 [2; 9; 12; 18; 35; 54; 75; 87; 103 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 [35; 49; 55; 86 та ін.].

В інших представлені практичні рекомендації та конкретні методичні вказівки по організації раціонального рухового режиму дошкільнят в ЗДО [2; 9; 12; 14; 17; 25; 54; 69; 86; 87; 99 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 [39; 54; 69; 98].

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 [48 с. 28].

Крім того, багато як вітчизняних так і зарубіжних дослідників переконливо доводять, що резервні можливості сім'ї у вихованні дітей дуже важливі [49;87; 99].

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

Так, Л. Омельченко [74], О. Омельченко [74] 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 [74].

Науковці Н. Денисенко [25], Г. Григоренко [70], Ю. Коваленко [70], Н.Маковецька [70] 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 [25; 70].

На думку Л.Лохвицької, 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 [65].

У роботі Ю.Шевченко [99] деяких дослідників вказується, що для повноцінного психомоторного розвитку необхідний певний руховий режим: чим вище рухова активність дитини, тим краще розвивається його мова [99]. 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 [99 с. 29].

У дослідженнях психологів О.Олійник [73], В.Оржеховська [77], 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 О.Олійник [73], В.Оржеховської [77], 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 [18], Н.Денисенко [18], 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 [18].

У роботах ряду авторів [48; 54-56; 58], 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 О. Курка [54], Н.Лісневської [64], Л. Лохвицької [65] та ін.

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 [47].

У дослідженнях О.Козак 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 [48].

У зв'язку з цим в дослідженнях М. Рунової [86] 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 [86].

Так, наприклад, спостереження Н.Денисенко [25], І Козетов [45], Г. Григоренко [70], Ю.Коваленко[70], Н.Маковецька [70], показали, що фізкультурні заняття на початку прогулянки стимулюють самостійну рухову діяльність дітей: вони частіше використовують фізкультурне обладнання на ділянці, організовують рухливі ігри тощо [25; 45; 70].

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 [44; 48; 54; 58] найчастіше виділяють три групи дітей за характером загальної рухової активності, що тісно пов'язано з особливостями проявів центральної нервової системи. М. Рунова [86] 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 [86].

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 [93].

Свій погляд на підвищення рухової активності дітей дошкільного віку у процесі ігрової та рухової діяльності пропонують Курка [54], Н.Лісневської [64], Л. Лохвицької [65]. 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 О.Дубогай [65] 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 [30].

М. Дутчак 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 [31].

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

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 [44; 55; 58; 87; 99]. 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.

В дошкільному віці формуються основи здоров'я, довголіття та гармонійного фізичного розвитку. Навіть як біологічний процес, розвиток у дітей цього віку може бути впливовий у необхідному напрямі, враховуючи їхні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості. Гіподинамія, яка негативно впливає на розумовий розвиток та працездатність дошкільників, вказує на тісний зв'язок між розумовим і фізичним розвитком. Таким чином, правильно організований освітній процес сприяє всебічному і гармонійному розвитку дітей дошкільного віку, запобігає захворюванню та поліпшує функціонування органів і систем організму, що свідчить про готовність до навчання рухових дій.

Будь-який рух є реакцією на вплив навколишнього середовища на чуттєвий подразник, що проявляється у вигляді сенсомоторної реакції. Рухи важко вивчати без аналізу їхнього психічного змісту та умов їх виникнення. Інакше кажучи, це буде не лише фізіологія рухового апарату, а аспекти фізичного розвитку, а не психомоторика.

Рухи впливають на об'єктивний предметний світ, змінюючи його, і самі, у цьому процесі, змінюються: від мимовільних до довільних, від

простого переміщення до складної координації. Починаючи як природні взаємовідносини між власним тілом і оточуючими речами, рухи поступово перетворюються на складні взаємодії, опосередковані взаємодією з предметами, на які спрямована діяльність людини.

Рух – це не просто фізичне проявлення, а дія людини, яка виконує його. Результатом руху є не лише функціональні зміни в стані організму, але і зміна життєвої ситуації, конкретний результат, вплив на психіку. Ця взаємозалежність впливає на характер руху, його параметри та властивості: швидкість, сила, темп, ритм, координованість, точність, пластичність і спритність [54, с. 28].

М. Комісарик та М. Чуйко підкреслюють, що «рух – це спосіб існування матерії, її найважливіший атрибут. Рухова функція організму виступає як одна з основних, що гарантує адекватність життя організму на Землі. Ця функція майже завжди включає інтенсивну м'язову діяльність, що дає людині можливість активно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Рух, розглядений як основна ознака життя, становить основу всієї життєдіяльності та поведінки людини. Зазначається, що нормальна функціональність всіх систем та функцій організму людини майже завжди залежить від певного рівня рухової активності» [47, с.82].

М. Комісарик та М. Чуйко вказують на те, «що руховий розвиток не відбувається сам собою з віком, а представляє собою результат багатьох рухів. Від самого народження починає діяти руховий аналізатор, і діти виявляють високу рухову активність. Брак м'язової активності, подібно до кисневого голодування чи дефіциту вітамінів, може мацїрувати формування організму дитини» [47, с.83].

