

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

**ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ
ЗДОРОВ'Я**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 211 групи
Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Савіцина Катерина

Керівник доц. Пришва О. Б.

Рецензент канд. пед. наук, доцент

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку | 5 |
| 1.1. Місце і роль фізичної культури в загальній системі виховання дітей дошкільного віку..... | 5 |
| 1.2. Фізичні вправи та рухливі ігри, в повсякденному житті дошкільнят | 9 |
| 1.3. Мета, завдання, засоби фізичного виховання в дошкільних установах..... | 15 |
| 1.4. Роль рухливих ігор в організації та змісті процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку | 18 |
| 1.5. Класифікація та методика проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку..... | 20 |
| РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження | 24 |
| 2.1. Організація експериментально-дослідної роботи | 24 |
| 2.2. Характеристика методів дослідження | 25 |
| РОЗДІЛ 3. Експериментальна перевірка ефективності впливу засобів фізичного виховання на фізичний розвиток та фізичне здоров'я дітей старшого дошкільного віку | 30 |
| 3.1. Характеристика стану фізичного здоров'я та фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку..... | 30 |
| 3.2. Ефективність використання фізичних вправ для гармонійного фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку..... | 32 |
| 3.3. Методичні рекомендації для підвищення компетентності знань батьків у галузі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку | 35 |
| ВИСНОВКИ | 40 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 42 |
| ДОДАТКИ | 44 |

ВСТУП

Актуальність. Зараз у часи геймерської атаки новітніх технологій та неспокійного мікроклімату серед дітей підростаючого покоління, особливо з молодшого дошкільного віку, суттєвою ланкою покращення стану здоров'я залишається фізичне виховання. Руховий режим, дотримання режиму дня, правильного харчування, сну та відпочинку позитивно позначиться на фізичному розвитку дитини та її стані вцілому.

Кожен віковий період дитини, враховуючи її потенційні можливості, неодноразово підтверджує правильність розроблених та ефективних засобів з фізичної культури для дошкільнят, які систематизуються з відповідністю до вікових груп у програмах для дошкільних закладів.

Ще не сформовані життєво важливі навички та вміння не можуть сформувати та створити фундамент рухового досвіду [19,31]. Фізичне виховання та фізичне здоров'я являє собою визначальний фактор формування здорового, розвинутого та благополучного покоління, що здатне до активної діяльності, праці, навчання. Дорослі повинні розуміти, що маленька дитина не може себе розвинути – це повинні зробити дорослі, допомогти дитині.

Рухливі ігри, фізичні вправи, правильний режим дня сприяє розвитку та вдосконаленню необхідних рухів, зміцненню фізичного здоров'я, також вихованню позитивних вольових життєво необхідних якостей [31,33]. А вже сформована проблема розвитку та виховання дитини в період раннього дитинства стала актуальною проблемою галузі фізичне виховання.

Об'єкт дослідження – фізичний розвиток та фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – зміст, засоби і методи фізичного розвитку та фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Мета дослідження – проаналізувати рівень фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку та дослідити шляхи його підвищення.

Відповідно до предмета, об'єкта та мети дослідження нами були сформульовані **наступні завдання** :

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань особливостей фізичного розвитку та особливості фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Порівняти рівень фізичного розвитку дітей за результатами контрольного тестування.

2. Охарактеризувати основні засоби та методи шляхів покращення рівня фізичного розвитку.

3. Розробити методику покращення фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

4. Перевірити ефективність розробленої методики.

Для вирішення поставлених завдань нами були використані такі **методи дослідження**: аналіз спеціальної та науково-методичної літератури, педагогічні тестування, анкетування батьків, методи математичної статистики.

Практичне значення полягає в окресленні практичних і методичних рекомендацій для фахівців що працюють у дошкільних закладах освіти з метою більш ефективної організації і проведення навчального процесу з урахуванням індивідуального підходу до дітей. Представленні в роботі рекомендації можуть бути використані в практичній діяльності.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних літературних джерел, містить 2 таблиці та ілюстрована двома рисунками. Матеріали роботи викладені на 42 сторінках друкованого тексту. У роботі використано 42 літературних та інформаційних джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Місце і роль фізичної культури в загальній системі виховання дітей дошкільного віку

Наш організм запрограмований на природний стимул життєдіяльності, на тренування всіх систем та органів в цілому. Життєвий тонус та життєздатність покращується та підвищується завдяки руху – зростає працездатність, витривалість, організм стає стійким до хвороб [1,31]. Найважливіші рухові навички формуються у перші 6 років життя закладаються основи здоров'я, позитивні звички входять у режим дня, формуються найважливіші рухові навички, організм починає всебічно розвиватись створюючи передумови до формування особистості.

Фізичне виховання та всебічний гармонійний розвиток дитини взаємопов'язані. Точно так само як і їх зв'язок з розумовим, моральним, трудовим і естетичним вихованням знаходиться на високому рівні і є показовим в галузі освіти.

Дошкільний вік зі всіма своїми особливостями (анатомо-фізіологічними і психологічними) – це нервова система, ще не сформована повністю, сповільнений ріст, реактивність значно підвищена і ЧСС становить 88 уд / хв. [4,31]. Показники артеріального тиску дошкільника – 85/60, серце значно менше ніж у дорослих, окостеніння хребта ще не закінчилось, а м'язи дуже слабо розвинені, особливо м'язи тулуба, зв'язки і сухожилля недостатньо міцні інколи у дитини спостерігається деформація при навантаженні на м'язи спини. Не слід забувати, що перевантаження може призвести до затримки росту дитини [12,31].

Діти починають розумово працювати і їх обсяг розумової праці значно зростає і в той же час рухова активність починає скорочуватись – все менше часу вони проводять на свіжому повітрі. Правильний підхід та правильне фізичне виховання в дошкільному віці є вкрай необхідною умовою

всебічного гармонійного розвитку особистості дитини, а ще фактором підвищення розумової працездатності [3,17].

Функціональні можливості організму дошкільника зачно покращуються якщо в режимі дня організувати заходи з фізичного виховання, які підвищують продуктивність розумової праці та зменшують стомлюваність.

При вирішенні завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку, головною метою якого стоїть – зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку, озброєння знаннями з фізичної культури та гігієни, формування рухових умінь та навичок, правила загартовування, розвиток рухових (фізичних) якостей, формування інтересу до фізкультури і потреби займатися нею, виховувати позитивні морально-вольові якості [2].

Говорячи про розвиток фізичних якостей, який полягає в тому, щоб у процесі занять фізичною культурою у дітей розвивалися швидкість, сила, спритність, витривалість. Формування рухових навичок дуже тісно пов'язане з розвитком рухових навичок і зумовлено обсягом і характером рухової активності дитини[22]. Від рівня розвитку дитячих рухових якостей залежать і результати виконання таких природних рухів, як стрибки, метання, біг, плавання та інших.

У дошкільному віці фізіологічний розвиток рухових якостей у дитини має свої особливості: інтенсивніше розвиваються такі фізичні якості як спритність і швидкість рухів, ніж витривалість і сила. Важливо враховувати те, особливо для методики фізичного виховання, що м'яз, як орган відчуття дозріває раніше, ніж робочий орган дошкільника, саме завдяки цьому спостерігаються великі зрушення в розвитку координації рухів. Враховуючи це, важливо правильно визначити методи фізичного виховання та їх зміст, це сприяло розвитку рухових якостей відповідно до вікових особливостей дітей.

Формування рухових навичок і умінь дошкільників проводиться згідно з навчальною програмою, яка всвою чергу передбачає навчання вправам основної гімнастики, рухливих ігор. Відомо, що ефективність навчання рухових дій залежить від методики проведення занять, а також від того, як у

процесі навчання у дитини активізується пізнавальна діяльність, включається в цей процес мов і мислення та наскільки свідомо ставляться вони до засвоєння рухових дій [14].

Оволодіння вже правильною технікою виконання будь-якої вправи є важливим завданням фізичного виховання. Усі вправи мають позитивний вплив на організм дитини лише за умови, що вони правильно виконуються. Саме правильне та раціональне виконання вправ сприяє формуванню життєво важливих рухів та навичок, розвиває та фіксує у дітей уміння доцільно та правильно розподіляти зусилля й ефективно здійснювати різні рухи, також виховує у дітей готовність швидко засвоювати нові рухові дії та вправи.

Необхідно приділяти належну увагу при формуванні в дітей життєво важливих умінь і навичок, коли формуємо уміння швидко і точно виконувати дрібні рухи пальчиками рук, або дуже вміло взаємодіяти обома ручками. Вже коли дитина самостійно вміє швидко перебудовувати рухи відповідно до умовного розвитку, додатково до основного органу предметних дій людини, повинно бути важливе завдання початкового навчання[1].

На розвиток дитячого фізичного здоров'я впливають різноманітні види діяльності: активні ігри, збирання листочків, малювання, фізична праця самообслуговування, самостійні заняття фізичною культурою. Для розвитку довільної регуляції рухів використовують не складні фізичні вправи з та без інвентаря. Саме на таких заняттях акцентуються і виконуються завдання розвитку у дітей лаконічних, узгоджених та точних між собою рухів рук та ніг за допомогою вправ з предметами (з великими або малими м'ячами, з палицями, зі скакалкою, прапорцями), а також за допомогою спеціальних вправ для розвитку диференційованих рухів пальців рук та ніг [7].

