

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 5-7
РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу, групи 211-м
спеціальності:
014. Середня освіта (фізична культура)
Освітньо-професійна програма:
«Середня освіта (фізична культура)»
Вус Маргарита Олександрівна
Керівник: доцент Пришва О.Б.
Рецензент: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсон 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ	
1.1. Характеристика особливостей фізичного розвитку у дітей 5-7 років.	
1.2. Проаналізувати існуючі методи та засоби виховання фізичних якостей у дітей 5-7 років.....	
1.3. Нетрадиційні засоби викладання фізичної культури у дитячих навчальних закладах.....	
1.4. Методи оцінювання то контролю фізичних якостей у дітей 5-7 років у дитячих навчальних закладах.....	
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Організація дослідження.....	
2.2. Методи дослідження.....	
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДИК НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДИТЯЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	
РОЗДІЛ 3. ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХІЧНІ ЗМІНИ В ОРГАНІЗМІ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗКУЛЬТУРИ	
3.1. Фізіологічні та психічні зміни в організмі дітей під час занять в дитячих навчальних закладах.....	
3.2. Методичні розробки, до занять з фізкультури з включенням нетрадиційних методики.	
3.3 Ефективність нової методики та вплив на фізичний розвиток дітей, методами нетрадиційних підходів.....	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	

ВСТУП

Актуальність. На сучасному етапі розвитку суспільства діти потребують особливої уваги. Метою дошкільної освіти є забезпечення цілісного розвитку дитини, її фізичних, інтелектуальних і творчих здібностей шляхом виховання, навчання, соціалізації та формування необхідних життєвих навичок. Діти старшого дошкільного віку обов'язково охоплюються дошкільною освітою відповідно до стандарту дошкільної освіти.

Темпи росту душе швидкі їх організм та тіло не встигає адаптуватися, тому змушене пристосовуватись до навколишніх умов. Звичні уроки з фізичної культури розраховані на розвиток основних фізичних якостей (швидкість, гнучкість, сила, витривалість та спритність) та вимагають від дітей технічності та чіткості виконання [5, 44]. Сучасне покоління дітей це зовсім інше. Старі методи викладання фізкультури не дають бажаного ефекту, бо вони не враховують особливості індивідуального розвитку дітей, їх емоційно-психологічний стан. Виникає потреба в особливому підході, пошуку та розробці нових методик, засоби які будуть впливати на розвиток та укріплення фізичного стану дітей ефективно. Особлива увагу треба приділити дітям, а саме період 5-7 років, їхнє тіло не повністю зформоване. На їх розвиток впливає зовнішнє та внутрішнє середовище, а який саме це буде вплив (позитивний чи негативний) для них залежить від подачі та приміненні нових вмінь та навичок, засвоєння моделі правильного, здорового способу життя. В дитячому навчальному закладі ми можемо експериментувати, по можливості примінити нові методи та в ході навчального процесу корегувати прийоми впливу на розвиток всього організму дитини. Бо вже випускаючи з дитячого садочка ми хочимо бачити фізично здорову особистість.

Вченими та теоретиками, такими як Лесгафтом П.Ф., Павловим І.П., Вільчковським Е.С було проведено безліч досліджень та контрольних тестів,

що доводять – фізично-актовна людина, це насамперед розвидок та формування фізичного виховання в ранньому віці, а вже вдосконалення цих якостей в зрілому [5, 19, 17, 27].

Проаналізувавши літературу та інтернет ресурси, можна сказати, що теоретичного матеріалу достатньо. Представлений він в різних формах, інтерпретований до вирішення цієї проблеми. Та як ми бачимо практичного застосування та використання цього матеріалу в дії не достатньо. Тому актуально розробити методику «нетрадиційна фізкультура» та включити її в навчальний процес дитячого навчального закладу, як експериментальну, і також довести їх ефективність в роботі [9, 34].

Всі методики, які вже були розроблені впроваджувалися в навчально-виховний процес з метою оздоровлення, наше завдання розробити нову методику з використанням засобів нетрадиційної фізкультури для покращення фізичних якостей та вдосконалення загального фізичного та психо-емоційного стану дітей старшого дошкільного віку.

Методики викладання фізичної культури в дитячому навчальному закладі повинна постійно вдосконалюватися, щоб вирішити основні проблеми в фізичному розвитку дітей. Саме вибір методики нетрадиційної фізкультури допоможе сформувати та зміцнити опорно-руховий апарат, і вийти на високий рівень загального фізичного стану дітей [32].

Мета дослідження. Визначити ефективність впливу засобами нетрадиційної фізкультури на розвиток фізичних якостей у дітей 5-7 років на уроках фізкультури в дитячому навчальному закладі.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити особливості фізичного виховання у дітей 5-7 років.
- 2) проаналізувати засоби нетрадиційної фізкультури, як спосіб фізичного та емоційно-психологічного виховання у дітей 5-7 років на уроках фізкультури в дитячому навчальному закладі.
- 3) розробити методику виховання фізичних якостей засобами нетрадиційної фізкультури.

4) експериментально застосувати нові методики на заняттях з фізичної культури у дитячих навчальних закладах.

Об'єкт дослідження – процес розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури засобами нетрадиційної фізкультури.

Предмет дослідження – засоби нетрадиційної фізкультури для розвитку фізичних якостей у дітей 5-7 років на уроках з фізичної культури в дитячому навчальному закладі.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-практичних даних, що відносяться до проблеми фізичного розвитку дошкільнят;
2. Педагогічні методи дослідження;
3. Методи математичної статистики;
4. Експериментальний метод дослідження;
5. Фізіологічні тестування та психологічна діагностика дітей;

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному вперше було розроблено методику нетрадиційної фізкультури, що безпосередньо впливає не тільки на здоров'я дітей, але дозволяє підвищити їх фізичні якості та сформуванню активний спосіб життя дітей старшого шкільного віку.

Практичне значення отриманих результатів полягає можливості широго застосування теоретичних положень та методичних розробок, викладени в магістерській роботі. Розроблені структура та зміст заняття з фізичної культури, з використанням засобів нетрадиційних методик, впроваджені в навчально виховний процес дитячого навчального закладу.

Матеріал, який наведений в роботі, висновки та узагальнення, що зроблені на його основі мають значення для підвищення фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Використані рекомендації сприяли покращенню загального фізичного стану дітей.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ

1.1. Характеристика особливостей фізичного розвитку у дітей 5-7 років

Фундаментальною основою виховання і навчання є турбота про здоров'я підростаючого покоління, тому в першу чергу перед педагогами стоїть завдання вибору найбільш оптимальних засобів виховання і навчання дітей дошкільного віку з метою покращення їх фізичного розвитку [19].

Основним завданням українського суспільства у вихованні підростаючого покоління в дусі відповідального й усвідомленого ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших людей як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Вирішення цього завдання необхідно починати з дошкільного віку. У дошкільних навчальних закладах шляхом використання засобів фізичного виховання та оздоровчої роботи, використання різноманітних форм рухової активності закладаються основи здоров'я дітей. Фізичне виховання дітей дошкільного віку є складовою фізичної культури як її діяльнісна сторона [18, 44].

Фізична культура багатьма вченими, такими як Макаренком А.С., Коменським Я.О., Вільчковським Е.С. та ін., визначається як сукупність властивостей дитини, що набуваються в процесі фізичного виховання і відображаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення особистої фізичної природи та ведення здорового способу життя [10]. Вартісною основою змісту фізичної культури є раціональна рухова активність дитини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану [36].

В роботі з розвитку рухових якостей необхідно враховувати особливості індивідуального та вікового розвитку дитини [1].

Вік 5-7 років часто називають «періодом першого витягнення», коли за рік дитина може вирости на 7-10 см. За середніми даними, зростання дитини п'яти років складає близьк 106,0-107,0 см, а маса тіла - 17,0-18,0 кг. Впродовж шостого року життя середня надбавка маси тіла в місяць - 200,0 г, а зростання - 0,5 см [45].

Кожен віковий етап характеризується, крім того, різною інтенсивністю зростання окремих частин тіла. Протягом шостого року, наприклад, швидко збільшуються довжина кінцівок, ширина тазу і плечей у дітей обох статей. В той же час є індивідуальні і статеві відмінності в цих показниках. Наприклад, коло грудної клітки у дівчаток збільшується інтенсивніше, ніж у хлопчиків [7].

Розвиток опорно-рухової системи (скелет, сугавно-зв'язочний апарат, мускулатура) дитини до п'яти-шести років ще не завершений. Кожна кісточка продовжує мінятися за розміром, формою, будовою та фази розвитку в них різні. Не закінчується і окостеніння носової перегородки. Ці особливості дорослий повинен враховувати при проведенні рухливих ігор і фізкультурних занять, оскільки навіть найлегші удари в області носа, вуха можуть привести до травм [7, 22, 36].

Хребетний стовп дитини п'яти-шести років також чутливий. Скелетна мускулатура характеризується слабким розвитком сухожиль, фасцій, зв'язок. При зайвій масі тіла, а також за несприятливих умов, наприклад при частому підніманні дитиною тягарів, порушується постава, з'являється роздутий або відвислий живіт, розвивається плоскостопість, у хлопчиків утворюється грижа. Тому дорослий повинен стежити за посиленістю навантажень під час виконання силових вправ [6].

У розвитку м'яз виділяють декілька «ключових» етапів. Один з них - це вік шість років. До шести років у дитини добре розвинені крупні м'язи тулуба і кінцівок, але як і раніше сл абкі дрібні м'язи, особливо кисть рук. Тому діти відносно легко засвоюють завдання на ходьбу, біг, стрибки, але важко у виконанні вправ, що вимагають роботи дрібних м'язів [31].

Розміри і будова дихальних шляхів дитини дошкільного віку значно вужчі, ніж у дорослої людини, тому порушення температурного режиму і вологості повітря в приміщенні наводять до захворювань органів дихання. Важлива і правильна організація рухової активності дітей.

Життєва ємкість легенів у дитини п'яти-шести років в середньому 1100-1200 см³, але вона залежить від багатьох чинників (довжини тіла, типу дихання і ін.) [45]. До семи років у дітей яскраво виражений грудний тип дихання. Дослідження за визначенням загальної витривалості у дошкільників (на прикладі бігових і стрибальних вправ) показали, що резервні можливості серцево-судинної і дихальної систем у дітей досить високі [8].

У багатьох потреба в руховій активності настільки велика, що лікарі і фізіологи називають період від п'яти до семи років «віком рухового марнотратства». Це обов'язково треба враховувати при складанні плану занять. У завдання педагога входить контролювати і направляти рухову активність вихованців з врахуванням індивідуальності, що проявляється ними; попереджати випадки гіпердинамії і активізувати тих, хто віддає перевагу «сидячим» іграм. Ось чому важливо в цьому віці звернути увагу на їх особливості розвитку та попередити можливі відхилення у формуванні фізично здорової дитини. Завдання інструктора з фізкультури направити, їх черезмірну активність, в правильне русло та зкомпонувати заняття так, щоб рухома активність збереглася на протязі всього заняття [5, 6, 19].

Діти в цьому віці характерна швидша зміна дії, рухів, що дозволяє збільшувати щільність занять, включати в рухові вправи елементи, що формують силу, швидкість, витривалість. Але все-таки властивості нервових процесів, особливо рухливість, розвинені недостатньо. Дитя де-коли повільно реагує на екстрене прохання, в необхідних випадках не може швидко по сигналу відштовхнутися, відскочити, відстрибнути і ін [7, 44].

У дітей п'яти-семи років основні біологічні складові навичок і звичок, формуються швидко, але перебудова їх утруднена, що теж свідчить про недостатню рухливість нервових процесів. Дитя, наприклад, негативно

реагує на зміну звичного устрою життя. З метою вдосконалення рухливості нервових процесів і надання гнучкості формуючим навичкам використовують прийом створення нестандартної (на якийсь час частково зміненої) обстановки при проведенні занять з фізкультури, музичних занять, рухливих ігор, спортивно-оздоровчих свят і так далі [40].