Розвиток здатності до переміщення визначає важливий етап загального розвитку дитини. Проходячи цей етап, вона взаємодіє з оточуючим середовищем, розширює свої знання та взаємодію з предметами та людьми. Дослідження моторної поведінки дітей, проведені Е. Вільчковським та О.

Курком, підтверджують, що виникнення і напрям рухів залежать від зовнішніх впливів і оточення дитини, а не виключно від "дозрівання властивостей нервової системи"[19, с.83].

Значна частина досліджень присвячена вивченню, організації оптимального рухового режиму дітей різних вікових груп в ЗДО [44; 55; 65; 86; 87; 103].

Рухову активність дітей дослідниця М. Рунова [86] 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 [86].

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 [86].

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.

Обладнані 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 [86].

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 [30; 39; 41; 44 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 А.Чаговець [98], надзвичайно важливим є визначення індивідуальної норми рухової активності, яка забезпечила б високий рівень здоров'я і фізичних кондицій дитини [98].

З точки зору А.Чаговець [98], 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 обгрунтований захід рухової активності, в основу якої може бути покладено принцип оптимальної кількості рухів [98].

Ю. Шевченко [99] також зазначає, що потреба в рухах відображає саме оптимум, а не просто прагнення збільшити активність, яка може бути і надмірної для організму [99].

С. Юрочкіна [103], 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 [103].

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 С. Юрочкіна [103], 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 [103].

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 О. Козак [48], 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 [48].

Автори Б.Шиян, В.Папуша, Є.Приступа 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 [102].

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 [103].

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 [19].

Це положення збігається з даними Курка [54], Н.Лісневської [64], Л. Лохвицької [65] 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 Л. Калуської, З. Калуської, М.Гуменюк, 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 [29].

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, Л. Шелестова 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 [29].

Е.Вільчковський [18], М.Рунова [86], Л.Шелестова [100] 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 [18;86; 100].

У дослідженнях, проведених М. Рунової [86], 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 самостійної діяльності дітей [86].

В результаті спеціальних досліджень в роботах ряду фахівців (17; 23; 29; 44; 54) 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 [86], 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 [86], дає об'єктивну характеристику, а також виявляє їх взаємозв'язок з характером і змістом рухової діяльності дітей [86].

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 [86], можливо, включаючи в режим додаткові фізкультурно-оздоровчі заходи, що забезпечить дітей оптимальним рівнем рухової активності протягом усього часу перебування їх в ЗДО [86].

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 О. Козак [48], руховий режим в сім'ї – це частина загального режиму, що включає в себе всі форми занять фізкультурно-оздоровчого характеру [45].

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) [45].

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.
Загартовуючи 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 [45] 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 [45].

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], Т. Бабюк [5], О.Бар-Ор [7], Беленька [9], О. Богініч [12], Ю. Бойко [14], М. Бернштейн [55], Е. Вільчковський [17], В. Горащук [22], Н. Денисенко [25], М.Єфіменко [35], С. Замрозович-Шадріна [39], О. Козак [48], А. Кошель [49], В. Кошель [55], О. Курок [54], Н.Лісневська [64], Л. Лохвицька [65], А. Міненко [66], В. Нестеренко [69], Л. Омельченко [74], С. Омельченко [75], З. Плохій [80], М. Рунова [86], О. Сахарова [87], Ю. Шевченко [99], С. Юрочкіна [103], ЮБ. Шиян [102]) 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 дошкольного 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 діяльністю, 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 самотійна рухова активність дітей дошкільного віку все більше обмежується створеними умовами в ЗДО та в сім'ї, а також зростаючими пізнавальними інтересами дітей (комп'ютерні ігри, перегляд телевізору, відеообзорів тощо).

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 II.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РІВНЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 4-5 РОКІВ В УМОВАХ СІМ'Ї ТА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація і зміст дослідно-експериментальної роботи щодо виявлення рівнів розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї та ЗДО

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

У процесі наукового дослідження нами виявлено показники рухової активності в дітей 4-5 років. Ними є: обсяг, тривалість та інтенсивність.

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

Аналіз наукових джерел вказує, що теоретичну основу визначення основних критеріїв і показників рівня розвитку творчості дітей дошкільного віку в руховій діяльності формують дослідження таких вчених, як Т. Андрющенко [2], Т. Бабюк [5], О. Бар-Ор [7], Беленька [9], О. Богініч [12], Ю. Бойко [14], М. Бернштейн [55], Е. Вільчковський [17], В. Горащук [22], Н. Денисенко [25], М. Єфіменко [35], С. Замрозевич-Шадріна [39], О. Козак [48], А. Кошель [49], О. Курок [54], Л. Лохвицька [65], В. Нестеренко [69], Л. Омельченко [74], З. Плохій [80], М. Рунова [86], О. Сахарова [87], С. Юрочкіна [103], ЮБ. Шиян [102]) та ін.