1. Фізичне виховання дошкільників – це дуже складний процес. Засвоєння техніки виконання фізичних вправ ще з самого початку здійснюється на спеціально організованих фізкультурних заняттях, але вже надалі дитина використовує ці рухи в повсякденному житті, у самостійній діяльності. Тому звичка діяти певним чином зафіксовано та успішно

складається тільки при тісній взаємодії інструктора з фізичної культури з дитиною [13].

Формування у дітей уміння з найменшою втратою фізичних зусиль і в якнайменший проміжок часу виконувати свідомо роботу П.Ф. Лесгафт вважав одним з основних завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку [1, 31]. Сукупність названих вище якостей і визначає рівень «фізичного розвитку, фізичного здоров'я, рухової культури» дитини.

Необхідний розвиток таких умінь і напрацьованих дитиною якостей необхідно для навчання, для багатьох сучасних культурних професій, а також для побутових дій. Розвиток навичок ефективно здійснювати рухові дії є необхідно-важливим компонентом всебічного гармонійного розвитку особистості дитини.

На нашу думку, здійснювати процес фізичного виховання дітей, це означає [18]

1. Вміти давати оцінку ступеню фізичного здоров'я та рухового розвитку дитини та аналізувати його;
2. Працювати за певною системою процесу фізичного виховання, обираючи та виокремлюючи найбільш доцільні засоби, методи та форми роботи в конкретних умовах;
3. Чітко та лаконічно формулювати завдання з фізичного виховання на період (наприклад, на півріччя) і визначати головні, першорядні з урахуванням особливостей кожної дитини;
4. Закладати проектування бажаного рівня кінцевого результату, та передбачаючи, усуваючи труднощі та перешкоди на шляху до досягнення мети;
5. Вихідні дані порівнювати з досягнутими результатами і поставленими завданнями;
6. Постійно удосконалюватись та володіти самооцінкою професійної майстерності.

Беззаперечно, гарний настрій та гарне здоров'я, отримане в дошкільному віці, буде фундаментом загального розвитку людини.

1.2. Фізичні вправи та рухливі ігри, в повсякденному житті дошкільнят

Розвиток зростаючого покоління на пряму залежить від фізичного виховання, як системи заходів, метою яких є формування у дітей дошкільного віку основ здорового способу життя. Фізкультурна діяльність повинна спостерігатись як у дитячих садках, так і у сім'ї: вільна рухова діяльність, коли дитина під час прогулянок стрибає, бігає та грає, і т.п., покращують діяльність дихальної і нервової систем, серцево-судинної, підвищують стійкість дитини до захворювань, зміцнюють опорно-руховий апарат, мобілізують захисні сили організму, покращують обмін речовин.

Через фізичні вправи дитина пізнає світ, розвиваються його психічні процеси, самостійність, воля. Дитина повинна опанувати якомога більше рухів, чим більшою кількістю різноманітних рухів вона оволодіє, тим повноцінніше здійснюється її розвиток і тим більші можливості для розвитку сприйняття, відчуття та інших психічних процесів. Буде дуже шкода, та дуже тяжко наздоганяти втрачене, в плані грамотного фізичного виховання, усунути допущені помилки буде надзвичайно важко. Слід дотримуватись таких завдань фізичного виховання [20].

Оздоровче завдання.

1. За допомогою опору організму до впливів зовнішнього середовища загартовувати його. Оздоровчі фактори природи в розумно дозованих нормах (повітряні ванни, сонячні, водяні) сила захисту дитячого організму при дотриманні цих норм значно зростає. Також спостерігається підвищення опору до простудних захворювань (нежить, ГРЗ, кашель) і вкрай небезпечних інфекційних хвороб для дітей (кір, краснуха, ангіна, грип та ін.).

2. Опорно-руховий апарат та його зміцнення і формування правильної постави (під час занять утримувати раціональну позу, і під час усіх видів діяльності також). Дуже важливо звертати увагу на зміцнення м'язів спини та м'язів стопи і гомілки задля попередження плоскостопості, адже саме воно в подальшому може суттєво обмежити рухову активність дитини. Всебічний та

гармонійний розвиток основних м'язових груп лежить в основі здорової дитини, вчителю/вихователю необхідно передбачати вправи на обидві сторони тіла, коригувати ті м'язові групи, які найменше піддаються тренуванню в повсякденному житті, коригувати слабкі групи м'язів. Необхідно також з садочку створювати у дітей уявлення про правильну поставу та її формування. Всим відомий засіб запобігання та усунення чи корекції, чи попередження порушень постави: асиметрії плечей і лопаток, сутулості, а також сколіозів (таких як захворювань хребта, що викликані слабкістю м'язів спини чи занадто тривалим перебуванням тіла в фізіологічно-незручних положеннях) – є і були фізичні вправи.

3. Фізичні якості та їх виховання (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація). У дошкільному віці зазвичай процес виховання фізичних якостей не обов'язково повинен бути спеціально спрямованим по відношенню до кожного з поставлених завдань. Існує принцип – навпаки, він діє на основі принципу гармонійного розвитку особистості, і керуючись ним слід підбирати засоби, і міняти діяльність за характером і змістом, регулювати спрямованість рухової активності, для того щоб забезпечувалося комплексне виховання всіх фізичних кослей [27].

4. Функціональні можливості вегетативних органів та сприяння підвищенню їх діяльності. Активний руховий режим діяльності дитини сприяє зміцненню серцево-судинної і дихальної систем організму, поліпшується робота обмінних процесів у організмі та оптимізація травлення і терморегуляції в організмі дитини, попереджуються застійні явища. Фізична культура та фізичне виховання надаючи природньому процесу становлення форм і функцій підростаючому організму, оптимальний характер, тим самим створює сприятливі для цього умови, та сприяє тим самим нормальному функціонуванню абсолютно всіх систем дитячого організму.

Освітні завдання.

1. На першому місці розташувалось – формування основних життєво важливих рухових навичок та умінь. У дошкільному віці дуже висока пластичність нервової системи і досить швидко і легко засвоюються нові

форми рухів та рухові зв'язки. Формування рухових умінь та навичок здійснюється паралельно з фізичним розвитком.

2. Другий щабель – формування інтересу до занять фізичною культурою та фізичними вправами. Найбільш сприятливим для формування стійкого інтересу до практичних занять фізичними вправами та фізичною культурою є дитячий вік. Але при цьому вихователю обов'язково необхідно дотримуватися ряду умов. Педагогічним кадрам необхідно забезпечити посиленість завдань, при їх успішному виконанні у дітей стимулюватиметься найбільш висока активність. Похвала та мотивування, постійна оцінка виконаних завдань, заохочення дитини сприятимуть виробленню позитивної мотивації саме до систематичних занять фізичними вправами. Кругозір дитини та розвиток інтелектуальний процесі занять необхідно збагачувати, саме це дозволить розширити їх пізнавальні можливості і розумовий кругозір[24].

Виховні завдання.

1. Морально-вольові якості та їх виховання (рішучість, чесність, сміливість, наполегливість та ін.).

2. Покращення та сприяння моральному, розумовому, естетичному і трудовому вихованню.

Такі однакові, але такі різні: оздоровчі, освітні і виховні завдання, насправді найтіснішим чином взаємопов'язані хоча і є відносно самостійними, вони повинні вирішуватися в обов'язковій взаємодії та єдності, в комплексі. Тільки так дитина зможе набути необхідну базу для подальшого духовного розвитку та всебічного розвитку.

Дитинство характеризується розвитком усіх органів та систем організму. Біологічно-успадкований матеріал дитиною в тому числі й типологічні особливості основних нервових процесів (врівноваженість, рухливість, сила). Саме від цих факторів залежить подальше фізичне і психічне здоров'я та розвиток, а на першому місці стоїть навколишнє середовище та виховання дитини. Вкрай необхідно створити умови і

організувати виховання, щоб дитина росла емоційно-врівноваженою та забезпечена бадьорим настроєм та повноцінним розвитком [29].

Відомо, що від фізичного виховання залежить і здійснення естетичного виховання дитини. Під час виконання вправ дитині слід розвивати здатність відчувати естетичне задоволення, та сприймати навколишній світ, розуміти і правильно оцінювати витонченість, красу та виразність рухів. Під час занять діти навчаються трудовим навичкам, що пов'язані із трудовим та фізичним вихованням (наприклад розгортання та засипання ями з піском для стрибків у довжину в пісок). Щоб досягти повноцінного фізичного здоров'я, необхідно комплексно застосовувати всі засоби, так як кожен з них по-своєму впливає на організм дитини: гігієнічні фактори, оздоровчі, природні, фізичні вправи та інші методи, саме вони використовуються для вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Дуже важливою складовою є чистота приміщень, фізкультурно-оздоровчого інвентарю, одягу, взуття, іграшок, служать профілактикою захворювань для дитини. Гігієнічні фактори у процесі занять фізичною культурою мають самостійне значення: саме від них залежить нормальна робота всіх органів й систем. Дитина дотримуючись режиму дня привчає себе до організованості та дисциплінованості. Гігієнічні фактори (режим занять, харчування, сну, відпочинку, тощо) складає обов'язкову умову для вирішення завдань з фізичної культури. Вони особливо підвищують ефективність впливу з фізичної культури на організм дошкільника. Розвитку м'язової та кісткової системи заняття фізичними вправами краще сприяє [29,40].

Сонце, повітря, вода – це оздоровчі сили природи, вони підсилюють позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини і підвищують працездатність людини. Сам процес занять фізичними вправами на свіжому повітрі та при сонячних випромінюваннях, або коли виконуються у воді (плавання наприклад) виникають надпозитивні емоції, ще підвищуються функціональні можливості окремих функцій органів і систем організму (посилюється обмін речовин, більше споживається кисню, тощо).