Розвиток особистості в віці п'яти років - останній з дошкільних часів, коли в психіці дитини з'являються принципово нові утворення. Це довільність психічних процесів - уваги, пам'яті, сприйняття і ін. Дошкільник зазвичай просто хоче бути схожим на персонажів казки, фільму, розповіді, на кого-небудь із знайомих людей. Дитя може уявляти себе цим персонажем, - не грати його роль, а саме уявляти, приписуючи собі його якості [39, 47]. Ця особливість дитини, що притаманна саме старшому дошкільному віку, дає інструктору з фізкультури величезну площу роботи для розробки занять з фізкультури. Це забезпечує інтерес і позитивне відношення дитини до усвідомлення того що вона робить та дозволяє удосконалювати її пам'ять, уяву [7, 23].

Мязовий апарат слабкий в цьому віці, але характеризується великою здатністю до розтягування. Тому вправи на гнучкість даються дітям легко, а в поєднанні з вправами на силу, витривалість формують сильний опорно-руховий апарат. Загально-розвиваючі вправи потребують більш широкого сектору дій [8].

У дітей дошкільного віку емоційний стан дитини нестійкий, дитини може злегкістю заплакати чи гучно розсміятися, вони дуже збудливі, але їхня працездатність дуже на низькому рівні [46]. Для них характерна швидка втомливість. Тому так важливо під час заняття уникати довгих промов та монотонних завдань. Час утримання уваги дітей 5-7 років – 15-20 хв. В цьому віці також не розвинене відчуття втоми, вони не вміють контролювати свою рухому діяльність [30]. Наше завдання допомогти їм під час занять правильно та вміру дозувати навантаження так щоб фізична працездатність зберігалась протягом всього заняття.

Таким чином можна виділити деякі особливості морфологічного та психо-фізичного розвитку дітей, що характерні для старшого дошкільного віку (5-7 років):

- Сила м'язів тулуба перевищує силу м'язів кінцівок;
- Переважає сила м'язів-згиначів над розгиначами, що призводить до труднощів в утриманні повністю виправленої пози тіла;
- Відсутність сильно розвиненого корсету, може призвести до порушень постави, форми склепінь стопи;
- Витривалість не висока. Дошкільнятам не рекомендовані статистичні зусилля, бо вони супроводжуються негативною реакцією серцево-судинної системи та в результаті довге відновлення сили ;
- Не розвинене почуття втоми, важливе точне дозування навантажень;
- Збудливі, проте працездатність низька (цей період життя дітей ще називають «віком рухомого марнотратства»);
- Недостатнє відчуття часу;
- Гнучкість, добре розвинена;
- Висока рухова активність, що є передумовою нормального фізичного розвитку. Норма рухової активності у 3 роки – 9-12 тисяч кроків, у 4 роки – 15-16 тисяч кроків на добу;
- Емоційно стан не стійкий, дитина може легко розплакатися чи розсміятися;
- З'являється здатність до екстраполяції (5-6 років). Важливе значення у формуванні нових рухових навичок має процес екстраполяції. Екстраполяція - це властивість нервової системи на основі наявного досвіду вирішувати нові рухові завдання [7, 19].

Особливості розвитку фізичних якостей у дітей 5-6 років треба враховувати в процесі складання занять з фізичної культури та використовувати всі можливі ресурси для вдосконалення розвитку та формування фізично здорової дитини.

1.2. Проаналізувати існуючі засоби та методи виховання фізичних якостей дітей у дитячому навчальному закладі.

Фізичне виховання – це вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухом, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями та формування усвідомленої потреби фізкультурних занять. Таким чином, фізичне виховання – це наука про загальні закони управління процесом фізичного вдосконалення людини [6, 19, 22].

Виховання фізичних якостей є не менш суттєвою стороною фізичного виховання. Цілеспрямоване управління прогресуючим розвитком сили, швидкості, витривалості та інших фізичних якостей зачіпає комплекс природних властивостей організму і тим самим зумовлює кількісні зміни його функціональних можливостей [8].

Всі фізичні якості є вродженими, тобто дані людині у вигляді природних задатків, які необхідно розвивати, удосконалювати.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку займає особливе місце в загальній системі виховання. Цей вік охоплює період від народження до семи років [25]. Саме в дошкільному дитинстві в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу формується здоров'я, загальна витривалість і працездатність, життєдіяльність, здійснюється найбільш інтенсивне зростання і розвитку найважливіших систем організму та їх функцій, закладається вся база для всебічного розвитку фізичних і духовних здібностей та інше, що необхідно для всебічного гармонійного розвитку особистості [7]. І, як вже було вище сказано, фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини в перші роки життя, тому що організовані фізкультурні заняття в яслах, дитячих садках та сім'ях покращують діяльність всіх фізіологічних функцій організму дитини, тим самим, підвищуючи стійкість дитини до захворювань.

У зв'язку з цим у системі фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку здійснюється єдина мета – підготовка до життя, праці, оволодіння певним запасом рухових навичок та вмій в момент вступу до школи, які допоможуть більш успішно засвоїти шкільну програму на наступних етапах навчання, прояву інтересу до самостійних занять фізичними вправами і зокрема всієї з культурно спортивної діяльності [45].

Для вирішення мети фізичного виховання дітей дошкільного віку, вирішуються основні завдання фізичного виховання, які повинні вирішуватися в комплексі та взаємозв'язку з завданнями розумового, морального, трудового і етичного виховання [31]. Основними завданнями фізичного виховання є:

- зміцнення і охорона здоров'я дитини, загартовування організму;
- досягнення повноцінного фізичного розвитку (статури, фізичної та розумової працездатності дитини);
- створення умов для доцільною рухової активності дітей;
- формування життєво необхідних видів рухових дій: ходьба, бігу, стрибків, повзання і лазіння, кидання, ловлі і метання; ходьби на лижах, плавання, їзда на велосипеді;
- формувань широкого кола ігрових дій;
- розвиток фізичних (рухових) якостей: спритності, витривалості, швидкісно-силових якостей;
- сприяння формуванню правильної постави та попередження плоскостопості;
- формування доступних уявлень і знань про користь занять фізичними вправами та іграми, обґрунтованих гігієнічних вимогах і правилах;
- виховання інтересу до активної діяльності і потреби в ній [6].

При вихованні фізичних якостей використовують окремі методи та засоби, які вже на протязі багатьох років користуються всі дошкільні заходи [5, 6, 8]. Але в зв'язку з розвитком суспільства вони потребують змін і разом

з розквітом наукових технологій , розробці нових систем навчання, методика виховання дошкільнят також видозмінюються. Це все відображається в навчально-виховному процесі, в прийомах та методах викладання фізкультури, які постійно пристосовується до швидкого темпу нових етапів розвитку людства.

У фізичному вихованні використовуються **загальнопедагогічні** (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання) і **специфічні** (характерні тільки для фізичного виховання) методи [39].

З **загальнопедагогічних** методів, широко використовуються у фізичному вихованні, слід виділити наочні та словесні методи. Практично вся діяльність у процесі навчання і виховання пов'язана з використанням методу словесного впливу [45]. З його допомогою повідомляють знання, дають завдання, керують їх виконанням, аналізують і оцінюють результати, управляють поведінкою дітей на занятті. До словесних методів належать: лекції, бесіди, розповідь, пояснення, вказівки, розпорядження і команди, словесні оцінки, коментарі, зауваження та багато іншого. Застосування того чи іншого словесного методу залежить від віку тих, що займаються, етапу навчання руховому дії, рівня фізичної та інтелектуальної підготовленості [8].

Наочні методи переважно базуються на «живому спогляданні», сприйманні дійсності через орган чуття (зір та слух), на свідомому відображенні цієї дійсності у вигляді образів рухових дій, предметів тощо [34]. Наочне сприйняття сприяє більш швидкому та міцному засвоєнню, підвищує інтерес до рухових дій. Методи наочного сприйняття тільки тоді результативні, коли демонстрація рухових дій зрозуміла дітям і спонукає їх до активних дій. Показ рухових дій вихователем є найбільш поширеним методом навчання. В основу його покладено наслідування. На першому етапі навчання він створює у дітей цілісне уявлення про вправу, загальне сприйняття її, а в подальшому спрямовується на деталізацію особливостей

виконання окремих частин руху. Показ рухів буває злитий, розчленований, імітаційний, дзеркальний та ін. [5, 6].

Специфічні (практичні) методи фізичних вправ (вправлення) – це основні методи навчання, який базується на активній руховій діяльності дітей [8, 16]. Він безпосередньо формує рухові вміння і навички, розвиває фізичні якості шляхом багаторазового повторення рухової дії. Застосування його відбувається у тісному поєднанні з словесними і наочними методами навчання.

У практиці фізичного виховання дошкільників використовують такі методи і прийоми вправлення: розучування вправи за частинами, цілісний метод розучування вправи, практична допомога, ігровий і змагальний методи [45, 55, 59].

Метод розучування вправи за частинами полягає в тому, що дітей навчають рухової дії за окремими елементами. Для кращого й швидкого розучування складних рухових дій широко застосовують підвідні вправи. Наприклад, стрибок у висоту з розбігу спочатку розучується з одного кроку, потім з двох, трьох і т.д [25, 58].

При застосуванні **цілісного методу навчання** фізичну вправу вивчають повністю. Це стосується порівняно нескладних щодо координації рухових дій або тих, окремі фази яких не можна вичленити (вправи з рівноваги, пролізання в обруч, підлізання під дугу та ін.) [37, 43].

Практична допомога під час навчання рухових дій застосовується для уточнення положень окремих частин тіла, з метою створення правильних м'язових почуттів та подолання почуття страху. Наприклад, деяких малюків лякає ходьба по гімнастичній лаві або лазіння по гімнастичній стінці [5].

Ігровий метод широко застосовується в процесі навчання дітей різних вікових груп фізичним вправам та для розвитку в них рухових якостей. Цей метод має багато рис, характерних для рухливої гри як засобу фізичного виховання дошкільників. Однак гра є також ефективним методом навчання

та виховання дітей [5, 6, 28]. Дошкільників приваблює емоційність ігрових вправ.

Змагальний метод застосовується для удосконалення рухових дій у дітей старших дошкільних груп. Він має багато спільного з ігровим методом. Однак є суттєва різниця. Вона полягає в тому, що при використанні ігрового методу процес навчання в основному має сюжетний зміст. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання рухової дії повністю підпорядкований його змісту [40]. У молодших вікових групах змагальний метод не застосовується, а в середньому дошкільному віці використовуються лише елементи змагань [24].

Для покращення фізичного стану дітей дошкільного віку застосовуються різноманітні засоби, які розподіляються на такі види: фізичні вправи, що застосовуються у гімнастиці, спорті, грі та туризмі, оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) та гігієнічні фактори [8, 41, 45]. В основі цих засобів покладено функціональні можливості дитини. Застосування будь-якого засобу впливає на розвиток фізичних якостей, а в поєднанні з природними факторами чи застосування ігрового методу дають в результаті високі показники фізичних можливостей дошкільнят. Кожен засіб має свою специфіку [6].

Звичайно фізична вправа є основним засобом виховання фізичних якостей людини. Вони впливають на організм позитивно та спрямовані на всебічний розвиток фізичних можливостей дітей, формує вміння та навички здорового способу життя, розвивають фізичні якості (швидкість, спритність, сила та ін.). Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйманням навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, проявом вольових якостей та різноманітних емоційних переживань. Кожна фізична вправа має свій зміст (характер) і форму [3].

В основу з найбільш загальних класифікацій покладено систему засобів фізичного виховання та методи їх застосування: гімнастика, ігри, спорт та

туризм. Кожна з цих груп має свої специфічні ознаки і розподіляється на класифікаційні підгрупи [60].

Гімнастика - один з найбільш поширених засобів фізичного виховання. Специфічною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на різні частини тіла, окремі м'язові групи та суглоби; чітко дозувати фізіологічне навантаження; застосовувати різноманітні вправи з використанням посібників та гімнастичного інвентарю; виконувати вправи під музику [41]. Всі ці особливості гімнастики дають підстави для використання її на заняттях з людьми будь-якого віку, з різною фізичною підготовленістю та станом здоров'я.