На основі узагальнення наукових підходів вчених (О. Андрощук [1], А. Кошель [54], В. Кошеля [45], І. Кліш [44], Н. Лісневської [64], С. Омельченко [75], Ю. Шевченко [99]) були розроблені критерії для виявлення рівня

розвитку рухової творчості у дітей старшого дошкільного віку. Ці критерії включають захопленість дітей руховою діяльністю, прагнення до самостійних дій, вміння вдало підбирати рухи, які виражають ігровий образ, готовність активно пошуку нових варіантів рухових дій та здатність віддавати перевагу оригінальним руховим рішенням.

Кожен з цих критеріїв включає групу показників, які якісно та кількісно характеризують його [49, с. 73].

Встановлені критерії дозволяють розглядати рухову творчість як ключовий фактор самореалізації дитини та невід'ємну умову формування її творчої індивідуальності. Ці аспекти розкриваються через показники, які, відповідно до визначених критеріїв, позначають високий, середній та початковий рівні розвитку.

В Українському тлумачному словнику он-лайн, визначення: «показник – кількісна характеристика чого-небудь. Може бути одиничним або комплексним» [21, с. 283].

Нам імпонує думка В. Кошеля, який зазначає, що критерії надають можливість визначати стан об'єкта діагностики. Кожний критерій включає групу показників, що якісно й кількісно його характеризують [55, с. 98].

На необхідність визначення системи критеріїв для оцінки ефективності складових розвитку РА дошкільників вказується в різних дослідженнях (Беленька [9], О. Богініч [12], Ю. Бойко [14], Н. Денисенко [25], М.Єфіменко [35], С. Замрозович-Шадріна [39], О. Козак [48], М.Рунова [86], О. Сахарова [87], та ін.).

В основу критеріального підходу нами визначено показники рівнів розвитку рухової активності дітей 4-5 років в умовах сім'ї.

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

та ухилянням, стрибки в довжину з розбігу, ігри з елементами спорту), які становлять понад 70% усього часу самостійної діяльності дітей. Ці діти, як правило, не вміють виконувати рухи в помірному темпі, відмовляються займатися спокійною діяльністю та чергувати активні дії з пасивними [48].

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 [48].

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

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

На анкету, що містила 20 основних питань (додаток А), відповіли батьки 21 дитини дошкільного віку, яка відвідує ЗДО (14 тато та 21 мати). В охоплених дослідженням сім'ях виявилось 12 хлопчиків і 9 дівчаток, середній вік яких 4 – 4,5 років.

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

Для визначення рівня фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості дітей середнього 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 О. Козак [48].

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

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

Крім цього в дослідження визначався рівень фізичної підготовленості:

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

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

За допомогою функціонального-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 Сігвіна, де випробовуваний мав якомога швидше помістити фігурки у відповідні їм форми з отворами. Оцінювалося час, витрачений на виконання завдання.

Одним з основних методів в нашому дослідженні був педагогічний експеримент, сенс якого полягав в тому, що в ньому передбачалося створення двох груп дітей середнього дошкільного віку (4 – 4,5 року), рівних за рівнем фізичного розвитку, функціональним станом і фізичної підготовленості. Одна з груп була контрольною (далі КГ – вихованці II молодшої групи у складі 8 хлопчиків і 12 дівчаток ЗДО № 26 м. Чернігова) які займалася за програмою «Українське довкілля» [52].

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

Дослідження проводилися на базі «навчально-наукової лабораторії НУЧК імені Т.Г.Шевченка на базі ЗДО № 26 м. Чернігова». У ньому взяли участь діти 4-5 років, в кількості 41 дитини, а також їх батьки.

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

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

Після проведення контрольних випробувань ми порівняли результати вихідного рівня фізичного розвитку дошкільників контрольної і експериментальної груп з показниками нормального морфофункціонального розвитку дітей 4-4,5 років за даними Е. Вільчковського Н.Денисенко [17].

Отримані в результаті проведеної роботи показники фізичного розвитку дітей 4-5 років КГ і ЕГ детально представлено у (додаток В) показав, що як у хлопчиків, так і у дівчаток рівень їх фізичного розвитку відповідає середньому рівню нормального морфофункціонального розвитку.

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

На думку Н.Долбишева [28], функціональний стан організму людини визначається наявністю резервів його основних систем. Резервні можливості організму, будучи одним з показників здоров'я, визначають життєздатність людини. Виявлення діапазону фізіологічних резервів організму людини здійснюється застосуванням інтенсивних, короткочасних, чітко дозованих фізичних або розумових навантажень, так званих функціональних проб.

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

Найбільш доступним способом визначення функціональної зрілості нервових процесів є функціональний-тест [18; 100].