Крім того, лікувальні та оздоровчі сили природи можуть як самостійний засіб використовуватися у фізичній культурі. Свіже повітря у лісі чи у садку, у місцевому парку містить особливий і корисний склад речовин-фітонцидів, що сприяють знищенню мікробів та збагачують кров киснем, позитивно впливають на організм дитини. Звичайна вода застосовується для механічного очищення шкіри та механічної дії на тіло людини. Сонячні ванни в свою чергу сонячні промені сприяють накопиченню вітаміну D під шкірою, який в свою чергу вбиває різні мікроби і охороняє тіло дитини від захворювання на рахіт. А для різньостороннього впливу на дитячий організм слід застосовувати кожен фактор та доцільно поєднувати всі оздоровчі сили природи [6,37].

Отже, сучасні фізичні вправи дуже часто використовуються для вирішення завдань фізичного виховання, і для того щоб значно підвищити рівень і темп розвитку дитини.

Рухливі ігри у фізичному вихованні дітей дошкільного віку

Дуже ефективним засобом комплексного впливу та удосконалення рухових якостей є рухливі ігри різної спрямованості. Саме вони найбільшою мірою впливають на розвиток та удосконалення таких якостей, як: спритність, сила, координація, швидкість та інші. При правильному дозуванні та раціональному використанні гра стає дієвим та ефективним засобом фізичного виховання. У методику використання рухливих ігор входить не лише застосування яких-небудь конкретних засобів та методів, але і може здійснюватися шляхом включення в методичні особливості гри будь-які фізичні вправи чи їх елементи [23,30.33,36].

На думку В.Л. Страковської, рухлива гра – є засобом поповнення знань дитиною і уявлень про оточуючий світ, розвиток мислення, та морально-вольових якостей [33].

Можемо вважати, рухливу гру – свідомою, активною діяльністю дитини, що дає характеристику точним і своєчасним виконанням завдань, що між собою взаємопов'язані і є обов'язковими правилами для всіх гравців.

Рухливим іграм приписують та нараховують найважливіше місце в формуванні всебічно розвиненої особистості. Особливо вони розглядаються, як основний метод та засіб фізичного виховання. Надемоційна насиченість гри та її захоплюючий зміст, спонукає дитину до її розумових і фізичних дій та зусиль. Рухливі ігри асоціюються у дітей з повсякденною діяльністю та іграми.

В ході гри трапляється різні життєві ситуації, рухлива гра готує дитину до повсякденної діяльності: діти прибирають за собою іграшки, готують спортивні атрибути – складають все у правильній рольовій послідовності, удосконалюють та відточують свої рухові навички, необхідні для майбутньої трудової діяльності [30,34]. У процесі гри закріплюються і вдосконалюються не тільки вправи у вже наявні навички і формуються нові психічні процеси, нових якості особистості дитини.

Гра є дієвим та незамінним засобом вдосконалення рухів, будучи важливим фактором фізичної культури та одним із головних засобів фізичного виховання, рухлива гра одночасно виховує та надає оздоровчий вплив на організм дитини – розвиваючи його, сприяючи новому формуванню швидкості та витривалості, спритності та координації рухів. Великою кількістю рухів, що керує дитиною і активізує кровообіг, дихання й обмін речовин в організмі, у свою чергу чинна дія на психічний світ дитини та її психо-емоційну сферу.

Розумове виховання дитини також взаємопов'язане з рухливою грою, в певній мірі: діти вчаться виконувати дії у відповідальності з правилами, опановують нову, незнайому для них термінологію, повнітстю усвідомлено продумують, як вести себе в ігровій ситуації. Розвиток мислення, пам'яті, уваги активізуються у процесі ігрової діяльності – засвоєння змісту гри, виконання умов гри та вживання в роль обраного персонажу діти звикають до творчого життя, застосовуючи наявні рухові навички діти навчаться аналізувати дії друзів та свої дії [9].

Обовязковою умовою є супровід рухливих ігор легкою музикою та піснями, ігровими зачинами, текстом. Такі ігри збагачують мову дітей та поповнюють їх словниковий запас.

Діти навчаються жити та виконувати певні рухові дії в колективі, підкорятися загальним вимогам та правилам. Велике значення відіграють рухливі ігри у моральному вихованні дитини. Правила гри сприймаються дитиною як закон, і як свідоме виконання вольових зусиль, відповідає за розвиток та самовладання, вміння контролювати себе та свої вчинки, витримку, відповідати за свою поведінку. Рухлива гра вчить чесності, дисциплінованості, справедливості, щирості та товариству[16,21].

Естетичне, досконале сприйняття світу пізнається у рухливих іграх. Діти пізнають красу рухів, яка в свою чергу – незамінний засіб розвитку цінних морально-вольових та фізичних якостей, мислення, поповнення дитиною знань і уявлень про навколишній світ.

1.3. Мета, завдання, засоби фізичного виховання в дошкільних установах

Батьки точно так само як і вихователі та інструктори з фізичної культури повинні підвищувати знання у питаннях фізичного виховання та зміцнення здоров'я своїх дітей, яке проходить у різноманітних формах.

У кожного дошкільного закладу є своя програма і методика, тому різноманітні форми взаємодії дошкільних установ із сім'ями вихованців – позитивно впливають на всебічний розвиток дошкільника. У цих цілях широко використовуються:

- корисна інформація в батьківських куточках, у індивідуальному висновку про дитину чи у бібліотеці дитячого садка;
- різноманітні консультації психолога, медиків, інструкторів з фізичного виховання;
- колоритні семінари-практикуми, цікаві ігри та тренінги з дітьми;
- відкриті дні та батьківські збори з проведенням занять у фізкультурному залі чи на стадіоні;

- спільно-фізкультурні дозвілля та свята [8,35].

Теорією фізичного виховання дітей дошкільного віку керується наука про закономірності загального значення з фізичного виховання та комплексного формування особистості дитини. Саме в ній укомплектовані єдиний зміст та предметне вивчення загальної теорії фізичної культури та фізичного виховання в цілому. Однак за спрямованістю дослідження здійснене з різноманітних питань у галузі фізичної культури та фізичного виховання дитини від самого народження до 6 (шести) років.

Всебічний розвиток дитини відбувається саме у перші шість років життя – важливу роль відіграє у цьому фізичне виховання. Фундамент здоров'я, розвиток рухових якостей, нормальний фізичний розвиток та виховання основних рис особистості людини – закладаються саме в цей період. Протягом перших шести років життя дошкільнику доводиться проходити великий та тяжкий шлях фізичного і духовного розвитку.

Дитинка, коли тільки народилась відчуває себе безпомічною, вона не в змозі себе обслужити, не може цілеспрямовано діяти, ні говорити, ні спілкуватись, ні мислити, ні висловлювати свої думки – дитина повинна всьому навчитись, освоїти середовище перебування, щоб до кінця дошкільного віку стати особистістю, з дуже великим багажем знань і умінь.

Не дарма говорять, що саме дошкільний вік – найважливіший період фізичного розвитку та становлення дитячого організму та його систем, формування рухових функцій та самого становлення особистості дитини. В цей період відбувається інтенсивний ріст і розвиток дитячого організму та його складових (візьмемо до уваги, що за перший рік життя рост дитини збільшується на п'ятдесят відсотків, а до шести років майже в тричі), а з іншого боку незрілість та низька опірність організму до зовнішніх та несприятливих факторів та умов зовнішнього середовища заважає організму швидше та доцільніше пройти етапи розвитку [37,39].

А чи замислювались ви, що всебічний розвиток дитини та рухова активність знаходяться у великій взаємозалежності один від одного, ці фактори сприяють фізичному і психічному розвитку дошкільника.

Негативний вплив на розумовий розвиток та його порушення знижують рівень підготовленості дитини до школи, а несвоєчасність і низька ефективність використання різноманітних засобів фізичного виховання в дошкільному віці приводить до затримки психічного розвитку.

Метою фізичного виховання дітей дошкільного віку є – правильний фізичний розвиток та рівноцінне зміцнення здоров'я, прищеплення навичок загартування та виховання навичок здорового способу життя. Конкретизація мети фізичного виховання характеризується та розкривається в загальних завданнях, саме вони вирішують залежність від вікових особливостей розвитку дитини.

Найпластичнішим та найдосконалішим віковим періодом, з точки зору впливу на дитину є дошкільний період – саме він має велику силу впливу засобами фізичної культури. Особливо у цей час створюються та закріплюються найсприятливіші умови для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Завдання освітні – мають напрямок на формування та засвоєння рухових навичок та умінь, гігієнічні навички, правила поведінки, ігрові вимоги та виконання ролі в грі, осмислення знань про користь занять фізичною культурою. Умовні рефлекси, завдячуючи пластичності нервової системи дуже швидко відкладаються у дошкільників та формуються, встановлюються нервові зв'язки у цих дітей [10,26].

Програма здорових завдань – спрямована на удосконалення функцій організму дітей, охорону їх життя, зміцнення здоров'я та підвищення фізичної форми та розумової працездатності, формування у дитини правильної постави та профілактика плоскостопості, розвитку рухових якостей [38].

Завдання виховного характеру – спрямовані на формування вольових та моральних позитивних рис характеру дитини дошкільника методами та засобами фізичної культури. Кожен вчитель повинен знати, що необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму та вікові періоди у процесі фізичного виховання дітей. При умові врахування

саме цих особливостей будується та формується процес навчання необхідний для розвитку дітей.