Основну гімнастики спрямовано та загальний фізичний розвиток дітей, зміцнення здоров'я та формування моральних, вольових та естетичних якостей. Вона передбачає найрізноманітніші вправи: з шикування та перешікування, загальнорозвиваючі і на приладах (дошка, колода, гімнастична стінка та ін.); різні види ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги та ін. Особливості гімнастики вона розрахована на різну фізичну підготовку дітей, а її застосування прискорює розвиток фізичних якостей у дошкільнят [24, 42].

Гімнастика – є невідомою частиною навчально-виховного процесу та доповнює всебічний розвиток здорової дитини. Найпоширенішим різновидом гігієнічної гімнастики є ранкова гімнастика («зарядка») [20, 45]. Загально-розвиваючі вправи, підбирають так, щоб охопити всі великі м'язові групи, вплинути на поліпшення обміну речовин, дихання, кровообігу та покращання інших функцій організму.

Лікувальна гімнастика (лікувально-оздоровча гімнастика ЛФК) проходить в межах оздоровлення дитини та доповнення основних фізичних вправ. Її методика направлена на корекцію опорно-рухового апарата, профілактики плоскостопості та як для загального підвищення самопочуття і здоров'я дитини [41]. Вона може включатись в заняття з фізкультури, як

доповнення виховного процесу, або ж бути окремим заняттям, яке чітко направлене на виправлення окремих відхилень у фізичному розвитку дитини.

Ігри – один з найпоширеніших засобів фізичного виховання. Розрізняють рухливі та спортивні ігри [32, 34].

До рухливих належать ігри, які містять елементи загально-розвиваючих вправ, ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння тощо. Вони сприяють удосконаленню вмінь та навичок основних рухів, розвивають фізичні якості, позитивно впливають на функцію серцево-судинної і дихальної систем. Ігрова діяльність має комплексний характер і будується на поєднанні різних рухових дій (ходьба, біг, стрибки та ін.). Характерною особливістю рухливих ігор є їх велика емоційність [42].

У системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку починають застосовувати ігри з елементами спорту : баскетбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс та ін. [30].

Ще одним поширеним заходом є туризм – це різноманітні за змістом та тривалістю походи з дітьми. Раніше в минулому столітті діти разом з вихователем та інструктором з фізкультури відправлялись за межі дитячого закладу та проводили туристичні походи, які несли в собі виховний та оздоровчий характер. Взагалі вони дуже загартовували організм дитина, формували стійкість та волю до різних форм фізичних навантажень. На даному етапі розвитку суспільства, туризм в дитячих садочках майже не використовується. Натомість почалися примінятися інші засоби виховання фізичних якостей у дітей – нетрадиційні для нас методи викладання навчального матеріалу [33]. Це пов'язано з зацікавленістю в закордонних методиках та сучасному зближенню до європейських стандартів, що на даний момент вважаються перспективними та ефективними методами навчання.

Проаналізувавши вище сказане, можна сказати, що дошкільний період дуже важливий для розвитку фізичних якостей у дітей. Початковий етап навчання та виховання дає відповідну базу для здорового способу життя та

фізично розвиненої особистості. А методи та засоби фізичного виховання дітей, загалом дозволяють:

- 1) стежити за обсягом та інтенсивністю навантажень,
- 2) управляти динамікою рухової активності в залежності від психофізичного стану дитини;
- 3) точно дозувати інтервали відпочинку між частинами навантаження, не викликаючи перенапруження функціональних систем організму;
- 4) вибірково виховувати фізичні якості;
- 5) ефективно засвоювати техніку фізичних вправ.

1.3. Нетрадиційні методи та засоби виховання фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Вікові та індивідуальні особливості фізичних якостей дітей значною мірою визначають – умовами організації діяльності, характером і змістом. Особливо велика роль фізичних можливостей дітей треба приділити вихованцям старших вікових груп дитячого саду [37]. Це обумовлено тим, що до старшого дошкільного віку діти, маючи високу потребу в фізичній та руховій активності, не завжди можуть її реалізувати на належному рівні [49]. При цьому треба враховувати, що самотійна фізична активність дітей на п'ятому - сьомому році життя все більше обмежується створеними умовами в дитячому садку і сім'ї (збільшується тривалість навчальних занять з переважанням статичних поз, підготовка до школи), а також зростаючими пізнавальними інтересами дітей (комп'ютерні ігри, телефони, планшети і т. д.) [22, 31]. У зв'язку з цим саме у дітей цього віку вже можуть сформуватися шкідливі звички малорухливого способу життя, як наслідок порушення постави, викривлення хребта та плоскостопість. Слід також пам'ятати, що старші дошкільники ще не вміють співвідносити свої бажання зі своїми істинними можливостями, що може призвести до переоцінки своїх

сил і привести до небажаних наслідків (перевтоми, нервового перебудження, травм) [7]. Все це свідчить про те, що необхідно забезпечення раціональним рівнем фізичної та рухової активності дітей, що може бути досягнуто шляхом вдосконалення фізичного-оздоровчого режиму в дошкільному закладі.

Ці прагнення стимулюють фахівців у галузі фізичного виконання ввести розробку нових засобів та методів досягнення у вихованні фізично здорової та психічно стабільної особистості.

За останні роки пошуки нових методів привели фахівців до зарубіжної методики викладання. Вони стали користуватися великою популярністю і почали примінятися в наших навчальних закладах. Нетрадиційні для нас методики були нові, цікаві, і як результат ефективно підвищували інтерес дітей до занять.

Ми розглянемо ті методи які за останні роки стали дуже популярними в дошкільних закладах та їх примінення почали давати позитивні результати. Ці новітні методики вводились в навчально-виховний процес для оздоровлення дітей.

Стретчінг – розтягування, включає в себе комплекс поз, що сприяють підвищенню еластичності різних м'язових груп [52, 54]. Для правильного виконання вправ стретчинга слід дотримуватися наступних вимог: перш ніж виконати вправу, треба знати, яку конкретну групу м'язів воно допомагає розтягувати; всі рухи повинні перебувати в певних межах індивідуального діапазону рухливості суглобів, спочатку слід застосовувати «легкий стретчинг»; при положенні суглоба в крайньому розігнутому, зігнутому, відведеному або наведеному положенні не показується, розтягувати зв'язки і м'язи тільки за рахунок статичного тиску, перебуваючи в нерухомому стані; в процесі виконання вправ дихати спокійно і ритмічно; при появі гострих больових відчуттів припиняти виконання вправи. Цей вид гімнастики широко використовується як допоміжний засіб [50, 59]. Та є розроблені окремі уроки, заняття які направлені на розвиток м'язів всього тіла. Загалом

стретчинг вводиться в кінці основної частини заняття або повністю заміняє заключну частину заняття. Різновид стретчингу – це ігровий стретчингу, творча діяльність, при якій діти живуть в світі образів, часто не менш реальних для них, ніж навколишня дійсність [49]. Реалізація ігрових можливостей з метою оздоровлення та розвитку дитини і становить суть стретчинга. Всі заняття проводяться у вигляді сюжетно-рольової або тематичної гри, що складається з взаємозв'язаних ситуацій, завдань і вправ.

Вправи, що охоплюють всі групи м'язів, носять близькі і зрозумілі дітям назви тварин або імітаційних дій і виконуються по ходу сюжетно-рольової гри, заснованої на сценарії по казковому сюжету. На занятті дається казка - гра. В якій діти перетворюються в різних тварин, комах, виконуючи в такій цікавій формі складні вправи. Всі вправи виконуються під відповідну музику. Методика стретчинга не має вікових обмежень, він несе в основі оздоровчий характер, що деже якісно впливає на весь організм в цілому. Дуже важливо займатися саме з дітьми дошкільного віку, адже це сприятливий період для засвоєння нових корисних звичок [48].

Дітям дошкільного віку можна займатися стретчингом з 3-4 років. Рекомендоване дозування вправ, в залежності від віку, повторити вправу 4-6 разів. У дитячому садку цей вид с портивних вправ корисний і необхідний. Ще одна перевага стретчинга в тому, що не потрібно спеціальне приміщення і обладнання [49, 48].

Заняття стретчингом допомагає дітям позбавитися від багатьох комплексів, які походять від фізичного недосконалості, від того що не завжди вдається вправно і витончено управляти власним тілом. Такі заняття розвивають у дітей координацію руху. У дитячому садку заняття стретчингом можна проводити, включаючи вправи на розтягування м'язів в комплекс занять з фізкультури, в ранкову гімнастику, в фізкультхвилинки під час занять, а так само скласти комплекс вправ на релаксацію [51].

Заняття стретчингом допоможуть дитині:

- розвинути почуття ритму,

- зміцнити м'язи всього тіла,
- вирівняти поставу та укріпити скелет,
- зняти закомплексованість та додати впевненості у виконанні вправ, рухів.

Стретчинг може стати основою не тільки для поліпшення фізичного здоров'я, але для психологічного розвитку дітей дошкільного віку [62].

Досить розповсюдженими та цікавими є елементи йоги, які використовуються під час ранкової гімнастики та комплексів загально-розвивальних вправ на заняттях. «Йога» в перекладі з давньоіндійської мови означає «союз, з'єднання, зв'язок, єднання, гармонія» [23]. Вправи, засновані на розумінні не тільки фізичних, а й духовних, моральних правил удосконалення особистості, – це і є система йоги. Відомо безліч їх різновидів, розділів, вправ – хатха-йога, раджа-йога та ін [54].

Йога – це повноцінна гімнастика, гармонійно розвиває всі м'язи тіла, і прекрасний засіб боротьби з викривленням хребта та зміцнення здоров'я [55].

Діти - це маленькі йоги, вони природні й відкриті від природи, вони чисті і гнучкі, їх свідомість вільно від страху і соціальних стереотипів. Якщо з раннього віку вдається включитися в програму здорового способу життя, тоді з віком людина не втратить легкості і рухливості тіла, радісного відношення до світу, збереже свіжість і молодість тіла, духу і душі [4, 22, 34].

Заняття з йоги можна проводити дітям з молодшої групи (3-4 роки), але треба поступово вводити нові вправи. Найбільш важливі для розуміння на початковому етапі освоєння йоги Пранаяма – основні дихальні вправи [16, 40]. Далі прості елементарні пози, для легкості засвоєння їх асоціюють з різними тваринами чи природою, тоді діти легко засвоюють матеріал. Їм потрібно привити звичку до фізичних вправ і вже з раннього віку розвивати фізичні якості, що з часом ми зможемо вдосконалити і довести до автоматизму. Вже в середній та старшій групах можна брати елементи дорослої йоги та адаптовувати її під фізичні можливості певної групи.

Ефективність цих занять буде вже видно після 1 року, коли ми проведемо тестування чи порівняємо показники фізичних якостей на початку курсу та в кінці навчального року.

Фізичні можливості дітей досить високі, але вони ще не вміють ними правильно користуватися, тому наше завдання, як інструкторів, засобами нетрадиційної фізкультури розвивати фізичний потенціал кожної дитини та підвищити рівень рухової активності всіх загалом і звичайно оздоровити [40].

Ще одна відома зарубіжна методика, яка прийшла до нас з Америки – степ-аеробіка. Вона поступово завойовує своє місце у фізичній культурі та потроху починає вводитися в дошкільні заклади освіти з метою загального оздоровлення дітей на ранньому етапі їх розвитку. Цьому сприяє позитивний емоційний фон занять, ритмічний музичний супровід, нетрадиційне поєднання рухів, пов'язаних з нетрадиційним предметом – платформою. Ефективність степ-аеробіки полягає в комплексному розвитку в дітей рухових якостей у сприятливому впливі на організм людини (опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи). Специфіка степ-аеробіки – це поєднання базових вправ з елементами танців різних стилів, тісний зв'язок рухів з музикою і ритмами, висока динамічність і різноманітність рухів і, отже, збагачення рухового досвіду і підвищення культури рухів [42].