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

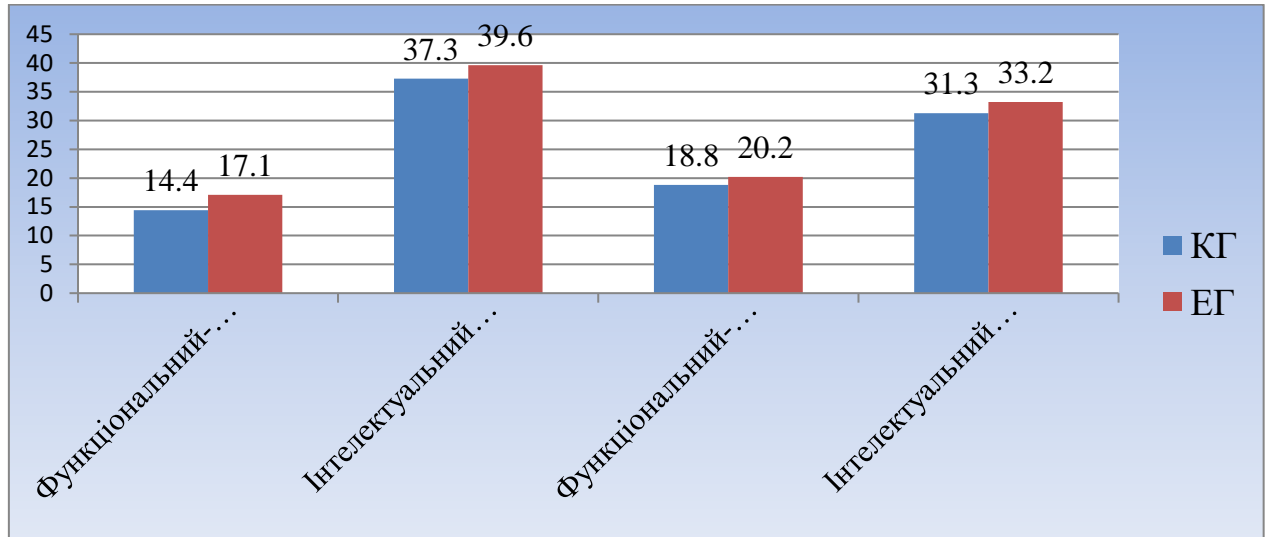


Рис 2.1. Порівняння функціонального стану дітей дошкільного віку в контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп

Крім того, представлені (додаток Г) результати свідчать про наявність відмінностей в показниках функціонального стану дошкільнят експериментальної групи в порівнянні контрольною (де чим менший показник тим краще функціонального стан дітей). Так середні показники ЕГ за результатами виконання функціональний-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 КГ і ЕГ груп свідчить про те контрольна група за своїми функціональними показниками краще розвинуті і мають кращий фізичний стан і відповідно функціональну і фізичну підготовленість.

Ефективне навчання і виховання дітей безпосередньо пов'язане з їх фізичним станом, під яким прийнято розуміти рівень показників, що характеризує фізичний розвиток, функціональну підготовленість [18].

Фізичну підготовленість Є Дихал [90], О. Козак [48], С. Тітаренко [90], С. Юрочкіна [103] визначають як рівень розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей людини. М. Комісарик, М. Чуйко [47], доповнюючи, зазначають, що фізична підготовленість це відповідність рівня розвитку рухових умінь і навичок нормативним вимогам програми.

Для визначення рівня фізичної підготовленості дітей, за основу взято методику педагогічного контролю за фізичною підготовленістю дошкільнят, запропонована Е. Вільчковським [18], 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 [18].

Дані контрольні тести пройшли перевірку на надійність і інформативність, для проведення вимірювань не потрібно багато часу і складної вимірювальної техніки, запропоновані тести охоплюють всі основні сторони фізичної підготовленості, оптимальні в кількісному складі. Середні показники фізичної підготовленості дошкільників (за Е. Вільчковським [18]) і отримані результати тестування представлено (додаток Д).

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

Також ми порівняли показники рівня розвитку фізичних якостей дітей 4-5 років КГ і ЕГ з аналогічними нормативними показниками дітей дошкільного віку 4 років, розробленими Е. Вільчковським і отримані порівняльні дані представили (додаток Д).

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчаток КГ і ЕГ свідчить про дозволить зробити висновки відповідність досліджуваних

показників нормативному рівню у дівчаток експериментальної групи, при цьому в прояві координаційних, швидко-силових здібностей – метанні (правої, лівої рукою) – отримані результати після проведення експерименту кілька перевершують аналогічні, представлені (додаток Д).

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

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

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

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

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

Відповідно, з урахуванням методологічних позицій Е. Вільчковського [18], було проведено дослідження в сім'ях дошкільнят, не охоплених системою дошкільної освіти. При аналізі результатів дослідження ми зосередилися на вивченні значення батьків, сім'ї в цілому у формуванні ставлення дитини до фізкультурно-оздоровчої діяльності, умов і факторів, що сприяють або перешкоджають цьому формуванню.

2.2. Аналіз результатів проведеної дослідно-експериментальної роботи.

В рамках дослідження були опрацьовані дані анкетного опитування сім'ї, в яких є діти у віці 4-4,5 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.

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. Відзначимо, що переважна кількість батьків залучалися до фізичної культури і спорту саме в період навчання у ЗВО.