1.4. Роль рухливих ігор в організації та змісті процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку

Комплексне, ефективне удосконалення усіх рухових якостей та навичок належить різній спрямованості рухливих ігор. Витривалість, сила, координація, спритність, швидкість – якості, які найбільшою мірою удосконалюються, при фізичному впливі. Використання гри при раціональному підході, слугує ефективним засобом фізичного виховання та самовдосконалення. Ігри, що перетворюються у фізичні вправи і проходять як емоційно-насичена фізкультхвилинка чи рухлива гра передбачає застосування яких-небудь конкретних засобів, і здійснюється шляхом включення методичних особливостей [15,33].

Коли дитина свідомо, активно, точно і своєчасно виконує завдання, пов'язаних з обов'язковими для всіх граючих правилами – це рухлива гра! Специфіка рухливої гри дошкільними базується та полягає в реакції дитини на сигнал: «Лови!», «Біжи!», «Стій!»

Оздоровчий вплив на організм дитини за допомогою рухливих ігор має свою особливість - будучи важливим засобом фізичного виховання, вона надає оздоровчий вплив на організм дитини. Це просто незамінний засіб вдосконалення рухів та фізичних якостей, активізації дихання, кровообігу та обмінних процесів.

Розумове виховання покращується : діти виконують дії у відповідності з правилами, вивчають термінологію, покращується пам'ять, уява, поповнюється словниковий запас [31].

Дуже складно дитині пізнавати себе в іншій ролі та в іншому русль, дитина повинна вчатися діяти в колективі, виконувати вимоги інструктора чи вихователя та підкорятися загальним вимогам. Правило у рухливій гру діти сприймають як закон, воно виховує силу та волю, розвиває самовладання, вміння контролювати вчинки, витримку, та час від часу свою поведінку. В

ході гри формується дисциплінованість, справедливість та чесність, щирість та товариство.

Правильно організовані рухливі ігри під супровід музики з різноманітними рухами і діями дають емоційне забарвлення фізичному вихованню – сприяють розвитку рухових і провідних здібностей. Особливо цінним та корисним, в оздоровчому відношенні, є проведення рухливих ігор та занять на свіжому повітрі, лише вони сприяють загартовуванню дітей та зниження захворюваності. У рухливих іграх дошкільник закріплює накопичений досвід і свої уявлення та розсуди про зображувані події, та про своє життя, вдосконалює набуті знання, уміння та набуті рухові навички [1].

1.5. Класифікація та методика проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку

Класифікувати рухливі ігри можна за різними параметрами [33]: за ступенем інтенсивності та рухливості дитини в грі, за віком, (ігри з середньою, великою та малою інтенсивністю), за видами рухів в ході гри (ігри зі стрибками, бігом, метанням). Можна викреомити ще один вид ігор – ігри-забави, для дітей дошкільного віку, в яких відбувається виконання в незвичайних умовах дуже знайомих рухів (стрибки, біг, стрибки в обручах, стрибки зі зв'язаними ногами, в мішках). Вони вимагають прояву швидкості, спритності і діти переживають веселощі і радість.

Використання рухливих ігор із загальноприйнятими правилами: сюжетного та несюжетного характеру. Несюжетні рухливі ігри включають в себе цікаві для дітей ігрові та рухові завдання-квести, які приводять до досягнення поставленої мети. Вони можуть бути: ігри-перебжки, ігри-ловіння, ігри з елементами змагання, ігри-естафети, ігри з предметами. Сюжетно-рольові рухливі ігри показують дитині життєвий або казковий епізод. Діти дуже любляють ігрові образи. Вони втілюються в роль, коли зображують собачку чи котика, горобчика[36].

Змістом рухливої гри є її сюжет (це або тема, або ідея), правила та сюжетньо-рухові дії.

Від сюжету гри залежить багато чого, саме він визначає мету та характер дій граючих, розвиток ігрового дійства. Сюжет є запозиченим з навколишнього світу і він відображає його дії (повзти, літати, мити, побутові) або спеціально створений сюжет. Сюжет гри робить гру захоплюючою та вводить гравців у вигаданий світ і надає окремим прийомам техніки, тактики та цілеспрямованості.

Поговоримо про правила – обов'язковими вимогами, які є обов'язковими для учасників гри. Виконуючи переміщення гравці повинні уточнити характер поведінки, обов'язки та права усіх гравців, визначають способи проведення гри, умови результатів. Активність та ініціатива дотримуючись правил лише принесе користь та внесе інтерес.

Дії в ході гри в рухливих іграх дуже різноманітні. Вони бувають, ритмічні та образно-творчі, виконуються у вигляді поставлених рухових завдань, які у свою чергу вимагають прояву фізичних якостей: спритності, швидкості, сили. Всі сплановані рухові дії повинні виконуватися у різних комбінаціях і поєднаннях [20].

Професійна підготовка інструктора з фізичної культури та вихователя суттєво впливає на методику проведення рухливої гри і включає в себе необмежені можливості комплексного використання надрізноманітних прийомів, що в свою чергу йдуть за програмою спрямованості на формування особистості дитини.

Коли педагог володіє педагогічною спостережливістю та передбачуваністю освітні та виховні функції рухливої гри здійснюються правильно та повноцінно, він так би мовити володіє управлінням рухової та моральною поведінкою дітей [25].

Методика проведення рухливої гри у дитячому садку включає в себе: збір дітей для проведення гри, включення дітей в гру та створення інтересу, пояснення та показ правил гри, розподіл ролей між дітьми, керівництво грою, підведення підсумків.

Під час проведення гри повинен проходити швидко і цікаво збір дітей та пояснення правил, слід пам'ятати, що дітей необхідно збирати в тому

місці на майданчику, де гра проводилась завжди. Пояснення правил гри – повинно бути лаконічним, коротким, ясным, зрозуміим, цікавим та емоційним. Розподіл ролей проходить із заохоченням та у піднесеному настрої, а зміна ігрової ситуації, у свою чергу, виокремлює найсміливішого учасника гри. Гру можна ускладнити за змістом, за започаткованими правилами та за кількістю ролей, але не змінюючи правил. Ролі повинні розподілятися між усіма дітьми без винятку [28].

Підбір ігор. Ускладнені завдання з часом, впливають на вдосконалення рухів і їх слід підбирати доречно, ігри, що засновані на виконанні вже засвоєних дітьми рухів мають бути відточені та доведені до автоматизму рухового навичку. У дитячому садочку у старшому дошкільному віці у нас є можливість обирати гру зі стрибками чи метанням, з обручами чи лазанням. Вдало підібрані безсюжетні рольові ігри, приносять більш велике задоволення ніж сюжетні рухливі ігри. Ігри-змагання, які будуються на виконанні різних рухів та поєднаннях рухів, можуть містити індивідуальні і командні змагання[34]. З 5-ти років для дитини можемо застосовувати різноманітні ігри-естафети, вони повинні передбачати взаємодію. Своєчасно вводити для ознайомлення дітей ігри з використанням елементів спортивних ігор: волейбол, баскетбол, футбол. В старших групах можемо залучати дітей для вигадки ігор.

Збір дітей на гру. Діти старшого дошкільного віку люблять вміло грати. Для того щоб зібрати дітей для проведення гри й створити інтерес домовляємось завчасно про місце і збір, використовуємо зорові і звукові орієнтири тобто сигнали; можна ще використовувати завдання-сюрпризи.

Як проходить знайомство з новою грою та саме пояснення правил гри? Щоб пояснити правила гри дитині дошкільного віку необхідно, урахувати вікові та психологічні можливості дітей, за допомогою цього ми зможемо спланувати дії дітей. Діти чотирьох та шести років здатні розуміти і запам'ятати весь виклад інформації та її зміст і правила гри, але необхідно пояснити до початку дій. Щоб зрозуміти, чи правильно зрозуміли діти про зміст гри слід задати кілька питань, для уточнення.

Послідовність пояснень є принципово важливою: назвати гру та її задум, обов'язково стисло викласти її зміст, акцентувати увагу на правила, та нагадати про рухи та порядок їх дій, розподілити ролі між дітьми, розставити гравців на майданчику, сповістити про початок гри. Якщо знайома для дітей гра, то пояснення непотрібно розповідати а лише згадати разом з дітьми правила. Якщо гра нова та складна, тоді одразу ж не потрібно давати детальне пояснення, пояснити головне, а потім всі деталі.

Умови для гри можуть створювати самі діти, а вихователь чи інструктор лише контролювати. Інструктор може запропонувати поставити колоду або розкласти обручі, покласти канат, а в подальшому житті ці уміння та навички стануть в нагоді в самостійному житті та діяльності [12,20].

Розподіл ролей. Найрозповсюджений спосіб виокремлення ролей – три ролі: ведучий, той хто керує грою; ведучий, який виконує роль води, наздоганяє або ловить граючих; остання роль – масова роль, її виконують всі інші.

Щоб обрати ведучого, якого може призначити вихователь; або за допомогою лічилки; за допомогою жеребкування дітей; ведучий може обрати собі заміну серед дітей. Для того щоб призначити нового ведучого особлива увага приділяється якості виконання рухів і дотримання правил гри. Ведучий повинен впевнено володіти основними рухами, та дуже добре знати правила гри та ігрові моменти.

Також при виборі ведучого, можна запитати у дітей: «Кого можемо обрати ведучим? Найвищого? Найнижчого? Або того, хто вміє стрибати на скакалці, чи того хто жодного разу не попався ведучому?». Беззаперечно, для прикладу вихователь чи інструктор призначає на цю роль себе, щоб правильно пояснити та показати дітям дії гри. Виконання цієї ролі дорослим, значно поживає та емоційно насичує гру, підсилює її позитивний вплив.