Степ-аеробіка – це оздоровча аеробіка з використанням спеціальної степ-платформи висотою 10 см, шириною 20 см, довжиною 40 см, висота ніжки 7 см., ширина ніжки 4 см [58].

Платформа виготовлена з щільного поліетиленового або дерев'яного каркаса, який витримує навантаження і дозволяє виконувати кроки, підскоки на і через неї в різних напрямках. У партнерній частини заняття платформу зручно використовувати для розвитку сили. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, танцювальна стилізація вправ [42].

Основним змістом занять є базові кроки, біг і стрибки, які складають основу класичної аеробіки. Дуже ефективно і різноманітно використання степ-платформ в тренуванні силових якостей дитини. Загалом вона спрямована на збереження і зміцнення опорно-рухового апарату [45].

Степ-аеробіка починає вводитися в старших групах, так як вона не лише впливає на силу, витривалість фізичних можливостей дітей, а й також відповідає за координаційні здібності дітей. А з характерних особливостей дітей дошкільного віку ми знаємо, що координація в ранньому віці в них не стійка і вже під впливом зовнішніх факторів досить індивідуальна [55]. Тому для безпеки здоров'я дітей слід вводити степ-аеробіку в старших групах (5-7 років).

Методик викладання багато, кожна з них має право на існування. Вони дуже ефективно та всебічно розвивають тіло дитини, підтримують фізичний розвиток та несуть оздоровчий характер. Дошкільний віковий період формування фізичних якостей дитини є важливим у подальшому житті, адже саме в віці 5-7 років ми стикаємося з потребою закріплення тих вмінь і навичок, що ми сформували в ранньому віці (від 2 до 5 років, яслі, молодша та середні групи). Кожна дитина є особлива, вона по різному сприймає це життя, тому підхід теж має бути індивідуальним.

Методики які інструктор впроваджує в урок фізкультури мають бути:

- Доступними, його методи та підходи повинні бути зрозумілими для дітей і підведення до певного віку;
- Цікавими, їх форма та засоби для дітей повинні зацікавлювати дітей до фізичних вправ, кожне заняття треба спланувати, для досягнення максимального ефекту;
- Індивідуальними, треба враховувати кожную дитину, її особливості, потреби, можливі здібності та старання;
- Позитивними, заняття повинні бути продумані так, що емоційний та психічний стан дитини залишався позитивним і не викликав тривоги;

- Помірна навантаженість, враховуючи вік, особливості дитини та її можливості, треба розраховувати навантаження при виконання вправ і додати час на відновлення;
- Безпечними, заняття з фізкультури ніколи не повинні нести в собі небезпечний характер чи якість травмувати дитину, за життя та безпеку під час занять несе відповідальність інструктор з фізкультури.

На даний час нетрадиційних підходів та методик розроблено багато. В кожному дошкільному навчальному закладі свої програми (Малятко, Дитина та ін.) навчально-виховного процесу та вони лише надають методичні рекомендації, як повинен проходити педагогічний процес в дитячому садку, а вже структуру занять, примінення різних методів, засобів виховання та спосіб їх впровадження в навчальний процес вирішує сам заклад [2]. Є окремі адаптовані програми за якими працює кожен заклад і вони зовсім різняться, адже не має схожих дітей ні за характером ні за фізичним, психічним розвитком.

Дослідниками, Вільчковський Е.С, Лесгафт П.Ф., було встановлено, що на фізичне виховання дитини, в цілому, впливає оточує середовище, сім'я, атмосфера в якій він зростає, емоційний стан в якому знаходиться дитини чи то в дитячому садку, чи вдома [5, 27]. Фізичний розвиток дітей старшого шкільного віку насамперед залежить від відповідальності батьків до їх розвитку. Вільчковським було доведено, що взаємний вплив батьків на фізичну активність дітей протягом дня та контроль здорового способу життя, дає в результаті ефективність розвитку фізичних та психічних якостей в цілому. Дитини стає більш емоційно стабільною, показує високі результати фізичного здоров'я та спроможна правильно та раціонально використовувати свої здібності.

Вибір теми нашої роботи, є обумовлений в покращенні фізичних якостей у дітей саме старшого дошкільного віку, так як в останні роки перебування їх в дитячому навчальному закладі стає більш напруженим, відповідальним (підготовка до школи, секції, гуртки), все це зумовлює

малорухливий спосіб життя. Їх навички та вміння набуті протягом минулих років, дають спад в фізичному розвитку, саме в старших група(5-7років).

Методики, які вже були розроблені та приміненні в дитячих навчальних закладах, створенні для оздоровчого характеру, наше завдання створити умови для розвитку фізичних якостей, на базі дитячого навчального закладу, на заняття з фізкультури, засобами нетрадиційної методики та довести їх доступність та ефективність в роботі.

Здоров'я дітей одне із пріоритетних завдань дитячих закладів і наше завдання прожовжувати шукати, вдосконалювати заняття з фізкультури, адаптовувати їх до сучасних дітей, враховуючи пореби кожного з них.

1.4. Методи оцінювання то контролю фізичних якостей у дітей 5-7 років у ДНЗ.

Фізичний розвиток – це комплекс морфофункціональних ознак, які характеризують віковий рівень біологічного розвитку дитини. Фізичний розвиток дошкільників поряд із захворюванням є одним із найважливіших показників дитячого здоров'я [19]. На думку Е. Вільчковського, фізичний розвиток залежить від ваги та довжини тіла дитини, від спадкових чинників і соціальних умов середовища. Режим дня, харчування, процедури загартування, застосування різноманітних форм фізичного виховання – усе це значною мірою впливає на фізичний розвиток та здоров'я дітей [6, 8].

Із фізичним розвитком тісно пов'язані моторний (руховий) розвиток. Виражене відхилення від нормативів фізичного розвитку, як правило, означає порушення процесів зростання й дозрівання організму [38]. Цей процес є індивідуальним, тому як спосіб життя дитини зовсім різні. І як наслідок різні відхилення від норми та зовсім різні причини їх виникнення. При цьому значне відставання у фізичному розвитку інколи навіть менш небезпечне, ніж

значне випередження, яке майже завжди свідчить про наявність гормональних відхилень [5].

У роботі з дітьми треба враховувати, що фізичний розвиток, характеризуючи геометричні розміри тіла та його пропорції, безпосередньо впливає на функціонування всіх без винятку органів і систем організму [8].

Індивідуальні показники фізичного розвитку й функціональної зрілості можуть не збігатись із середньовіковими. Тому дуже важливо проводити контроль фізичного розвитку у кожній віковій групі. Є декілька загальних методів оцінки морфо-фізичного розвитку, вони лише різняться відповідно до віку дітей, та мають свої особливості [1, 5, 7].

Оздоровчий ефект від занять з фізкультури досягається систематичним та підконтрольним процесом розвитку фізичних та рухових якостей організму дитини [5, 38]. Щоб це проконтролювати вчені розробили ряд тестів, які треба проводити на протязі навчального року, щоб ми бачили результат наших занять та змогли відкорегувати деякі відхилення. В навчальних дошкільних закладах це дозволяє в повній мірі бачити картину фізичного розвитку дітей всієї вікової групи та окремо кожної дитини [13, 44].

Один із основних це звичайно – антропометрія, яка є обов'язковою, проводиться що квартално і фіксується у кожної дитини окремо. Тому при виборі тестів на фізичні здібності у дошкільнят особлива увага приділяється саме росту, вазі та обхвату грудної клітини, так як ці показники є індивідуальними і можуть не збігатись з середніми статистичними показниками [24].

Таблиця 1

Середні статистичні антропометричні показники дошкільників 3–7 років, $Mx \pm Sx$

Вік, років	Стать	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Окружність грудної

				клітини, см
3	X	98,1±4,6	15,5±1,42	53,2±2,4
	Д	96,7±4,5	15,3±1,34	52,1±2,5
4	X	101,7±3,3	16,8±1,9	53,6±2,4
	Д	100,7±3,7	16,2±1,22	53,7±1,2
5	X	109,2±3,8	18,8±1,7	55,7±1,4
	Д	110,3±3,7	18,5±1,72	54,6±1,7
6	X	116,7±3,8	21,4±2,4	58,7±1,8
	Д	115,3±3,3	21,2±2,6	58,3±1,9
7	X	123,1±3,5	24,2±2,1	61,0±2,1
	Д	122,2±4,1	23,7±2,2	59,8±2,6

Ще одним важливим методів оцінки та контролю фізичного стану дітей є методико-педагогічний контроль. Медико-педагогічний контроль – це система медичних і педагогічних спостережень, аналіз ефективності використання засобів і методів фізичного вихованн, визначення шляхів поліпшення здоров'я та фізичного розвитку дошкільнят [8, 18].

Мета медико-педагогічного контролю дозволяє нам рівномірно розрахувати навантаження, оптимізувати рухову активність, забезпечити ефективне розв'язання завдань фізичного розвитку та оздоровлення дітей. Загалом це тримає під контролем медична сестра та вихователь- методист. А вже інструктор з фізкультури відповідно до зібраних показників коригує заняття, якщо треба то проводить перехресні тести (на витривалість, силу і т.д.) для поліпшення якості заняття та його ефективності. Його методи передбачають низку антропо- та фізіометричних досліджень, що дають змогу з'ясувати якість організації занять з фізичної культури та за потреби скоригувати їх [16].

Медико-педагогічний контроль проводять в кожній віковій групі двічі – на початку та в кінці навчального року. Його проводять безпосередньо на занятті з фізкультури.

Під час МПК визначають оптимальне загальне навантаження на дітей, щоб з'ясувати чи якісно організоване заняття. Загальне навантаження – це сукупність фізичних, психологічних та емоційних навантажень на дітей під час занять з фізичної культури [12].

Інтенсивність загального фізичного навантаження залежить від добору фізичних вправ, їх складності та поєднання, частоти повторень. Очікуваного тренувального ефекту досягають завдяки оптимальній руховій активності дітей. У таблиці наведено показники оптимальної рухової активності дітей [32].

Таблиця 2

**Показники оптимальної рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури
(за даними Рунової М.О.)**

Вік	У спортивному залі Інтенсивність рухів/хв.	У спортивному залі Загальна кількість рухів	Надворі Інтенсивність рухів/хв.	Надворі Загальна кількість рухів
3 роки	62	930	-	-
4 роки	67	1310	-	-
5 років	68	1700	114	2850
6 років	70	2100	120	3600
7 років	71	2185	120	4200

--	--	--	--	--

Інтенсивність рухової активності – це кількість рухів за одну хвилину. Її обчислюють шляхом поділу обсягу рухової активності та її тривалість [32].

Частота серцевих скорочень є показником впливу фізичного навантаження на дитячий організм, вона прямо пов'язана з характером енергозабезпечення м'язової діяльності. Щоб з'ясувати, чи рухова активність дітей є оптимальною, слід контролювати динаміку частоти серцевих скорочень. Необхідно визначити мінімальний та максимальний показник частоти серцевих скорочень у дитини на межі першої та другої хвилини виконання вправи, руху, тощо [8, 32]. Дані представлені в таблиці.

Таблиця 3

Показники оптимальної частоти серцевих скорочень у дітей під час виконання фізичних вправ

Вид фізичної вправи	Мінімальний та максимальний показники серцевих скорочень (на межі першої та другої хвилини виконання вправи)	Час відновлення, хв.
Загальнорозвивальні вправи	100–140	1–2
Помірна хода	120-150	1-2
Ускладнена хода (степ-тест, хода сходами)	130-160	3
Біг на місці	130-170	3

Біг підтюпцем	150-170	2-3
Біг середньої інтенсивності	150-180	3-4
Стрибки в довжину	130-165	1-2
Стрибки зі скакалкою	140-170	3-4
Підскоки	130-160	2-3
Їзда на велосипеді	130-160	3
Гра з м'ячем	145-195	3

Для визначення ефективності фізичних навантажень частота серцевих скорочень можна вимірювати: на початку занять, під час виконання загальнорозвиваючих вправ, під час основної частини занять, після рухомої гри та під час заключної частини занять [35]. На основі вимірюванні частоти серцевих скорочень будують фізіологічну криву заняття:

- по горизонталі відображають хід заняття у часовому розрізі
- по вертикалі — показники частоти.