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

Дослідження оздоровчої роботи в умовах сім'ї дозволило нам використовувати батьків в якості експертів, досвід і знання яких дають можливість виявити умови і фактори фізичного виховання дошкільнят. Відповідно до думки батьків і матерів, найбільш дієвими факторами, що впливають на розвиток інтересу дитини та її залучення до фізичної культури, є спільні заняття з дитиною – 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.

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

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

Виходячи з того, що фізичне виховання – це невід’ємний компонент загального виховання, формування гармонійно розвиненої особистості дитини, ми досліджували зусилля батьків, спрямовані на фізичний розвиток і підготовленість дітей.

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

Ставлення батьків до фізичного розвитку дітей серйозно впливає на види рухової активності. Найбільш показовими, на наш погляд, є заняття ранковою гімнастикою, оскільки дитина 4-5р. може регулярно виконувати вправи в цій формі тільки в сім’ях, де батьки приділяють цьому увагу.

Так, при вивченні рухової активності дітей з’ясувалося, що 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 (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 занять з дитиною, внаслідок чого, в якості причин матері вказують на те, що практично весь час йде на турботу про сім'ю та вирішення побутових проблем, батьки – на тривалість робочого часу і завантаженість на роботі (додаток Е).

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).

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

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

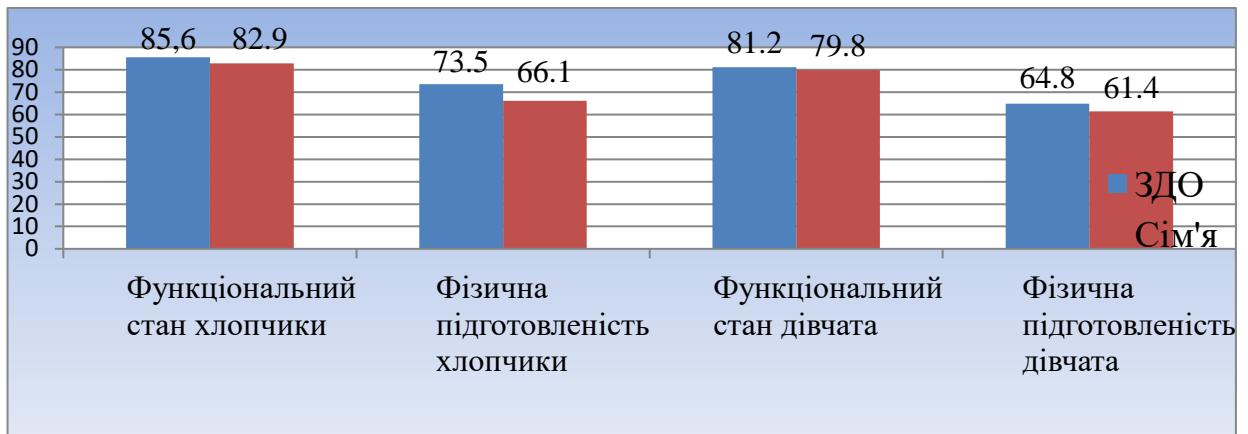


Рис. 2.2. Рівень рухової активності дітей дошкільного віку в залежності від умов виховання в ЗДО і сім'ї (у %).

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

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

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

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

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

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

Так, при дослідженні стану рухової активності дітей з'ясувалося, що 35,4% дошкільнят систематично займаються ранковою гімнастикою і

фізичними вправами – 64,6 % роблять це нерегулярно. Тоді як в ЗДО різні види гімнастик є обов'язковим елементом освітнього процесу. Однак іншим видам РА, що вимагає контролю дорослих в сім'ї – катання на велосипеді, самокаті, прогулянки та ігри на повітрі, – батьки систематично.

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

2.3. Рекомендації що сприяють оптимальному розвитку рухової активності дітей дошкільного віку

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

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

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

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

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

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

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

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

Висновки до розділу 2

Системний аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив, виокремити рівні розвитку рухової активності в дітей 4-5 років з відповідними критеріями: фізичної підготовленості (біг 10 м, стрибок в дожину з місця, метання правою і лівою рукою), фізичного розвитку (антропометричні данні довжина тіла, маса тіла, обвід грудної клітини і функціонального стану дітей (темп рухів). В основу критеріального підходу нами визначено показники рівнів розвитку рухової активності дітей середнього дошкільного віку в умовах сім'ї: високий, середній, низький.

В рамках педагогічного експерименту проводилося дослідження за допомогою методів: спостереження, анкетування, інтерв'ювання, бесід, опитування для дослідження питання побутового середовища, значення батьків у фізичному вихованні дітей 4-5 років, умови і фактори, що впливають на їх фізичний розвиток і рухову активність в умовах сім'ї.

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

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

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

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

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

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

ВИСНОВКИ

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

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

2) На основі досліджень учених було з'ясовано, що рухова активність в дитини сім'ї – це процес і результат розвитку моторної сфери дошкільника на основі засвоєння рухових еталонів у спеціально організованій руховій діяльності в умовах сімейного виховання. Рухова активність 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.