Керівництво грою. Вихователь або інструктор з фізичної культури є керуючим грою, він повинен спостерігати за нею та виправляти помилки. Але іноді може і приймати участь у грі, як учасник другорядний, , за умови,

що потрібно ціле число граючих. При порушенні правил, робить зауваження та підказує дії дитині, що розгубилась, чи не знає, що робити, стежить за діями дітей і слідкує за дозованістю фізичного навантаження – воно повинно збільшуватися поступово. Робити зауваження слід обережно в пестливій та добрій формі [40].

Підведення підсумку. При підведенні підсумку гри інструктор фізичної культури повинен відзначити тих, хто проявив усі фізичні якості – спритність, швидкість, дотримувався правил; з'ясовує причини успішних дій, виокремлює різноманітні варіанти, які б дозволили досягти позитивних результатів при виконанні рухової задачі. Інструктор аналізує, наводить приклади, як вдалося досягти успіхів у грі. Закінчення гри та підведення підсумків гри завжди проходить у цікавій та піднесеній формі. Усі діти повинні бути залучені до обговорення проведеної гри, такі прості речі привчають їх до аналізу своїх вчинків, вчинків товаришів та викликають свідоме ставлення до виконання правил гри.

Коли вже діти засвоїли руховий досвід гри необхідно ускладнити, але послідовність епізодів та дій залишається постійно сталою. Зміни повинні бути завжди обґрунтовані та зрозумілі для дітей. Окрім того, ускладнення без зміни правил роблять цікавими добре знайомі ігри для дітей.

Не можна змінювати правил та головну мету гри, але можна:

- ускладнити руховий зміст;
- змінити розстановку гравців на майданчику;
- збільшувати дозування навантаження за допомогою тривалості гри;
- провести гру в нестандартних умовах;
- ускладнювати поступово правила.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація експериментально-дослідної роботи

Експериментально-дослідна робота проводилася під час навчальних занять з фізичної культури у Херсонському закладі дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради, з 1 серпень по 1 листопада 2021 року. Для того щоб провести експериментальну роботу нами були досліджені діти дошкільного віку Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради. У дослідженні брали участь 10 осіб (6 хлопчиків та 4 дівчинки) віком від 4 до 6 років.

Нами була організована експериментальна частина через анкетування, педагогічні тестування та педагогічний експеримент, що характеризувалися теоретичним та практичним вирішенням та осмисленням проблеми, аналізом науково-методичної та спеціальної літератури з теми дослідження, та опрацювання результатів дослідження.

Інструктор з фізичної культури перед початком проведення тестування проводив загальну розминку та декілька попередніх спроб).

Методологія досліджень була проведена поетапно за допомогою педагогічного експерименту.

Перший етап (серпень 2021 року) теоретично розглядалася проблема, був визначений напрям дослідження, була окреслена загальна характеристика предмета дослідження, нами була визначена проблема та гіпотеза, об'єкт і предмет дослідження, мета й завдання даного дослідження, були вдало підбрані поставленим завданням методи дослідження. Попередньо проводився збір матеріалу, та проводився перший етап тестування дітей дошкільного віку старшої групи Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради.

На початковому етапі ми використовували методи теоретичного аналізу й синтезу інформації, вивчали та аналізували науково-методичну та

спеціальну літературу та інтернет-ресурси, узагальнювали досвід колег та калежанок з проблем фізичного розвитку та фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

На другому етапі дослідження (вересень-жовтень 2021 року) нами був проведений основний педагогічний експеримент. Ми проаналізували фізичний розвиток та рівень розвитку провідних фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Провели анкетування серед батьків. Заняття та кінцева оцінка фізичного розвитку та фізичних якостей проводилися на базі Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради

Третій етап (жовтень-листопад 2021 року) був присвячений осмисленню отриманих результатів параметрів емпіричних даних, систематизації отриманих даних, їх обробці методами математичної статистики, та порівнянню отриманих результатів з наявними дослідженнями, остаточному оформленню кваліфікаційної роботи.

2.2. Характеристика методів дослідження

Для того, щоб ми змогли розв'язати поставлені завдання кваліфікаційної роботи ми використовували такі *методи дослідження*:

1. Педагогічні контрольні тестування.
2. Анкетування.
3. Аналіз і узагальнення даних науково-методичних та спеціальних літературних джерел.
4. Методи математичної статистики.
5. Педагогічний експеримент.

Нами був здійснений для вивчення питань, що пов'язані з метою дослідження *аналіз і узагальнення даних науково-методичних та спеціальних літературних джерел* і він у свою чергу складався із систематизації, порівняння наукової інформації з друкованих видань та самостійного критичного осмислення. Ми, під час написання роботи опрацювали 42 наукових та інтернет-джерела з досліджуваної проблематики.

На усіх етапах була здійснена обробка даних науково-методичної та спеціальної літератури. Досліджувана проблема вимагала її теоретичного обґрунтування.

Ми провели були суцільно індивідуальні бесіди та було проведено анкетування батьків досліджуваної групи (Додаток А), проведено педагогічне спостереження та розроблені методичні рекомендації для подальшої роботи з обраної теми.

Анкетування повинно показати, що батьки повинні знати про те, як зміцнити здоров'я дитини з допомогою рухливих ігор та фізичних вправ, та чи потребують батьки інформації з навчання дітей рухливим іграм в умовах самоізоляції та під час дистанційного навчання. Саме для того, щоб побачити ефективність цієї взаємодії ролі інструктора з фізичного виховання та батьків у розвитку дитини, ми проведемо тестування рівня фізичної підготовленості, передбачених програмою фізичного виховання для старших дошкільнят.

Антропометричне визначення даних вимірювання були сформульовані на вимірюванні маси тіла дитини, окружності голови і грудної клітки, довжини тіла [11,42]. Діткам після 3-х років вимірювання довжини тіла проводиться вертикальним ростоміром у положенні стоячи. Перед вимірюванням дитині знімаємо взуття, вона стає до ростоміра спиною, торкається її п'ятами, сідницями та потилицею, руки знаходяться вздовж тулуба, п'яти разом.

Обвід голови виконується при накладенні стрічки, фіксуючи її позаду потиличної точки, а спереду над лінією брів.

Тричі вимірювалась окружність грудної клітки : перший раз, коли дихання спокійне, другий – коли висота вдиху і третій – на висоті видиху. Стрічка накладається під нижніми кутами лопаток, потім проводять стрічку спереду по середній грудній.

Визначення маси тіла дітей проводиться загально прийнятис способом, ставши на електронні терези, бажано у спідній білизні та без взуття.

Педагогічні тестування Фізичний розвиток та розвиток провідних фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку оцінювався за спеціалізованими руховими завданнями [32, 41]:

Тест 1 «Гнучкість».

Досліджувана дитина, повинна виконати нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві. Коліна не повинні згинатись, рука повинна бути на руці або щільно притиснуті руки одна до одної, дитина намагається нахилитись якомога нижче і зафіксувати руки на лінійці (1,2 сек.) яка стоїть вертикально від лави до підлоги.

Тест вважається виконаним, якщо дитина зафіксувала на 1,2 секунди руки на лінійці, при цьому коліна були рівними.

Інвентар: гімнастична лава, лінійка.

Тест 2 «Біг на 30 м.».

Дитина тримає корпус і виконує швидкий біг, рухи рук і ніг узгоджені.

Тест вважається виконаним, якщо дитина пробігла повністю від лінії старту до лінії фінішу за відведений проміжок часу.

Інвентар: секундомір, лінія старту/фінішу, вимірний 30 метровий участок залу, вимірювальна метрова/сантиметрова рулетка.

Тест 3 «Стрибок в довжину з місця».

Випробовувана дитина виконує стрибок в довжину з місця, де чітко накреслена розмежувальна лінія. Виконується чіткий та сильний поштовх двома ногами при відриві від підлоги і м'яке, плавне приземлення на півзігнуті ноги.

Тест вважається виконаним, якщо дитина не заступила за розмежувальну лінію, та приземлилась на ноги, якщо приземлення було на руки ззаду, то результат фіксується по рукам.

Інвентар: лінія старту/фінішу, накреслена двохметрова шкала для стрибків, вимірювальна метрова/сантиметрова рулетка.

Тест 4 «Метання мішечків з піском на дальність».

Метання мішечків з піском проводиться в приміщенні чи на шкільному подвір'ї (вага мішечка 150 г молодша група і 200 г середня та старша групи)

Дитина займає правильне вихідне положення – якщо метання буде правою рукою, тоді ліва нога виставлена вперед, вага тіла при цьому переноситься на праву ногу; якщо метання буде лівою рукою – корпус повертається вліво і вага тіла переноситься на ліву ногу (очевидно, що при метанні лівою рукою положення ніг буде протилежним). Враховується та записується максимальна відстань (метри) від межі до місця падіння мішечка. Інструктору необхідно звернути увагу при метанні на хороший замах та дотримання зазначеного напрямку.

Тест вважається виконаним, якщо дитина не заступила за розмежовувальну лінію та метнула мішечок у правильному напрямку.

Інвентар: лінія старту, накреслена двохметрова шкала для метання, вимірювальна метрова/сантиметрова рулетка.

Педагогічний експеримент. За мету на етапі педагогічного експерименту ми обрали експериментальне обґрунтування ефективності методів, які будуть спрямовані на вдосконалення фізичного розвитку та розвитку провідних фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Під час експериментальної роботи нами був збільшений загальний обсяг занять, що спрямований на розвиток фізичних якостей, застосовувалися спеціальні рухливі ігри, спеціальні комплекси вправ.