Треба звернути особливу увагу на те, що пік частоти серцевих скорочень повинен припадати під час виконання рухливих ігор в основній частині занять.

Треба не забувати про психічний та емоційний стан дитини під час заняття [7]. Для покращення роботи на занятті, підвищення рухової активності треба враховувати такі особливості:

- раціональне поєднання старого та нового, добре засвоєного матеріалу
- періодична зміна обстановки, середовища, інвентаря та іншого

- присутність практичних методів, ігрових прийомів та нетрадиційний підхід, який цікавий дітям (суттєво підіймає настрій та збільшує активність під час занять)
- музичний супровід

В межах медико-педагогічного контролю визначають загальну та моторну щільність. Загальна щільність – це відношення педагогічно виправданого часу до тривалості заняття з фізичної культури. Моторну щільність заняття визначають за допомогою методу індивідуального хронометражу. Вона має орієнтовні вікові норми: 3–4 роки — 55–60% 4–5 років — 60–65% 5–6 років — 65–70% 6–7 років — 70–75%. Моторна щільність заняття — це відношення часу, проведеного дітьми у русі, до тривалості заняття з фізичної культури [13].

Для оцінки впливу фізичних вправ на серцево-судинну систему дітей під заняття визначають фізіологічну криву (графічне відображення впливу запропонованого фізичного навантаження на організм дитини протягом заняття). Для цього підраховують пульс за 10-секундвідрізок до початку заняття, на початку та наприкінці кожної його частини, безпосередньо перед початком і відрізок після закінчення окремих (найбільш інтенсивних) фізичних вправ [24].

На основні одержаних даних креслять фізіологічну криву заняття. Вона повинна мати лінію, яка поступово піднімається в основній частині заняття на 80-100% щодо вихідних величин з декількома зубцями при виконанні найбільш інтенсивних вправ і значно знижується наприкінці заняття [8,13].

Пульс є об'єктивним показником впливу фізичних вправ на серцево-судинну систему дитини. Середні показники частоти пульсу дітей у стані спокою наведені у таблиці [8].

Таблиця 4

Середні дані пульсу (за 1хв) у дошкільників у стані спокою

Стать	Вік дітей			
	3р.	4р.	5р.	6р.
Хлоп.	105-110	100-105	95-100	85-95
Дівч.	100-105	95-100	90-95	85-90

Частота пульсу залежить від індивідуальних особливостей дошкільників. Тому в окремих дітей пульс може значно відрізняється від вищевказаних середніх даних [32, 44].

Оцінка функціональних можливостей дошкільного віку передбачає визначення стану серцево – судинної системи, життєвої місткості легенів та розвитку їхніх рухових якостей (швидкість, спритність, гнучкість, сила витривалість) [8].

Для об'єктивної оцінки функціонального стану організму дитини використовують показники серцево – судинної системи: систолічний тиск(максимально), діастолічний тиск (мінімально), пульсовий тиск [32].

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості [6].

Вивчення рівню розвитку рухових якостей з природним зростанням дітей і під впливом спеціально організованої рухливої діяльності (заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, рухливі ігри, вправи спортивного характеру та ін..) з важливою умовою раціонального управління процесом фізичного виховання дошкільників [13].

Дошкільний період життя дитини є найбільш відповідальним етапом розвитку організму й одним з найважливіших у становленні особистості людини.

Знання особливостей росту і розвитку дітей різних вікових груп необхідно дошкільним працівникам для того, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюків, спостерігати за станом їхнього здоров'я, фізичним розвитком і руховою підготовленістю.

Незрілість організму дитини потребує особливої уваги до дозування фізичних навантажень. Основними причинами перенавантаження є чотири групи: помилки в методиці тренування, порушення здорового способу життя, несприятливий вплив умов навколишнього середовища, порушення в стані здоров'я. Надмірні фізичні навантаження можуть призвести до пошкодження опорно-рухового апарату. При постійному перенапруженні опорно-рухового апарату виникають патологічні зміни в скелетних м'язах. Тому в основі фізичного виховання дошкільнят лежить виконання рухливих та імітаційних ігор, які здійснюють різнобічний позитивний вплив на організм дитини.

Відомо, що оздоровчий і тренувальний ефект занять фізкультурою може бути досягнутий лише в тому випадку, коли вибір засобів і методів буде відповідати віковим особливостям і функціональними можливостями дітей дошкільного віку.

Проаналізувавши вище сказане, можна зробити висновок, що організм дитини дуже чутливий та легко піддається впливу (позитивного і негативного) зовнішніх факторів. Тому контроль та оцінка їх фізичних здібностей і можливостей, дає нам зрозуміти чи в правильному напрямку ми проводимо методику виховання, настільки вона є ефективна і як впливає на організм дитини в цілому.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Наше педагогічне дослідження полягає в тому, щоб визначити ефективність впровадження нової нетрадиційної методики в звичний урок фізкультури для старших груп у дитячому навчальному закладі.

Перший етап дослідження був спрямований на обробку літературних джерел та аналізу вже існуючих методик викладання фізичної культури в дитячому навчальному закладі.

Підготовчий етап представляє собою знаття первинних функціональних показників дітей двох груп (контрольної та експериментальної). Зняті антропометричні показники, також обхват грудної клітини, які були порівняні з середньо-статистичними даними [8, 30, 33].

Наступний, третій етап дослідження, є сам експеримент, впровадження нетрадиційної методики в заняття з фізкультури. Розробка нової методики, проведення повторних тестування.

Експериментальне дослідження було використано для перевірки ефективності впровадженої методики та доцільного її використання на уроках з фізичної культури в дитячих навчальних закладах. Дослідження було проведено на базі дитячого садка №82, Херсонської міської ради. У дослідженні приймали участь діти 5-6 років старших груп. Контрольна група – старша група «В», 10 дітей (5хлопчиків та 5 дівчат), експериментальна група – старша група «Б», 10 дітей (5 хлопчиків та 5 дівчат). Контрольна група продовжувала заняття з фізичної культури згідно програмі «Дитина» та дотримання структури занять [2]. В експериментальну групу – було впроваджено новітню методику «Нетрадиційна фізкультура», для підвищення ефективності занять з фізкультури. В ході експерименту було

розроблена методика викладання фізкультури засобами нетрадиційного виховання та впроваджено її в звичну структуру занять.

2.2. Методи дослідження

В нашому дослідженні вибір методів визначався необхідністю системного вивчення досліджуваної проблеми, отримання об'єктивних результатів та їх адекватної інтерпретації. В процесі реалізації завдань примінялися наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз та узагальнення науково-практичних даних, що відносяться до проблеми фізичного розвитку дошкільнят;
- Психолого-педагогічне спостереження;
- Методи математичної статистики;
- Експериментальний метод дослідження;
- Фізіологічні тестування та психологічна діагностика дітей;

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової практики дозволив зібрати та використати дані, що стосуються фізичному вихованню дітей 5-7 років в дитячому навчальному закладі. Були вивчені методичні підходи, що стосується дослідженню індивідуальних та психологічних вікових особливостей дітей цього віку. Також були дослідженні засоби підвищення ефективності занять з фізичної культури в дитячому навчальному закладі.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та із межі Інтернет, використано при формуванні мети та завдань особистого дослідження та при написання аналітичного огляду літератури.

Функціональне тестування, що було проведення, за медико-педагогічним контролем, що здійснюється разом з медисною сестрою,

фізичний стан дітей, які були відібрані в дослідження відповідає нормам [31].

Тести на розвиток основних рухових якостей дітей 5-7 року життя відбувалася за методичними рекомендаціями Вільчковського Е.С [8].

Психолого-педагогічне спостереження було здійснено протягом всього періоду дослідження. Були проведені тести на психічно-емоційний стан дітей перед заняттям та після його закінчення. Тестування проходило в декілька етапів, були проведені тести за різними методиками.

Перша методика Рене Жиля. Проективна візуально-вербальна методика Р. Жиля складається з 42 завдань, серед яких 25 картинок із зображенням дітей або дітей і дорослих з коротким текстом, що пояснює зображену ситуацію і питанням до досліджуваного, а також 17 текстових завдань.

Дитина, розглядаючи малюнки, відповідає на поставлені питання, показує вибране нею місце на картинці, розповідає як вона повела б себе в тій чи іншій ситуації або вибирає один з перерахованих варіантів поведінки [17, 43]. Психолог супроводжував обстеження бесідою з дитиною, в ході якої були уточнені відповідь, з'ясувані, певні особливості, для сформування повного психічного стану дитини в цей момент.

Друга методика «Проективна методика обері обличчя», виявляє рівень тривожності дитини. Ця методика являє собою дитячий тест тривожності, розроблений американськими психологами Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен [28].

Третя методика, контрольна, «Обери емоцію» [49]. В сукупності, ці три методики дають зрозуміти який емоційний стан дитини перед та після занять.

Метод математичної статистики. Окреме місце в педагогічному дослідженні займає математична статистика, вона допомагає встановити ефективність проведеного експерименту. У результаті спостереження були отримані матеріали, після зведення і групування статистичних даних для найбільш раціонального та наукового вигляду їх результатів формують

статистичні таблиці. Усі методи математичного аналізу поділяються на первинні та вторинні. Первинні містять в собі данні взяті на початковому етапі дослідження та відображають результати вироблених в експерименті вимірювань. Вторинні ж, навпаки – за допомогою первинних даних відображають приховані статистичні закономірності [23].

Щоб визначити вірогідність відмінностей двох методик використовують розрахунок таких статистичних показників:

- середньої арифметичної величини (умовне позначення \bar{x});
- середнього квадратичного відхилення (умовне позначення – σ , літера "сигма" грецької абетки);
- середньої похибки середнього арифметичного (умовне позначення – m);
- середньої похибки різниці (умовне позначення – t за Ст'юдентом)

Середня арифметична проста (\bar{x}) обчислюється для незгрупованих даних таким чином: потрібно скласти всі індивідуальні значення ознаки (x) і суму поділити на їх кількість (n) [15, 39].

Розрахунок середнього квадратичного відхилення. В педагогічних дослідженнях середнє квадратичне відхилення обчислюють за розмахом, тобто різницею між найбільшим і найменшим значенням результатів (варіант) за формулою: $\sigma = \pm \sqrt{V_{\max} - V_{\min}} / K$ [39]

Розрахунок середньої похибки середнього арифметичного. Можна сказати, що середня арифметична в дослідженнях лежить у межах від $\bar{x} - m$ до $\bar{x} + m$. Середня похибка середньої арифметичної обчислюється за формулою: $m = \pm \sigma / n$, де σ – середнє квадратичне відхилення; n – число варіант [15].

t-критерій Ст'юдента/Ст'юдента — загальна назва для класу методів статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв). Цей метод ми застосували для перевірки рівності середніх значень у двох вибірках.

РОЗДІЛ 3.

ВПЛИВ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДИК НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДИТЯЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

3.1. Фізіологічні та психічні зміни в організмі дітей під час занять з фізкультури в дитячих навчальних закладах

Фізична потреби та рухова активність дітей дошкільного віку є природною біологічною потребою та в подальшому вона переростає в функціональний та здоровий розвиток дитячого організму. Рух є найважливішою складовою будь-якої діяльності та багатьох психічних процесів [5, 6].

Виконання різноманітних рухів, активна м'язова діяльність – важливе джерело отримання дитиною уявлень та інформації про навколишній світ. Оптимальна, правильно організована фізична діяльність дитини створює відповідні передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці, довголітнього творчого життя [32, 34].

Система фізичного виховання в дошкільних закладах має ґрунтуватися на знаннях анатоμο-фізіологічних та психологічних особливостей дітей різних вікових груп. Лише за умови їх урахування можна створити необхідні передумови для гармонійного (психологічного та фізичного) розвитку дітей та організації оптимальної навчально-трудової діяльності, спрямованої на засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок [8].