Поняття рухова активність ми розглядаємо як процес інтегративного особистісного новоутворення, що формується в результаті цілеспрямованого спеціально організованого впливу батьків на дітей дошкільного віку на основі суб'єкт-суб'єктної педагогічної взаємодії в умовах сімейного виховання яка характеризує рівень рухової діяльності в результаті оволодіння дітьми валеологічними знаннями й практичними вміннями і

навичками з дотриманням здорового способу життя, усвідомленого ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

3. Для експериментальної перевірки стану фізичного розвитку і рівня рухової активності дітей 4-5 років в умовах сім'ї було з'ясовано і проаналізовано забезпеченість побутового оточуючого середовища сімей дітей. Вивчалися рухова активність дітей, стан їхнього здоров'я, а також умови які забезпечують фізичне виховання і розвиток дошкільників.

Для визначення рівня фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості дітей середнього 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: функціональний-тест та інтелектуальний тест простий (ІТП).

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

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

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

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми і потребує подальшого вивчення впливу військової агресії росії, пандемії COVID-19 на процес розвитку рухової активності в ЗДО та сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Адаменко В.М., Кошель В.М., До проблеми організації рухової активності дошкільників як необхідної умови формування здоров'я 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. Андрющенко Т.К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.08 / Андрющенко Тетяна Костянтинівна. Умань, 2015. 504 с.
3. Андрющенко Т. К. Аксіологічний аспект проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку Нова педагогічна думка. Рівне. 2014. № 1(77). С. 78–81.
4. Артемова Л. В. Кульчицька О. І., Голота Н. М., Сухорукова Г. В. Крок за кроком в Україні: посібник для батьків дошкільнят та соціальних педагогів. Київ. Кобза. 2003. 384 с.
5. 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.
6. 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.
7. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоров'я дітей та рухова активність: від фізіологічних основ до практичного застосування; перекл. з англ. І. Андреев. Київ: Олімпійська література, 2009. 528 с.
8. Бедрань Р. В. «Культура здоров'я» як наукова категорія зб. наук. праць. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2016. Вип. LXX. Т.1. С. 76–80. (Педагогічні науки).

9. Беленька Г. В., О. Л. Богініч, М. А.Машовець Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія]. Київ.СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
10. Біла І.М. Модель розвитку здібностей на етапі дитинства URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/4.pdf> (дата звернення: 04.05.2023).
11. 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.
12. 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.
13. Богуш А. М. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. Дошкільне виховання. 2014. № 5. С. 9–12.
14. Бойко Ю. В. До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів 3 квітня 2015 р., м. Чернігів, 2015. С. 50-54.
15. 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.
16. Бурлакова Ю. Фізкультурне обладнання з пляшок та іншого. Дошкільне виховання. 2006. № 10. С. 20-21.
17. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

18. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Навчальний посібник. Київ, 1998. 64 с.
19. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми. ВТД «Університетська книга», 2015. 428 с.
20. Гнізділова О. А., Бурсова С. С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: монографія/ за заг. ред. Л. М. Рибало. Тернопіль, 2019. С. 345-363.
21. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ. Либідь, 1997. 376 с.
22. 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.
23. Горожанкіна О. Ю., Полякова І. Ф. Розвиток музично-рухової активності дошкільників у процесі занять хореографією. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського: збірник наукових праць. 2018. № 3. С. 31-37.
24. Денисенко Н.Ф., Лихолід Л.В., Лупінович С.В., Михайліченко А.Ф. Витоки здоров'я дитини: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
25. Денисенко Н. Ф. Формування у молодших дошкільників свідомого ставлення до власного здоров'я : [навч.-метод. посіб.]. Харків Ранок, 2010. 95 с.
26. Дитина в дошкільні роки : комплексна додаткова освітня програма / автор. колектив; наук. кер. К. Л. Крутій. Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2011. – 188 с.

27. 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.
28. Долбишева Н. Г. Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки. Молода спортивна наука України. Львів, 2001. Вип. 5. Т. 2. С. 21-24.
29. Дошкільне виховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / авт.–упор. Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М.М.Гуменюк. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 184 с.
30. Дубогай О. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей. Дошкільна освіта. 2005. № 2 (8). С. 15–18.
31. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44-52.
32. Єфіменко В. М., Кошель В. М. Розвиток рухової активності дітей середнього дошкільного віку в умовах сім'ї. ФОП Баликіна С.М., 2022. 96 с.
33. Єфіменко В., Кошель А. П., Кошель В. М. (2023). До проблеми впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в закладах дошкільної освіти. URL: <https://previous.scientia-report/index.php/archive/article/view/831> (дата звернення: 17.09.2023).
34. Єфіменко В. М., Заворотна Л. К. Пісочна терапія у роботі з дітьми дошкільного віку: науковий проєкт студентів спеціальності «Дошкільна освіта» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Чернігів. ФОП Баликіна С.М. 2021. 94 с.
35. Єфіменко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 52 с.
36. Закон України «Про дошкільну освіту». Голос України. 28. 09. 2017р. URL : https://ua.censor.net.ua/news/novyyi_zakonpro_osvitu. (дата звернення: 11.04.2023).