Ефективність розроблених і запропонованих нами засобів впливу на розвиток фізичний та розвиток провідних фізичних якостей, дошкільнят визначалася в процесі експерименту за такими показниками:

Результати середньовікової підготовленості дітей 4-6 років (Гнучкість, Біг на 30 м., Стрибок в довжину з місця, Метання мішечків з піском на дальність) [41]

Методи математичної статистики. В ході написання кваліфікаційної роботи були отримані кількісні результати дослідження, розрахунок середнього арифметичного значення, похибки середнього арифметичного, стандартне квадратичне відхилення.

Достовірність розбіжностей між показниками дітей експериментальної групи та проаналізовані розрахунок середнього значення за наступною формулою:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де А – загальна кількість осіб; В – середня кількість та Х, відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників В по відношенню до кількості А.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Характеристика стану фізичного здоров'я та фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку

Для того, щоб визначити стан фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради на базі закладу проводиться 2 рази на рік медичний огляд дітей. Після того, як діти пройшли огляд, медична сестра та інструктор з фізичного виховання роблять висновки щодо антропометричних зрушень дитини.

Результати стану фізичного розвитку та огляду медичної сестри закладу та інструктора з фізичної культури, продемонстровані у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати стану фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради

| № п/п | Ім'я | Маса тіла дитини (кг) | Окруж. голови (см) | Окруж. груд. клітки (см) | Довжина тіла (см) |
|-------|-----------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-------------------|
| 1 | Юра | 16 | 51 | 54,2 | 109 |
| 2 | Стас | 18,5 | 52 | 53,7 | 112 |
| 3 | Віра | 18 | 50 | 51,3 | 104 |
| 4 | Єва | 16 | 49 | 52,1 | 98 |
| 5 | Антон | 16.5 | 50 | 56,4 | 111 |
| 6 | Сергій | 17 | 52 | 57,2 | 109 |
| 7 | Софія | 18 | 51 | 52 | 98 |
| 8 | Мирослава | 23 | 53 | 58,6 | 118 |
| 9 | Влад | 21 | 52 | 56,7 | 113 |
| 10 | Павло | 19 | 52 | 57,2 | 109 |

На основі наведених даних у таблиці та огляду медичної сестри ми можемо констатувати, що фізичний розвиток дітей старшої дошкільної групи Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради знаходиться на достатньому рівні, без негативних відхилень.

В результаті проведеного обстеження стану фізичного розвитку дітей

старшого дошкільного віку Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради нами було виявлено, що хлопчики та дівчатка мають середнестатистичний показник фізичного розвитку, а незначні відхилення від загальноприйнятих норм вважаються генетичними характеристиками дитини.

Таблиця 3.1

Показники тестування рухових якостей дошкільників (n=10)

| № п/п | Ім'я | Стрибок у довжину з місця, см | Біг 30 м, с | Метання на дальність, м | Нахил вперед, см |
|------------------|-----------|-------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
| 1 | Юра | 69,5 | 8,1 | 6,2 | 4,5 |
| 2 | Стас | 65,4 | 8,2 | 5,8 | 4,5 |
| 3 | Віра | 60,8 | 10,7 | 5,7 | 6,0 |
| 4 | Єва | 65,8 | 10,9 | 5,3 | 7,1 |
| 5 | Антон | 60,3 | 8,8 | 5,2 | 4,6 |
| 6 | Сергій | 58,3 | 9,6 | 5,8 | 4,7 |
| 7 | Софія | 63,5 | 10,1 | 5,3 | 6,2 |
| 8 | Мирослава | 61,7 | 10,9 | 5,2 | 6,3 |
| 9 | Влад | 62,6 | 9,9 | 4,9 | 5,7 |
| 10 | Павло | 60,8 | 9,5 | 3,3 | 4,8 |
| Середнє значення | | 62,8 | 9,6 | 5,2 | 5,4 |

Проаналізувавши та дослідивши особливості розвитку та визначення рівня фізичного розвитку та розвитку провідних фізичних якостей, як фактору збереження здоров'я дітей старшої дошкільної групи Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської був зроблений висновок – що розвиток провідних фізичних якостей та їх складових знаходиться на достатньому рівні, проте нами був детально підібраний комплекс вправ та рухливих ігор різної спрямованості для використання в домашніх умовах.

Конкретні вправи та різновиди рухливих ігор були підібрані і для конкретного впливу на ті чи інші рухові ланки дитини дошкільного віку. Саме за допомогою використання комплексів вправ та спеціальних фізичних вправ ми зможемо досягти гармонійного розвитку особистості у майбутньому.

Останній критерій, який допомагав нам у визначенні фізичної підготовленості і та фізичному розвитку було анкетування батьків – саме воно

допомагало нам виявити найбільш ефективні форми взаємодії сім'ї та інструктора з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради з навчання проведення занять з фізичного виховання та навчання дітей дошкільного віку рухливим іграм. У анкетуванні взяли участь 10 сімей, за мету ми взяли – виявити можливості взаємодії сім'ї та інструктора з фізичного виховання з навчання проведення занять з фізичного виховання та навчання дітей дошкільного віку рухливим іграм. Результати нас здивували: $\frac{1}{4}$ батьків не займалися та не займаються спортом, у дітей немає режиму дня, вільний час вони проводять за телевізором. Більш детальний опис та результати тестування можна спостерігати у додатку А.

Нами зроблений висновок, якщо батьки почнуть довіряти рекомендаціям інструктора та вихователів лише за умови позитивних результатів фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками, після цього вони охоче підуть з ними на контакт. Саме такою була мета данного дослідження, наступним етапом буде впровадження методики та рекомендацій інструктора з фізичного виховання. Нашою метою було знайти підхід до членів сім'ї дитини, та створити атмосферу взаєморозуміння та довіри, визначити традиції проведення та організації дозвілля дитини.

Нажаль анкетування показало, що батьки мало знають, як зміцнити здоров'я дитини за допомогою рухливих ігор та фізичних вправ. Батьки, через ігнорування бажань та інтересів своєї дитини відчують труднощі та нестачу досвіду, не мають бажання займатися фізкультурно-оздоровчою роботою з дітьми.

Проведена робота не тільки дозволить познайомити батьків дошкільників з різноманітними рухливими іграми, а й покаже як проходить сам освітній процес. Саме фізичні вправи та рухливі ігри різної спрямованості будуть виконувати батьки разом з дітьми, це допоможе інструктору з фізичного виховання покращити показники розвитку фізичних якостей дошкільників та фізичного розвитку дітей.

3.2. Ефективність використання фізичних вправ для гармонійного фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку

За мету ми брали встановлення стану фізичного розвитку та розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Після проведення занять за нашою методикою та додатково діти займались фізичними вправами та грали у спортивні та рухливі ігри з батьками ми отримали результати кінцевого тестування, які продемонстровані у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники повторного тестування рухових якостей дошкільників (n=10)

| № п/п | Ім'я | Стрибок у довжину з місця, см | Біг 30 м, с | Метання на дальність, м | Нахил вперед, см |
|------------------|-----------|-------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
| 1 | Юра | 69,7 | 8,1 | 6,3 | 4,8 |
| 2 | Стас | 67,5 | 8,2 | 6,4 | 4,6 |
| 3 | Віра | 63,9 | 10,3 | 5,8 | 7,0 |
| 4 | Єва | 61,9 | 10,7 | 5,4 | 7,6 |
| 5 | Антон | 60,4 | 8,6 | 6,3 | 4,7 |
| 6 | Сергій | 60,4 | 9,7 | 6,3 | 4,8 |
| 7 | Софія | 64,6 | 10,1 | 5,9 | 7,4 |
| 8 | Мирослава | 62,8 | 10,7 | 5,3 | 7,4 |
| 9 | Влад | 64,6 | 8,9 | 5,9 | 5,9 |
| 10 | Павло | 63,9 | 9,5 | 3,4 | 5,9 |
| Середнє значення | | 63,9 | 9,4 | 5,7 | 6,1 |

Після аналізу дослідження особливостей розвитку та визначення рівня фізичного розвитку та розвитку провідних фізичних якостей дітей старшої дошкільної групи Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради ми з вихователем стали частіше застосовувати спеціальні тематичні заняття та засоби для підвищення рівня фізичного здоров'я. Аналіз отриманих результатів дослідження показує нам, що показники стрибка у довжину з місця покращилися на – 1,1 десяту метра, показник метання на дальність покращився також на – 0,2 десятих метра, а показник гнучкості за тестом «нахил вперед» покращився на – 0,7 десятих сантиметра. За показниками бігу зміни спостерігаються на 0,2 десятих секунди.

Позитивно позначиться на фізичних показниках щоденна звичка до фізичної активності, потреба в русі найлегше формується і вона повинна бути сформована в молодшому дошкільному віці. Рухова активність викликає у дитини в таких випадках «м'язову радість» та піднесений настрій. Це фундаментальні фактори психічної і фізичної досконалості та гармонійного розвитку особистості [28].

Нами використовувались різноманітні вправи та рухливі ігри, також ритмічна гімнастика, саме вони відображали природну потребу дитини. Діти просто позаволі прагнуть до виконання ритмічно повторюваних рухів, і вони приносять їм насолоду. Надалі ми споглядали з боку дітей схильність дітей до вивчення віршів, до танців, тобто фізичні вправи влучно відображають прагнення також до інтелектуальної праці.

Дошкільнята характеризуються значним розвитком центральної нервової системи, але функціональні показники ще далекі від досконалості. Занадто висока реактивність, перевага збудження над процесом гальмуванням, недостатня сила і врівноваженість нервових процесів, можуть призводити до швидкого виснаження клітин кори головного мозку, до швидкого стомлення [34].