Ріст та розвиток організму дошкільнят здійснюється відповідно до таких закономірностей, як нерівномірність темпів росту й розвитку організму; неодночасність (гетерохронність) зростання та розвитку окремих

органів і систем; особливості росту й розвитку залежно від статі; обумовленість зростання та розвитку генетичними факторами й середовищем.

Таблиця 3.1.

Середні статистичні антропометричні показники дошкільників 3–7 років

Вік, років	Стать	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Окружність грудної клітини, см
3	Х	98,1±4,	15,5±1,	53,2±2,
	Д	96,7±4,	15,3±1,	52,1±2,
4	Х	101,7±3	16,8±1	53,6±2,
	Д	100,7±3	16,2±1,	53,7±1,
5	Х	109,2±3	18,8±1	55,7±1,
	Д	110,3±3	18,5±1,	54,6±1,
6	Х	116,7±3	21,4±2,	58,7±1
	Д	115,3±3	21,2±2,	58,3±1,
7	Х	123,1±3	24,2±2,	61,0±2,
	Д	122,2±4	23,7±2,	59,8±2,

В вище поданій таблиці наведені приклади середніх показників антропометричних даних дітей від 3 до 7 років. Це саме той період коли вони знаходяться на навчанні в дитячих дошкільних закладах. Дані в таблиці можуть суттєво відрізнятися, було проведено бцзліч досліджень, стосовно морфологічних показників, вченими Макаренко А.С., Бикова Г.І, Каменським Я.А та Вільчковським Е.С, та доведено, що на розвиток організму дитини

впливає багато факторів, а саме: умови в яких зростає дитини, спосіб життя та стан здоров'я [53].

На першому етапі нашого експерименту, ми відібрали 20 дітей, які відповідали середньо-статистичним нормам. У дівчат та хлопчиків, 5-6 років, були взяті показники: ріст, вага та обхват грудної клітини [55] (Додаток А). Відповідно даних, що наведені в таблиці, діти в двох групах мають середньо-статистичні показники, які відповідають нормам: ріст – 116,2 см – експериментальна група, 114,2 см – контрольна група; вага - 21,9 кг та 21,6 кг відповідно; обхват грудної клітини – 58,9 см та 57,7 см – відповідно.

Згідно з методичних рекомендацій, були також зняті показники функціональних можливостей: частота серцевих скорочень (в стані спокою та після виконання вправ), частота дихання [8, 30, 31, 33]. Частота серцевих скорочень, вимірювалась за методом проби Руфьє [8]. Середні показники ЧСС у 5 років – 90-100 уд/хв, під час виконання загально-розвиваючих вправ – 100-140 уд/хв, частота дихання – 23-26 уд/хв. ЧС та ЧСС змінюються під впливом фізичних навантажень, виконання вправ та емоцій [5, 32].

Після проведення тестування, виявлено, що у хлопчиків ЧД в середньому підвищена на 2-4 рази, від норми, в контрольній та експериментальній групах. ЧСС – відповідають нормі (Додаток Б). Загалом функціональні показники 2 груп не відрізняються та відповідають нормам: ЧСС – 95,1 уд/хв. контрольна та 94,3 уд/хв експериментальна група; ЧД – 30 уд/хв та 28,8 уд/хв відповідно. Після дослідження фізичного та морфологічного стану дітей двох відібраних груп, можна сказати, що їх стан є задовільним, відповідає нормам та показники двох груп є рівними (Додаток А, Б).

На цьому ж етапі також були проведені тестування основних фізичних якостей дошкільнят. Тести були підібрані відповідно фізичним можливостям дітей та проведені в умовах дитячого навчального закладу. В основі тестів методики Вільчковського Е.С [5, 6, 8].

Тести на розвиток основних рухових якостей дітей 5-7 року життя охопила перевірка можливостей їх організму, були зняті показники спритності (стрибки на місці), витривалості (вис на перекладені), силі (віджимання), гнучкості (нахили корпусу, стоячи на лавці) та координаційні здібності (стійка на одній нозі). Розробляючи тести на визначення рівня фізичного розвитку ми спиралися на такі показники:

- Тести (вправи) мають бути простими у виконанні та містить гарно засвоєне дітьми 5-7 року життя види рухових дій;
- Оцінка відбувається шляхом переведення певної міри в бали (1 бал «низький» рівень, 2 бала «нижче середнього» рівня, 3 бали «середній» рівень, 4 бали «вище середнього», 5 бали «високий» рівень);
- Тестування необхідні для максимального використання фізичних можливостей дітей при використанні нової методики та використання відповідних навантажень;
- Перспектива подальших розробок вбачає в створенні індивідуальних програм фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку;
- Тестування мають бути доступними в умовах дитячого навчального закладу [22, 42].

Метод визначення спритності. Стрибки на місці, визначаються кількістю стрибків протягом 5 секунд. Показники наведені в таблиці(Додаток В)

Метод визначення гнучкості. Дитина виконує нахил тулуба вперед із зімкнутої стійки (п'ятки та носки разом), стоячи на лаві (висота її 20см) [54]. Середньо-статистичні показники наведені в таблиці (Додаток В).

Метод визначення статичної витривалості. Дитина виконує вис на перекладині, висота якої регулюється залежно від її зросту. Перед початком тесту вона стає на підставку (стілець) висотою 15 – 20 см, хватом зверху тримаючись за перекладинку, опускається з підставки й приймає положення вису. Після виконання тесту дитина стрибає на гімнастичний мат. Час утримання вису фіксується секундоміром з точністю до 1 с. дитина виконує

дві спроби (між ними пауза 1,5 – 2 хв для відпочинку). Фіксується кращий результат [8] (Додаток В).

Метод визначення координаційних здібностей. Ці якості відносяться до більш складних. І якщо їх нерозвивати, в ранньому віці. Найпростіший та зручний спосіб визначення це тест на утримання статистичної пози на одній нозі. Реєстрація часу проводиться з точністю до 0,01 с. Утримання стійкої пози проводиться на правій і лівій нозі. Кращі результати фіксуються в протокол [5, 6, 8, 58].

Метод визначення сили. Самий ефективний та достовірний спосіб – згинання-розгинання рук від підлоги (хлопці), від колін (дівчата). Зараховується кількість віджимань. Дається одна спроба. Враховуються техніка виконання і зараховуються лише ті віджимання, які виконано технічно правильно [30, 60].

Первинні тести були проведені та зняті показники порівняні між двома групами. Відповідно ним фізичні якості дітей двох груп є однаковими та відповідають «низькому» рівню фізичної підготовки. Дані наведені в таблиці.

Таблиця

Первинні показники контрольна та експериментальна група.

Порівняльна таблиця

	X_e	X_k	δ_e	δ_k	m_e	m_k	t	p
Гнучкість	2,4	2,5	1,29	1,29	0,43	0,43	0.16	< 0,05
Координ.	35	23,3	14,9	16,2	4,8	5,4	1,59	< 0,05
Спритність	9	9,5	0,64	0,97	0,21	0,32	1,28	< 0,05
Витривал.	17,4	15,6	1,62	2,59	0,54	0,86	1,76	< 0,05
Сила	3,7	3,4	0,97	0,64	0,32	0,21	0,77	< 0,05

Аналіз результатів первинного дослідження свідчить про «низький» рівень фізичного стану дітей старшого дошкільного віку (5–7 років), який в середньому відповідає оцінці 2,5 бали. Так, показники фізичного розвитку дітей дошкільного віку за оціночною шкалою, в середньому, відповідають оцінці 3 бали («середній» рівень): антропометричний розвиток – 3 бали

(«середній» рівень), рівень діяльності дихальної системи – 2 бали (рівень «нижче середнього») [13].

Проаналізувавши особливості морфологічного розвитку дітей 5-7 років, було встановлено, що показники антропометрії не відрізняються від середньо статистичних. Усі дані відповідають віковим стандартам та не мають значного відхилення ввід норми в двох групах, лише розміри грудної клітини у хлопчиків перевищує норми на 2-3%. Аналіз функціонального розвитку дихальної системи показав, що частота дихання вища у хлопчиків ніж у дівчат на 5%. Досліджуючи показники серцево-судинної системи було визначено, що ЧСС у дівчат та хлопців, в стані спокою, відповідають нормі (90-100 у.хв), а під час виконання вправ у хлопчиків - трохи підвищене (на 3-4%). А відновлювальний період у хлопців на 1-1,5 хв. триваліший, ніж у дівчат [42].

Показники первинної фізичної працездатності та витривалості на заняттях з фізичної культури (індекс Руф'є), у порівнянні з оціночними критеріями, в середньому, відповідають оцінці 3 бали («середній» рівень) у дівчат 5–6 років та оцінці 2 бали («нижче середнього» рівня) у хлопців [31].

Аналіз результатів тестування на психо-емоційний стан дітей (Методика Рене Жилия та методика розпізнання обличчя), показали, що на початку занять рівень емоційного стану становить 3 бали («середній» рівень), а в кінці занять - 2 бали («нижче середнього» рівня), діти виснажені та стривожені, їхні емоції змішані [17, 43].

Результати первинного дослідження рівня фізичної підготовленості дітей 5–7 років свідчать про «низький» рівень розвитку основних рухових здібностей, які за оціночною шкалою, в середньому, відповідають оцінці 2 бали: швидкість та сила – 2 бали; координаційні здібності – 2 бали; витривалість – 2 і 2,5 бали відповідно, гнучкість – 3 бали («середній») рівень [26].

3.2. Методичні розробки, до занять з фізкультури з включенням нетрадиційних методики.

Організм дітей дошкільного віку досить нестійкий, швидко піддається впливу різних чинників, і є на стадії формування та розвитку фізичних, морфологічних та психічних процесів. Тому організація фізкультурно-оздоровчого процесу вимагає особливого підходу до застосувань засобів фізичного виховання під час занять з фізкультури в дитячих навчальних закладах [8, 19, 22, 41, 44].

Звичний урок фізкультури повинен постійно видо змінюватися, для покращення рівня фізичного стану дітей. Прийом засобів виховання на заняттях повинен застосовуватися з урахуванням особливостей розвитку дітей старшого дошкільного віку та включати елементи ігрових форм, що розраховані на сучасних дітей [7].

Заняття з фізкультури в дитячому навчальному закладі є основною формою організованого системного навчання дошкільників фізичних вправ. Його основна мета: зміцнювати здоров'я, загартовувати організм, формувати навички життєво необхідних рухів (хотьба, біг, стрибки та ін.), розвивати інтерес до занять всіма видами рухової діяльності. До змісту занять входять гімнастичні вправи (основні та загально-розвиваючі) та різні рухливі ігри [13, 24].

Структура заняття: вступна частина (2-3 хв), підготовча частина (4-10хв), основна частина (12-20 хв) та заключна частина (1-2хв). Основна активність та висока фізична діяльність привадає на основну частину заняття, але всі елементи структури повинні бути присутні, для правильного розподілу фізичних навантажень під час заняття та достатнього відновлення після заняття [27].

Наша нова методика, що була розроблена для покращення фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку та удосконалення навичок активного способу життя.

В методичні розробки було враховано:

- спосіб життя сучасних дітей;
- особливості розвитку організму;
- психологічний та емоційний стан;
- збереження структури заняття з фізкультури;
- індивідуальний підхід.

Недостатня рухова активність, що пов'язана з режимом дня, тижня, дітей старшого шкільного віку, призводить до фізично несформованої особистості. Слід застосовувати методи та засоби виховання фізичних якостей, які зможуть активізувати їх можливості за певний проміжок часу, а саме за 25-30 хв (стільки триває заняття з фізкультури в старшій групі) [3, 11, 13].

Враховуючи особливості розвитку дітей 5-7 років можна виділити найголовніші, що в певній мірі впливають на роботу під час занять з фізкультури: діти збудливі та працездатність низька; не розвинене відчуття втоми, тобто може злегкістю за 5 хв витратити всю енергоспроможність і останній час на занятті просидіти; переважають сила м'язів-згиначів над розгиначами, що призводить до складності тримати повністю рівне положення тіла; відсутність сильно розвиненого м'язового корсету, і як наслідок порушення постави, плоскостопість [7, 8, 20, 54].