37. Закон України «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: 16.12.2022).

38. Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : Університетська книга. 2011. 272.

39. 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. (дата звернення: 04.05.2023).

40. Заворотна Л. К., Кошель А. П. (2023) До проблеми формування культури здоров'я дітей закладах дошкільної освіти. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/830> (дата звернення: 17.09.2023).

41. 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.

42. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 144 с.

43. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1985. 178с.

44. Кліш І. С. Фізичне виховання дітей до 3-річного віку засобами етнопедагогіки : автореф. дис. . .кдінд. пед. наук : 24.00.02. Луцьк, 2000. 22 с.

45. Козетов І.І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури. Фізичне виховання в школі. Київ. 1999. № 4. С. 37–39.

46. Кононко О. Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»: концептуальні засади. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2014. № 8. С. 14–23.

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

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

49. 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.

50. Кошель А., Кошель В., Журавель Т. До проблеми індивідуального оздоровлення дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання. URL : <file:///E:/%D0%97%D0%90%D0%93%D0%A0%D0%A3%D0%97%D0%9A%D0%98/%D0%97%D0%90%D0%93%D0%A0%D0%A3%D0%97%D0%9A%D0%98%20Mozilla/11.pdf> (дата звернення: 16.12.2023).

51. Кошель А. П., Кошель В. М., Каплун В. В. (2023) До проблеми взаємодії закладів дошкільної освіти з сім'єю у формуванні здоров'язберезувальної та рухової компетентності дошкільників URL : <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/470> (дата звернення: 05.10.2023).

52. Кошель А. П., Кошель В. М., Лічман К. В, Чеботар В. С. (2021). До проблеми взаємодії закладів дошкільної освіти і сім'ї з фізичного виховання дітей дошкільного віку URL : <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.10.2021.56> (дата звернення: 15.11.2022).

53. 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 ЧОШПО ім. К. Д. Ушинського; голов. ред. В. М. Довбня. Чернігів, 2013. С. 89–98.

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

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

56. 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.

57. 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. URL : doi: 10.36074/grail-of-science.22.10.2021.56. (дата звернення: 05.10.2023).

58. Кошель В. М., Адаменко В. М. Розвиток рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти: навч.-метод. посібн. для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», працівників закладів дошкільної освіти, викладачів педагогічних коледжів і університетів та батьків. ФОП Баликіна О. В., 2021. 140 с.

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

60. Курок О.І., Лісневська Н.В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 24. Глухів, 2014. С. 100–106.

61. Кустовська О. В. Метододогія системного підходу та наукових досліджень : Курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.

62. Лао–Цзы. Дао де цзин. Київ, 1993. 273с.

63. Левінець Н. В. Моделювання здоров'язберігаючого середовища дошкільного навчального закладу: сучасні підходи. URL : <http://www.ird.npu.edu.ua/files/1.pdf>. (дата звернення: 05.10.2023).

64. 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.

65. 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.

66. 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.

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

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

69. 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.

70. 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.

71. Низковська О. Рухлива гра розвиває творчість Дошкільне виховання. №2. 2002. С. 12–13.
72. Організація та методика проведення рухливих ігор URL : <http://udnz15.org/organizaciya-ta-metodika>
73. Олійник О. О. Психологічні умови формування самооцінки у старших дошкільників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Олійник Оксана Олексіївна. Київ, 2010. 236 с.
74. Омельченко Л. П., Омельченко О. В.. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 205 с.
75. 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.
76. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / упоряд. Л. А. Швайка. Харків. : Вид. група «Основа», 2011. 319 с. (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Керівнику»).
77. Оржеховська В. М. Стратегія педагогіки здорового способу життя Педагогіка і психологія, 2006. № 4. С. 20–28.
78. Піроженко Т. Особистісний потенціал дошкільника: умови розвитку в сучасному суспільстві Дошкільне виховання, 2012. №1
79. Піроженко Т., Карасьова К. Особистісний розвиток дітей у творчих іграх. Дошкільне виховання. 2012. № 9. С. 28–31.
80. 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.
81. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. пос. Київ. Академвидав. 2006. 456 с.

82. Портницька Н. Ф. До проблеми ефективності програми розвитку творчих здібностей дошкільників: результати апробації. Наука і освіта, 2014 №5.

83. 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.

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

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

86. 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.

87. Сахарова О. М. Педагогічні умови збагачення словника дітей молодшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. На правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.08 – дошкільна педагогіка. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», МОН України. Одеса, 2021.

88. Сахарова О. М. Казкотерапія у фізичному вихованні як засіб збагачення словника молодших дошкільників. Роль і місце психології і педагогіки у формуванні сучасної особистості : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, Україна, 15-16 січня 2021 р.). Харків : Центр педагогічних досліджень, 2021. С. 38-41.

89. 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

90. С Тітаренко, Є Дихал Засоби підвищення рухової активності у дітей старшого дошкільного віку в процесі проведення туристичних прогулянок URL : https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=sbnfJ80AAAAJ&citation_for_view=sbnfJ80AAAAJ:UeHWp8X0CEIC

91. Товт В. А. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. та ін. Ужгород : Графіка, 2010. 138 с.