Ось ми наприклад почали порівнювати дітей, та їх поведінку до того, як почали застосовувати і зараз, та спостерігається суттєва різниця. Діти почали легко опановувати складні координаційні рухи, оскільки їм властива висока пластичність нервової системи і вони почали швидко адаптуватись. Але нами також зафіксовано, що при дії сильних і монотонних рухових подразників у них знижується стійкість до зовнішніх впливів і розвивається позамежне гальмування. Проте при внесення різноманітності в заняття фізичними вправами, наприклад введення елементів гри, допоможуть уникнути цього.

Фізичні вправи поєднують в собі також компоненти, які якомога краще відповідають і іншим особливостям дитячого віку. Потреба дітей в руховій активності, як говорилося вище, найкраще може реалізуватися в грі, особливо в дошкільному віці. Головним побудником гри є задоволення і

позитив, який отримують діти і витрачають накопиччені сили і енергію, тому включення ігрових елементів робить заняття привабливим для дітей.

Спостерігаючи, за дітьми ми зрозуміли, що під впливом занять фізичною культурою у дітей дошкільного віку розвивається увага і вони вчаться зосереджуватися в кожен момент часу на тому, що від них вимагається, роблять це зазвичай легко і весело, не прикладаючи зусиль. Досягається чітка визначеність у вправах і у виконаннях рухів – кожен не вірно виконаний рух коригується дитиною. Таким способом у дитини формується зібраність та здатність до уваги, які є важливими початками успішної навчальної діяльності. Діточки стають витонченими, спритними, координованими і вільно виконують різноманітні рухи.

Природну впевненість і невимушеність додає дитині заняття фізичними вправами, спостерігається, що в значній мірі обумовлена свідомість оволодіває над рухами тіла в просторі. Це – результат занять фізичною культурою – виховання суворої внутрішньої дисципліни, причому це досягається не при інтенсивній виснажливій роботі. Рухливі ігри та фізичні вправи сприяють не тільки фізичному розвитку дитини, але і робить істотний вплив на підвищення рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 3.3

**Кількісні зміни кінцевого тестування рухових якостей
дошкільників (n=10)**

| Вид тестової вправи | Етап досл-ня | Mx ± Smx | Приріст |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------|----------------|
| Тест 1 «Стрибок у довжину з місця» | ВД | 69,5 ± 13,2 | 1,1 см |
| | КД | 69,7 ± 13,3 | |
| Тест 2 «Біг 30 м» | ВД | 8,1 ± 1,7 | 0,2 сек |
| | КД | 8,1 ± 1,7 | |
| Тест 3 «Метання на дальність» | ВД | 6,2 ± 1,1 | 0,5 м |
| | КД | 6,4 ± 1,2 | |
| Тест 4 «Нахил вперед» | ВД | 7,1 ± 1,2 | 0,7 см |
| | КД | 7,6 ± 1,3 | |

Примітка: ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані.

Застосовані нами методики включали в себе такі вправи як: гімнастичну ходьбу, біг, підскоки з ударами і без, перенесення предметів, вправи для зміцнення м'язів рук і ніг, шиї, плечового пояса, м'язів тулуба, для постави, виправлення недоліків (клишоногості, човгання, сутулості), вправи на розвиток рівноваги, спритності, динамічної та статичної координації.

Кроки, стрибки через обруч, палицю, ходьба на канаті що коливається, повороти на пальцях ніг, біг між кеглями. Вправи, що були застосовані на розвиток статичної координації, з закритими очима, стоячи на двох і на одній нозі – ми їх застосовували у заключній частині заняття, вони сприяють заспокоєнню і релаксації організму, допомагають орієнтуватися в просторі.

Застосовуючи вправи з предметами, вправи з м'ячами, гімнастичну лаву, кульками, прапорцями, шведську стінку, ловіння, підкидання, катання, перекочування, стрибки та інші вправи [31].

З досвіду можемо сказати, що правильно організовані рухливі ігри під музику з різноманітними рухами і діями відіграють важливу роль та розвивають рухові і координаційні здібності. Особливо в оздоровчому відношенні коли проведення рухливих ігор проходить на свіжому повітрі, і сприяють загартовуванню дітей. Учні удосконалюють накопичений досвід і свої уявлення про уявні події, про життя, удосконалюють рухові навички.

3.3. Методичні рекомендації для підвищення компетентності знань батьків у галузі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку

Поговоримо про світу батьків та її підвищення у галузі фізичної культури, який вплив та як зміцнити здоров'я дошкільників здійснюється в різноманітних формах. У Херсонському закладі дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради вихователі працюють за різними програмами і методиками, а ось зв'язок з батьками із сім'ями – знаходиться не на високому рівні. Нами рекомендується для батьків :

- створити різноманітні консультації, спец. щоденники та дискусії за участю психолога, інструктора з фізичної культури, медиків, а також батьків з досвідом сімейного виховання;

- розповсюдити інформацію в батьківських куточках, у бібліотеці дитячого садка;

- ділові ігри та тренінги, семінари-практикуми разом з дітьми;

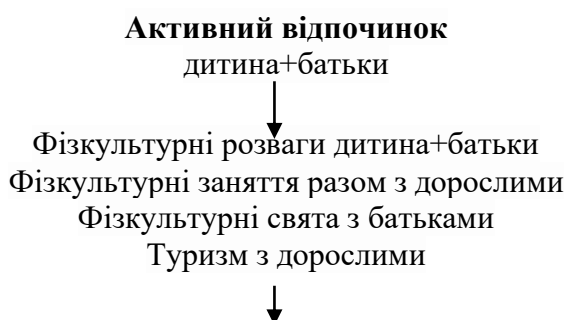
- тестування батьків щодо виховання всебічно-розвиненої дитини.

- спільні фізкультурно-оздоровчі свята;

Реалізація спільно із сім'єю навіть найкращої у світі фізкультурно-оздоровчої програми не зможе дати гарантії про повноцінні результати, якщо якщо в дошкільному закладі не створено атмосфери взаєморозуміння дитина-батьки – яка сприяє один одному, враховує безмеж інтересів та можливостей кожного, його прав і обов'язків. Така проблема дошкільника вирішується тільки при підтримці, бажанні і тісній співпраці з сім'єю. Тісно пов'язані з цілями і прагненнями батьків виховання, зокрема фізичне, дітей в дитячому саду – фактично воно залежать від них. Дитина в оточенні сім'ї знаходиться більший проміжок часу і розвиток дитини тісно пов'язаний із способом життя сім'ї, саме тому батьки повинні піклуватися про правильний фізичний розвиток дитини, активно долучатись до здорового способу життя.

Інструктор з фізичної культури повинен надати необхідні матеріали – вправи та рухливі ігри, щоб батьки мали можливість в домашніх умовах закріпити набуті навички.

Організувавши таку співпрацю із сім'єю інструктор з фізичної культури, повинен особливу увагу приділити пошуку нових підходів до фізичного розвитку дітей, та організації навчання батьків новим фізичним вправам та рухливим іграм з метою використання їх в умовах сім'ї (Рис.1)



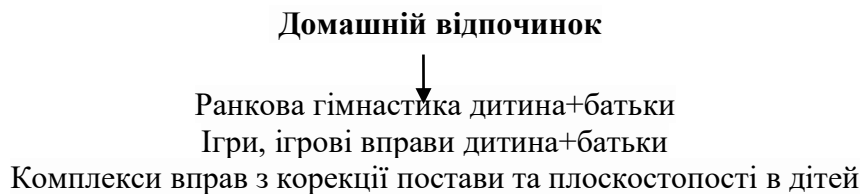


Рис. 1. Спортивна діяльність дітей і батьків

Ми зрозуміли, що спільна робота інструктора фізичної культури з батьками базується на основних положеннях, вони визначають зміст, організацію і методику роботи:

1. Послідовність та систематичність роботи (згідно плану) на протязі всього періоду перебування дитини в дитячому садочку.

2. Суспільна робота, яка досягається якщо цілі і завдання виховання зрозумілі і батькам і вихователю, коли усі учасники процесу виховання знайомі зі змістом, прийомами і методами фізкультурно-оздоровчої роботи у дитячому садочку.

3. Взаємодопомога, взаєморозуміння, взаємна довіра учасників виховного процесу та батьків.

4. Лише суцільно індивідуальний підхід до кожної дитини, як до особистості і до кожної сім'ї.

Розроблені головні положення систематичної роботи з батьками :

- допомога батькам у складанні індивідуальних занять з урахуванням фізичного розвитку кожної дитини;

- обов'язкове ознайомлення батьків з результатами фізичного розвитку дитини;

- методичне навчання фізичним вправам та рухливим іграм, прийомам і методам ігрових вправ;

- сумісні консультації, дискусії за участю психолога, вихователя та інструктора з фізичної культури;

- відкриті дні батьків, спільні фізкультурні свята;

- анкетування батьків.

Педагогічне спостереження показало, що використання різних форм роботи з батьками ефективні. Ми змогли підвищити відповідальність батьків

за виховання дітей у сім'ї; у них з'явилося бажання поглиблювати знання данного питання; створена атмосфера взаєморозуміння між педагогами та батьками.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань, нами були зроблені такі висновки:

1. Рівень фізичного розитку дітей дошкільного віку – важлива складова розвитку та становлення дитячого організму вцілому. Розвиток фізичних якостей можемо охарактеризувати, як сукупність властивостей дитини, які проявляються в процесі формування організму та процесів нервової системи і обумовлюють успішність управління руховими діями та їх регуляцією. Елементи фізичних якостей формуються ще при народженні дитини, вони спостерігаються у вигляді задатків та виконують властивості нервової системи, що обумовлені будовою головного мозку.