Психологічний та емоційний стан дітей старшого шкільного віку дуже нестабільний. В цьому віці дитина може з легкістю розплакатися чи з усією силою розсміятися. Стабільний психо-емоційний стан – одне з головних задач нової методики [17].

Особливу увагу треба приділити структурі заняття, адже впроваджуючи нові засоби в заняття, треба зберегти його структуру. Так як рівномірний розподіл навантажень, правельний розподіл активності під час занять ключовий момент в формуванні фізичних якостей, вдосконалення фізичних можливостей [1, 2].

І звісно, індивідуальний підхід – елемент навчально-виховного процесу, який повинен бути врахованим в першу чергу. Дитина потребує нашої уваги, не всі вони ведуть правильний, здоровий спосіб життя. Кожен з них має свою особливість, унікальність, наше завдання розкрити їх та дати можливість використати на повну силу, це допоможе у формування фізично здорової дитини [30].

Враховуючи всі вище сказані особливості, була розроблена методика «Нетрадиційна фізкультура», що включає в себе елементи стретчингу, пілатеса та йоги, для підвищення рівня фізичних можливостей дітей старшого дошкільного віку [33, 36, 46, 56]. Структура заняття показана в таблиці нижче.

Таблиця 3.11.

№	Елемент структури заняття	Опис частини	Мета та завдання
1.	Вступна частина (2-3 хв)	Діти заходять в зал. Шикуються. Привітаються	Організувати дітей. Задати настрої до майбутнього заняття. Для цього підбираєть відповідний музичний супровід, що звучить в перервах (слухаючи музику діти концентрують увагу).
2.	Підготовча частина (4-10хв)	Стретчинг.Ігропластики. Вправи виконються під певній музичний супровід.	Підготовча частина до основної роботи. Розігрів м язів, кожна група окремо. Під час ігропластики, ми непомітно для

			дитини активізуємо роботу всіх груп м'язів.
3.	Осовна частина (12-20 хв)	ЗРВ з елементами методики Пілатесс. Діти виконують вправи на килимку. Рухова гра: відповідно тематиці уроку. Це може бути жвава гра з ф'єтболами, чи гра естафетного принципу.	На основі взятих ЗРВ, ми додаємо елементи Пілатесу, що дає нам можливість укріпити опорно-руховий апарат та зміцнити корсет. Також статистичні пози, формують координацію та розвивають витривалість. Сила м'язів зростає під дією утримання свого тіла в одному положенні. Рухлива гра. Під час активного руху дитина включає всі м'язи тіла чим зміцнює м'язовий корсет.
4.	Заключна частина (1-2хв)	Дихальна гімнастика за методикою Стрельникової А.Е	Методика допомагає розвинути м'язи дихальних шляхів. Навчити дітей різним техникам дихання та використання цих техник під час виконання вправ, для правильної роботи фізіологічних процесів.

Структура заняття може мати різні варіанти в утриманні та тривалості як окремих частин, так і всього заняття [50].

3.3. Ефективність нової методики та вплив на фізичний розвиток дітей, методами нетрадиційних підходів

Мета методичних розробок впроваджених в навчально-виховний процес полягає в тому, щоб навчити дітей піклуватися про своє здоров'я за допомогою спеціальних вправ та елементів, правил її використання, та методів примінення в повсякденне життя, що спрямоване на розвиток та вдосконалення фізичних якостей.

Завдання нової методики:

- вдосконалення фізичних якостей;
- пізнання свого тіла, можливості до витривалості, зміцнення вольових якостей;
- розвинути увагу, зосередженість, уяву, включити фантазію;
- розвинути вміння керувати своїми емоціями та почуттями;
- зміцнити слабкі м'язи, розвинути гнучкість, покращити поставу;
- навчити дітей правильно дихати та розслаблятися;
- створення позитивного психічного та емоційного стану на заняттях з фізичної культури.

Методика «Нетрадиційної фізкультури» включає в себе елементи різних спеціальних методик, що в комплексі дають всебічний вплив на різні групи м'язів.

Пілатес – комплекс вправ, що стимулює роботу опорно-рухового апарату, зміцнює його та формує правильну поставу [51, 53].

Йога – вправи для дітей здатні розвинути у дитини гнучкість, силу, зміцнити хребет і поліпшити поставу, навчити керувати своїм тілом. Йога дає унікальну можливість водночас розвивати інтелект, пам'ять (постійна зміна послідовності вправ), координацію рухів. Отримавши навички управління своїм тілом та процесами, що в ньому відбуваються, вона володітиме унікальним інструментом, яке зробить її життя цікавим та насиченим [55, 58].

Стречинг – один із шляхів подолання м'язових напружень, що заснований на більш або менш свідомому розслабленні м'язів [56, 59].

Дихальна гімнастика за методом Бутейка К.Ф. Ця гімнастика є хорошим засобом профілактики і лікування більш як 150 захворювань, а в комплексі з вище названими методиками для дітей дошкільного віку дає гарні функціональні показники фізичного стану [3, 11, 21].

Аналіз результатів, отриманих після проведення експерименту, введення нетрадиційних методик, показав, що рівень фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в експериментальній групі підвищився на 2 бали, став відповідати 4 балам («вище середнього» рівня) витривалість зросла на 1 бал, відповідно стала 3 бали («середній» рівень). Емоційний стан підвищився на 10-15%.

Проаналізувавши вторинні показники рівня фізіологічної працездатності, виявило, що показники у дошкільнят експериментальної групи значно покращилися (10-15%), відновлювальний процес у хлопчиків скоротився до 40сек. Що говорить про покращення фізичного стану загалом.

Розглянувши показники фізичних якостей, після проведеного експерименту, значно покращилися та достатньо змінилися у дітей експериментальної групи. Дані наведені в таблиці нижче.

Таблиця 3.12.

Визначення достовірності відмінності показників експериментальної та контрольної групи за критерієм Стьюдента

	X_e	X_k	δ_e	δ_k	m_e	m_k	t	P
Гнучкість	8,9	9,5	2,27	0,97	0,75	0,32	0,72	< 0,05
Координація	69,5	42,4	14,61	9,7	4,87	3,24	4,62	> 0,01
Спритність	14,9	9,5	0,65	0,32	0,21	0,11	22,31	> 0,01
Витривалість	31,2	18,2	2,92	3,89	0,97	1,29	8,01	> 0,01
Сила	6,4	3,9	0,32	0,32	0,11	0,11	16,33	> 0,01

Проаналізувавши показники за критерією Стьюдента, можна зробити висновок, що методика впроваджена в звичний урок фізкультури є ефективною та має право на існування. Стосовно показників гнучкості – можливо нами був підібраний не той метод тестування. Але діти й до експерименту показували середні результати гнучкості (так як це особливість розвитку дітей 5-7 років) [57].

Таким чином, після проведення експерименту, рівень фізичної підготовленості та психо-емоційний стан, у дошкільників експериментальної групи підвищився в середньому на 1 бал і став відповідати оцінці «4» бали («вище середнього» рівня). У дошкільників контрольної групи, як і до експерименту, зафіксовано «середній» рівень (3 бали) фізичного розвитку [8].

ВИСНОВКИ

1. Одне з головних завдань дошкільного закладу – створення найсприятливіших умов для правильного фізичного розвитку дитячого організму, сформувати здоров'язберезувальну компетентність дітей, підвищення рівня емоційно-психічного стану дітей.

На основі цих досліджень нами було виявлено деякі особливості розвитку дітей старшого шкільного віку:

- Сила м'язів тулуба перевищує силу м'язів кінцівок;
- Переважає сила м'язів-згиначів над розгиначами, що призводить до труднощів в утриманні повністю виправленої пози тіла;
- Відсутність сильно розвиненого корсету, може призвести до порушень постави, форми склепінь стопи;
- Витривалість не висока. Дошкільнятам не рекомендовані статистичні зусилля, бо вони супроводжуються негативною реакцією серцево-судинної системи та в результаті довге відновлення сили ;
- Не розвинене почуття втоми, важливе точне дозування навантажень;
- Збудливі, проте працездатність низька (цей період життя дітей ще називають «віком рухомого марнотратства»);
- Недостатнє відчуття часу;
- Гнучкість, добре розвинена;
- Висока рухова активність, що є передумовою нормального фізичного розвитку. Норма рухової активності у 3 роки – 9-12 тисяч кроків, у 6 років – 15-16 тисяч кроків на добу;
- Емоційно стан не стійкий, дитина може легко розплакатися чи розсміятися;
- З'являється здатність до екстраполяції (5-6 років). Важливе значення у формуванні нових рухових навичок має процес екстраполяції.

Екстраполяція - це властивість нервової системи на основі наявного досвіду вирішувати нові рухові завдання [7, 19].

2. Після аналізу літературних джерел та інтернет ресурсів було виділено основні методи, форми та засоби фізичного виховання дітей 5-7 років в дошкільному навчальному закладі. Традиційними формами фізичного виховання, що є обов'язковими для впровадження в навчально-виховний проце, є заняття з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після сну, фізкультхвилинки та ін.), різні форми рухової активності протягом дня (прогулянки, фізкультурні свята та розваги, рухливі ігри). Нетрадиційні засоби фізичного виховання, що є необов'язковими для впровадження в навчально-виховний процес, але можуть бути доповненням до основних форм та методів розвитку фізичних якостей у дітей в дошкільному закладі – це спеціальні методики з використанням інноваційних технологій (ігровий стретчинг, фітбол, пілатес, дихальна гімнастика, казкотерапія та ін.), лікувально-профілактичні процедури (лікувальна фізкультура, різні види масажу, релаксація та ін.).

3. Опрацювавши велику кількість наукової та методичної літератури, нами було обгрунтовано поєднано різні нетрадиційні методики з традиційними формами фізичного виховання. За основу був взятий ігровий метод – під час яких діти вчаться імпровізувати, фантазувати, виконувати різні творчі завдання, що розвивають пам'яті, увагу та стимулюють до фізичної активності протягом всього заняття, і як в результаті підвищення рівня фізичної підготовки дошкільнят. Головна мета нової методики – розвиток фізичних якостей на заняттях з фізичної культури, створення комфортних умов та позитивного настрою під час занять. Основні завдання: 1) розвивати рухові якості: швидкість, спритність, витривалість, орієнтацію у просторі, чуття рівноваги; 2) сприяти емоційному піднесенню під час занять для кращого засвоєння викладеного матеріалу; 3) спонукати дітей до використання цих спеціальних вправ у повсякденному житті, для підтримання здорового способу життя; 4) формувати потребу в

систематичному занятті фізичної культури; 5) виховувати любов до свого тіла та гармонію з внутрішнім сітом. За основу розробки новітньої методики було взято відомі зарубіжні методики Пілатеса Дж., елементи Йоги, Стречинг та дихальна гімнастика за методикою Бутейка К. П. та Стрельникової А. Е. Розроблена методика «Нетрадиційна фізкультура» була впроваджена в навчально-виховний процес, як експериментальна.

4. В результаті дослідження було виявлено «низький рівень» фізичної активності у дітей старшого дошкільного віку (5-7 років). Обумовлений віковими особливостями та впливу зовнішніх факторів. Було проаналізовано нові методики та відібрані відповідно до віку та фізичного розвитку дітей, методи та засоби впровадження їх в звичне заняття з фізичної культури в закладі дошкільної освіти. Застосувавши нетрадиційну методику ми розкрили фізичні можливості дітей, підвищили емоційний стан. З цього випливає, що рухова активність прямо пропорційно залежить від емоційного та психічного стану дошкільнят. Дитина стає більш емоційно стабільною, показує високі результати фізичного здоров'я та спроможна правильно та раціонально використовувати свої здібності.