92. 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. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології» 2018. С. 8–10.

93. 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.

94. Туриніна О.Л. Психологія творчості. Київ. МАУП, 2007. 160 с.

95. Український тлумачний словник он-лайн <https://eslovyk.com/%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA>

96. 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.

97. Філоненко О. Здоровий випускник дитсадка – успішний школярик Дошкільне виховання . – 2014. – № 5. – С. 17–19.

98. Чаговець А. І. Розвиток рухової творчості в дітей дошкільного віку. Засоби навчальної та науково–дослідної роботи, 2011. №36

99. 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.

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

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

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

103. 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.

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

105. Effects of Pre-school Play on Motor Development in Children URL : https://www.researchgate.net/publication/331482745_Effects_of_Preschool_Play_on_Motor_Development_in_Children.

106. Motor Skill Development in Italian Pre-School Children Induced by Structured Activities in a Specific Playground URL : https://www.researchgate.net/publication/305682836_Motor_Skill_Development_in_Italian_PreSchool_Children_Induced_by_Structured_Activities_in_a_Specific.

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

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА БАТЬКІВ

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

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

Запрошуємо Вас до співпраці.

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

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

Заздегедь дякуємо Вам за допомогу та витрачений на анкету час!

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

2. Ваш вік _____

3. Освіта: _____

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

5. Де частіше дитина проводить вихідні дні:

	взимку	влітку
в місті	_____	_____
в селі	_____	_____
на природі	_____	_____

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

	батько	мати
швидкість	_____	_____

витривалість	_____	_____
гнучкість	_____	_____
сила	_____	_____
спритність	_____	_____

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

так _____
ні _____

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

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

так _____
ні _____

10. Якщо Ваша дитина займається спортом, то яким?

11. Скільки часу Ви спеціально займаєтеся з дитиною:

	батько	мати
зовсім не займаюсь	_____	_____
займаюся менше години	_____	_____
займаюся від 1 до 2 годин	_____	_____
займаюся від 2 до 3 годин	_____	_____
займаюся більше 3 годин	_____	_____

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

13. Чи звертаєте Ви увагу на фізичне виховання дитини?

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

14. Що заважає Вам активно займатися фізичним розвитком дитини:

	Батько	мати
	_____	_____

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

15. Ваші джерела знань у галузі фізичного виховання:

	батько	мати
читання спеціальних книг	_____	_____
передачі по телебаченню (Інтернет)	_____	_____
статті в газетах та журналах	_____	_____
працівники ЗДО	_____	_____
педіатри, сімейний лікар	_____	_____
знайомі та близькі	_____	_____
не цікавлюся теоретичними знаннями, виходжу з особистого досвіду	_____	_____

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

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

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

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

18. Рухова активність дитини:

	Системно	Інколи	Взагалі відсутнє
1. Ранкова гімнастика			

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

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

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

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

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

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

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

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

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.	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Сертифікат

НВ № 1441

учасниці II туру

IV Всеукраїнського творчого конкурсу
наукових робіт для студентської молоді
«ЗДОРОВА ДИТИНА – ЗДОРОВА НАЦІЯ»
2022/2023 навчального року

Єфіменко Вероніки Миколаївни
студентки Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Проректор
з науково-педагогічної роботи



Grigoriy

Григорій ЛУЦЕНКО

Глухів, 2023

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



УДК 372.36

Рецензенти:

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

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

Кошель В. М., Єфіменко В. М.

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

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., Єфіменко В. М. 2022р.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. 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
1.6. Значення сім'ї у формуванні рухової активності дітей дошкільного віку	54
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В СІМ'Ї	62
2.1. Орієнтовні методики моніторингу для визначення фізичної підготовленості та фізичних якостей дітей дошкільного віку	62
2.2. Ігри-вправи для дітей з високим рівнем рухової активності в сім'ї	71
2.3. Ігри-вправи для дітей з низьким рівнем рухової активності в сім'ї	76
2.4. Ігри-вправи на розвиток координації, спритності й точності виконання рухів	83
2.5. Творчі рухові завдання для дітей дошкільного віку	89
2.6. Методичні рекомендації для батьків щодо розвитку рухової активності дошкільників в умовах сім'ї	93
2.7. Поради батькам щодо розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в сім'ї	103
ЛІТЕРАТУРА	111

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

КОШЕЛЬ ВІТАЛІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

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

ЄФІМЕНКО ВЕРОНІКА МИКОЛАЇВНА

здобувачка вищої освіти факультету дошкільної
початкової освіти і мистецтв
Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка

РУХОВА АКТИВНІСТЬ

ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'Ї

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

Підписано до друку 07.11.2022 р. Формат 60x90/16

Обсяг 6,1 друк. арк.

Наклад 20 прим. Зам. № 1432

ФОП Баликіна С.М.

м. Чернігів, пров. 1-го Травня, 2а

Тел.: (046) 610-424

0462print@ukr.net