На основі вивчення спеціальної літератури нами були розглянуті, виявлені та охарактеризовані: особливості фізичного розвитку та особливості фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

2. З метою виявлення рівня фізичного розвитку та розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку (10-ти вихованців), нами було проведено та обґрунтовано прояв фізичних якостей для оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів. Данний етап дослідження дозволив встановити, що рівень фізичного розвитку повноцінний та відповідає загальноприйнятим нормам, а аналіз отриманих результатів дослідження фізичного розвитку та фізичних якостей показав нам, що показники стрибка у довжину з місця покращилися на – 1,1 десяту метра, показник метання на дальність покращився також на – 0,5 десятих метра, а показник гнучкості за тестом «нахил вперед» покращився аж на – 0,7 десятих сантиметра. За показниками бігу зміни у 0,2 десятих секунди. Показники з фізичного розвитку залишились незмінними.

3. На основі отриманих результатів експериментальних даних нам можна остаточно стверджувати, що застосування тематичних занять та використання спеціальних вправ та спеціалізованих засобів, при заємодопомогі, взаєморозумінні та взаємній довірі учасників виховного процесу та батьків значно підвищило рівень фізичного розвитку та рівень

розвитку фізичних якостей дітей Херсонського закладу дошкільної освіти №35 Херсонської міської ради.

Нами були застосовані такі вправи на заняттях; вправи на розвиток рівноваги, спритності, динамічної та статичної координації, гімнастична ходьба, біг, підскоки з ударами і без, вправи для зміцнення м'язів рук і ніг, для зміцнення м'язів шиї та плечового пояса, вправи на виправлення недоліків клишоногості, сутулості.

Заняття проводились на свіжому повітрі та в спортивному залі, повороти на пальцях ніг, кроки, стрибки через обруч, палицю, біг між кеглями. Вправи з закритими очима та рухливі ігри – були застосовані на розвиток статичної координації, вони виконувались стоячи на двох і на одній нозі – ми їх застосовували у заключній частині заняття, саме вони сприяють релаксації та заспокоєнню організму, допомагають орієнтуватися в просторі підростаючому поколінню.

Перспектива подальших досліджень може бути пов'язана із визначенням динаміки приросту фізичних якостей та рівня фізичного розвитку у процесі занять фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барташніков О.О., Барташнікова І. Л. Інтелектуальна ігротека: Тренування інтелектуальних і творчих здібностей дітей 6 років:Методичний посібник. Київ: Основа, 1996. 89с.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»: наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко. Київ: Світич, 2011. 430с.
3. Бальсевич В. К. Онтокінезиологія людини: Теорія і практика фізическої культури. Москва: Фізкультура і Спорт. 2000. 275 с.
4. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / за ред. М. М. Безруких. Москва : Академия, 2003. 416 с.
5. Биленко А. Г. Основы спортивной метрологии: учебное пособие / за ред. А.Г. Биленко. Санкт-Петербург : ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. 138 с.
6. Богина Т.Л. Охорона здоров'я дітей у дошкільних установах: метод. посібник. Київ : Мозаїка, 2005. 112 с.
7. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч.посіб. Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. 428 с.
8. Давидова О.І., Богославець Л.Г., Майєр А.А. Робота з батьками в дитячому садку. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 102 с.
9. Доронова Т.Н. Основні напрямки роботи ДНЗ з підвищення психолого-педагогічної культури батьків. Львів : Магнолія 2006, 2015. 312 с.
10. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Голос України*. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22.
11. Каштанова Г.В. Медичний контроль за фізичним розвитком дошкільників і молодших школярів : практичний посібник. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 356 с.

12. Козак А. Н., Ибраимова М. В. Игровой подход как основа обучения и воспитания детей в спорте / Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Кишинев, 2013. В. 27. №2. – 23-27 с.
13. Кононко О. Л. М Системний підхід розвитку психомоторики дошкільника. Київ : Стилос, 2002. 336 с.
14. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника. Київ : Стилос, 2003. 29 с.
15. Коханець П., Коханець В. Зміст та форми організації занять з фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку. Придніпров'я, 2006. 119 с.
16. Лавренюк С. Г., Жуковська Т. П. Конспекти занять із оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного віку. Запоріжжя : ТОВ «ЛПС», 2007. 224 с.
17. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник. Львів : Штабар, 2001. 124 с.
18. Лущик І.В. Фізичний розвиток дошкільників. Харків: «Основа», 2012. 126с.
19. Любимова З. В., Маринова К. В., Никитина А. А. Возрастная физиология : учебник для высш. учеб. Заведений под ред. Москва : ВЛАДОС, 2003. 304 с.
20. Максаков А., Тумакова Т. Учись и играй. Москва: Просвещение, 2005. 144 с.
21. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Санкт-Петербург : Лань, 2004. 160 с.
22. Маханева М. Здорова дитина: рекомендації щодо роботи в дитячому садку і початковій школі. Львів : Новий час, 2003. 160 с.
23. Мащенко М. В. Дошкольник и его развитие. Минск : Ураджай, 2004. 58 с.
24. Мащенко М. В., Шишкина В. А. Физическая культура дошкольника. Минск : Ураджай, 2000. 156 с.

25. Минаева Н. А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов. Москва : Физкультура и спорт, 2004. 29-32 с.

26. Михайлова С. Н. Развитие координации движений у детей 5-6 лет как основа повышения их физической подготовленности : автореф. дис.... канд.пед.наук. Луцьк, 2000. 21 с.

27. Михайлович Г. М. Рухові навички та їх розвиток : підручник. Київ : ЦУЛ, 2016. 264 с.

28. Назаренко Л. Д. Критерии оценки ритмичности как двигательной составляющей координации. Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VII междунар. науч. конгресс. Москва, 2003. 287-289 с.

29. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» ; О.І. Білан, Л.М. Возна, О.Л. Максименко та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2012. 264с.

30. Рукова М. Особливості організації занять з фізкультури : Дошкільне виховання. Львів : 2002, 14-19 с.

31. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку . Львів, 2003. 21 с.

32. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

33. Страковська В.Л. 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей від 1 року до 14 років. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 206 с.

34. Супутник керівника фізичного виховання дошкільного закладу: метод. Посіб. для керівників фіз. вих. дошкільних закладів / під ред. С.О. Филипповой. Київ : ЦУЛ, 2016. 528 с

35. Сучасні програми з фізичного виховання дітей дошкільного віку / Упоряд. С.С. Бичкова. Київ : Освіта, 2016. 904 с.

36. Утробіна К. Цікава фізкультура в дитячому садку для дітей 3-5 років. – Харків : «Ранок», 2004. 103 с.

37. Фізичне виховання та розвиток дошкільнят: навч. посіб. для студ. пед. навч. закладів / під ред. С.О. Филипповой. Київ : КМ, 2013. 96 с.

38. Фізичний розвиток майбутнього першокласника : навч. посібник / Н.В. Андренко та ін. Харків: «Ранок», 2012. 256 с.

39. Шарманова С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика. Челябинск, 2001. 113 с

40. Шебеко В.М. Фізичне виховання дошкільників: навч. посібник. Київ : ЦУЛ, 2016. 157с.

41. Шульга А.О., Іванько О.Г., Пацера М.В., Кизима Н.В., Круть О.С., Підкова В.Я., Радутна О.А. Фізичний розвиток дитини. *Наука та інновації*. 2020. Т. 12, № 6. С. 6–14. DOI:

<http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2210/1/13Fizychnyi%20rozvytok%20dytyny.pdf>

42. Бібліотека і доступність інформації у сучасному світі : електронні ресурси в науці, культурі та освіті: Жіночий інтернет журнал *Yavagitna.net*)

[Електронний ресурс] Режим доступу

:<http://www.yavahitna.com.ua/2017/07/31/rozmir-golovi-vik-ditini-normi/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування «Яке місце займає фізична культура у вашій родині»

1. Хтось з батьків займається або займався спортом?

ТАК – 75% НІ – 25%

2. Чи є в будинку спортивний снаряд?

ТАК – 75% НІ – 25%

3. Встановлений для Вашої дитини режим дня?

ТАК – 85% НІ – 15%

4. Чи дотримується дитина цей режим?

ТАК – 85% НІ – 15%

5. Чи робите ви з дитиною вдома ранкову гімнастику?

а) ТАК – 20% НІ – 80%

б) регулярно чи нерегулярно

ТАК – 20% НІ – 80%

6. Чи дотримується Ваша дитина вдома правила особистої гігієни (миє руки перед їжею, після туалету, вмивається, чистить зуби, миє ноги і т. д.)?

ТАК – 100% НІ

7. Гуляєте Ви з дитиною після дитячого садка?

ТАК – 95% НІ ІНКОЛИ – 5 %

8. Види діяльності дитини після приходу з дитячого саду і у вихідні дні:

а) Рухливі ігри - ТАК 65%

б) Спортивні ігри - ТАК 50%

в) Настольні ігри - ТАК 45%

г) Сюжетно - рольові ігри – ТАК 20%

д) Музично - ритмічна діяльність - ТАК 40%

е) Перегляд телепередач – ТАК 90%

ж) Конструювання -ТАК 45%

з) Читання книг – ТАК 20%

9. Скільки разів на рік хворіє Ваша дитина:

а) один; 30%

б) більше двох; 70%

в) взагалі не хворіє.

10) Скільки разів на рік хворіють батьки:

а) один; 50%

б) більше двох; 30%

в) взагалі не хворіє;

г) не бажаю відповідати. 20%