Даний експеримент, з впровадженням нової методики, в звичне заняття з фізкультури, є ефективною та допомагає розкрити та виховати фізичні якості дітей в старших групах закладу дошкільної освіти. Її впровадження, в звичний урок фізкультури, дає нам можливість розкрити фізичний потенціал дитини та контролювати їх емоційний стан. Методика «Нетрадиційної фізкультури» може бути впроваджена в освітній процес ясел-садка для покращення показників фізичного стану дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник /Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др. – М. : Просвещение, 1979. – 360 с.
2. Беленька Г.В., Богінч Г.Л, Богданець-Білоskalенко Н.І. Дитина. Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. – 2016. – Київ – 304с.
3. Білощицька Н. В. Нетрадиційна методика розвитку гнучкості / Н. В. Білощицька // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. ст. – Л., 1999 – С. 3–5.
4. Борисова І. Йога для двох [Текст] / І.Борисова // Фізкультура і спорт 5.-М. : Центр йоги,
5. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.
6. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
7. Вікова психологія / за ред. Г. С. Костюка. – К. : Рад. школа, 1976. – 270 с.
8. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський. – К. : ІЗМН, 1998. – 64 с.го виховання : навч. посіб. - Ч.1 / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний. – Черкаси : Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – 236 с.
9. Волосникова Т.В., Філіппова С.О., Москоленко В.І., Лебедева Н.В. Фізична культура в сім'ї, ДНЗ. - М, 2005
10. Глазырино Л.Д., Овсянкін В.А. Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - М, 2005
11. Горбенко М. Нетрадиційні засоби у формуванні здорового способу життя / М. Горбенко // Фізкультура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. – Миколаїв, 2002. – С. 153–156.

12. Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку: підручник / Тетяна Дмитренко.– К. : Рад. школа, 1980. – 96 с.
13. Денисенко Н. Основні засади організаційної роботи з фізичного виховання дітей / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2001. – № 7. – С. 25– 27.
14. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/ Железняк Ю.Д, Петров П.К. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
15. Зайченко І.В., Білан Л.Л., Рудик Я.М. Магістерська робота зі спеціальності 8.18010020 "Управління навчальним закладом": [методичний посібник]/ – Київ: Вид-во НУБіП України, 2014. – 132 с.
16. Зубков, А. Н. Хатха-йога для початківців [Текст] / А.Н.Зубков, А.П.Очаповській. - М .: Медицина,
17. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений/Питер. – 189с.
18. Кенеман А.В., Хухлаєва Д.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста. - Учебн. для ін-тов по спец. N2+10. "Дошкільна педагогіка и психология". 3-е изд. испр. и доп.-М.:Просвещение, 1985с.
19. Конох О.Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Вісник Запорізького національного університету.№2.- 2009
20. Кононко О. Л. Коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні: науково-методичний посібник / Ольга Кононко. – К. : Дошкільне виховання, 2003.– 243 с.
21. Кочетов І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури / І. Кочетов // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №2. – С. 17.
22. Кулик Н. А. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із пріоритетним використанням засобів легкої атлетики/ Кулик Н.А., Масляк І.П/Слобожан. Наук.-спорт.вісник – 2013. - № 5 – (38)
23. Кулинич О. І. Теорія статистики. К.: Вища школа., 1992. 135 с.

24. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Юрий Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – С. 107.
25. Ліщук І.В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. П'ятий рік життя. – Х.: «Вид.група «Основна»», 2007. – 208с.
26. Ліщук І.В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя. – Х.: «Вид.група «Основна»», 2007. – 224 с.
27. Лесгафт П.Ф. Собрание пед. соч. - М: Физкультура и спорт, 1951. - Т. 1.
28. Михайлов Б.Н, Колеснік Н.М. Модифікація тесту тривожност Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен (методика «обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. /Український журнал «Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина». №2 (04) 2016 – 36-42С.
29. Мур-Маллінос Дж. Безліч емоцій. Що означає кожна? Частина 1. Видавництво – Ранок – с.51
30. Пангелова Н.Є., Харіна Д.Л. Фізична культура в дитячому садку. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – 2012. №10 – Теорія та методики фізичного виховання. – 36-42с.
31. Петренко Г. Закономірності розвитку дітей старшого дошкільного віку. – 2015. – Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. - № 4 (32) – 98-101с.
32. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя / О.І. Петрик // Курс лекцій : Навч. посібник. – Львів : Світ. – 1993. – 119 с.
33. Поліщук О. В. Фізкультурно-оздоровчі заходи в дошкільному навчальному закладі / О. В. Поліщук // Методичні рекомендації. – Умань : СПД Жовтий, 2016. – 33 с.
34. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку / О.В. Поліщук. – Умань : СПД Жовтий, 2014. –144 с.

35. Притиковська С.Д. Сучасні уявлення про координацію рухів та її роль в загальному розвитку. – Координаційна педагогіка та психологія – 223 -230с.
36. Романенко В. А. Двигательные способности человека: учебник / Валерий Романенко. – Донецк, 1999. – С. 51.
37. Рунова М.А. Рухова активність дитини в дитячому саду. - М, 2002
38. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993.-127 с.
39. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: Теорія і практичні аспекти/ Підручник. – Київ. КНТ. – 2010 – 773 с.
40. Тартаковський, М.С. Нетрадиційна фізкультура [текст]/М.С.Тартаковській. - М .: Просвещение, 2003.
41. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посіб. / Галина Шамардіна. – К. : Пороги, 2003. – С. 184-185.
42. Шевченко Ю.М., Дубяга С.М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема. – 2009. – 144-146с.
43. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика. Навчальний посібник для бакалаврів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» - Харків 2018. – 128с.
44. Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Підручник для учнів дошкільних відділень пед. училищ - Київ.: Вища школа, 1979.-200с.
45. Яковлева Л.В., Юдіна Р.А. Фізичний розвиток і здоров'я дітей 3-7 років. - М, 2004.
46. Nikola S, Tatiana G, Patricia B, Mariana V. Effect of the TGMD-2-based physical activity on the motor skills of healthy children and children with autism spectrum disorder at an earlier school age/ Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.20 (5)
47. Marisa Meltzer. Why Is Everyone Stretching?/The New Uork Time. Jan.9,2020

48. Laís Campos de Oliveira , Raphael Gonçalves de Oliveira , Deise Aparecida de Almeida Pires-Oliveira./Comparison between static stretching and the Pilates method on the flexibility of older women. – 2016 Oct;20(4). Epub 2016 Feb 3.
49. Ikeda N. Inami T, Kawakami Y. Stretching Combined with Repetitive Small Length Changes of the Plantar Flexors Enhances Their Passive Extensibility while Not Compromising Strength. /J Sports Sci Med. – 2019. Feb. 11
50. Kliziene I. Sipaviciene S, Vilkiene J, Astrauskiene A, Cibulskas G, Klizas S, Cizauskas G. Effects of a 16-week Pilates exercises training program for isometric trunk extension and flexion strength./ J Bodyw Mov Ther. 2017 Jan;21(1)
51. Vaquero-Cristóbal R, López-Miñarro PA, Alacid Cárceles F, Esparza-Ros F.The effects of the pilates method on hamstring extensibility, pelvic tild and trunk flexion. /Nutr Hosp. 2015. Nov 1;32(5)
52. Lange Claudia, Unittham Viswanath, Larkham Elizabeth, Latta Paula. "Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills"/ Journal of Bodywork and Movement Therapies. April 2000. 4 (2): 99–108.
53. Ken Endelman. Pilates & Our Children : Fitness for the Future/Beyond Fitness Magazine, 2006.
54. Ying Guo, Shayne B. Piasta, and Ryan P. Bowles. Exploring Preschool Children’s Science Content Knowledge./ HHS Avtor Manuskrift. Early Educ Dev. 2015 Jan; 26(1): 125–146.
55. Shirley Telles, Nilkamal Singh, Abhishek Kumar Bhardwaj, Ankur Kumar & Acharya Balkrishna. Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. /Childand Adolescent Psychiatry and Mental Health. Volume 7, Article number: 37 (2013)
56. Buchan DS, Ollis S, Thomas NE, Buchanan N, Cooper SM, Malina RM, Baker JS: Physical activity interventions: effects of duration and intensity./Scand J Med Sci Sports. 2011, 21: 341-350.

57. Christodoulos AD, Flouris AD, Tokmakidis SP: Obesity and physical fitness of pre-adolescent children during the academic year and the summer period: effects of organized physical activity./J Child Health Care. 2006, 10: 199-212.
58. Hillman CH, Castelli DM, Buck SM: Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children./Med Sci Sports Exerc. 2005, 37: 1967-1974.
59. Telles S, Dash M, Naveen KV: Effect of yoga on musculoskeletal discomfort and motor functions in professional computer users. /Work. 2009, 33: 297-306.
60. Michael Samson, Duane C. Button, Anis Chaouachi, and David G. Behm. Effects of Dynamic and Static Stretching Within General and Activity Specific Warm-Up Protocols./ J Sports Sci Med. 2012 Jun; 11(2): 279–285. Published online 2012 Jun 1.
61. Belyak Y.I. Fitness as Cultural Phenomenon of Modern Society and Its System-Forming Components ./Y.I. Belyak. European Applied Sciences, 2013 – V.7 – P. 24-26.

ДОДАТКИ

Додаток А

Антропометричні дані дітей контрольна група

№	ІПП	Вік	Ріст(см) Вага(кг)	Обхват грудної клітини (см)
1	Єва 5років		110,5 17	56
2	Катя 5років		111 18	54
3	Саша 5років		114 21	55
4	Денис 5 років		110 17	55
5	Рома 5 років		116 20	55
6	Катя 5 років		112,5 20	56
7	Артем 5 років		111 24	60
8	Денис 5років		121,5 31	68
9	Тема 5років		117,5 20	56
10	Нікіта 5років		118 26	62

Антропометричні дані дітей експериментальна група

№	ІПП	Вік	Ріст(см) Вага(кг)	Обхват грудної клітини (см)
1	Аня 5років		115,5 21	57
2	Міла 5років		180,5 17	52
3	Кирило 5років		120 22	61
4	Софія 5 років		111 24	62
5	Артем 5 років		122,5 26	62
6	Саша 5 років		120 23	61
7	Назар 5 років		125,5 25	61
8	Андрій 5років		109,5 17	56
9	Настя 5років		116,5 23	61
10	Маша 5років		117,5 21	56

Додаток Б

Функціональні показники контрольна група

№	ІПП	ЧСС(частота серцевих скорочень в стані спокою/ під час фізичних навантажень, присідань)		ЧД (частота дихання за 1хв)
1	Єва З.	95	119	30
2	Катя К.	96	112	29
3	Саша К.	96	120	33
4	Денис Л.	98	130	32
5	Рома К.	94	110	30
6	Катя П.	95	109	35
7	Артем Ч.	90	111	28
8	Денис В.	98	117	31
9	Тема Р.	95	112	30
10	Нікіта В.	94	116	32

Функціональні показники експериментальна група

№	ІПП	ЧСС(частота серцевих скорочень в стані спокою/ під час фізичних навантажень, присідань)		ЧД (частота дихання за 1хв)
1	Аня Б.	95	115	31
2	Мілана В.	95	115	32
3	Кирило Д.	96	110	35
4	Софія С.	91	115	30
5	Артем Л.	91	120	25
6	Саша Л.	95	122	31
7	Назар Б.	95	128	26
8	Андрій Н.	96	116	27
9	Настя Р.	94	128	25
10	Маша Я.	95	119	26

Додаток В

Середні показники стрибків на місці у дошкільників

Вік	Стать	Середні показники стрибків на місці (за 5с)		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
5р.	хл.	15>	14-11	10<
	дів.	14>	13-11	10<

Середні показники нахилу тулуба вперед у дошкільників, см

Вік	Стать	Середні показники нахилу тулуба вперед		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
5 років	Хл.	9>	8-4	3<
	Д.	11>	10-5	4<

Середні показники статичної витривалості у дошкільників, с

Вік	Стать	Середні показники статичної витривалості		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
5р.	Хлоп.	36>	35-22	21<
	Дівч.	32>	31-20	19<