

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ТЕМА: ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК
БІГУ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Виконав: Мойсеєнко Віктор Іванович
магістрант спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОП Дошкільна освіта

Науковий керівник:
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент Н.О. Хлус

Допущено до захисту _____ 2024 р.

Завідувач кафедри:
_____ доц. А.П. Дмитренко

Дата захисту: «__» _____ 2024 р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Анотація. У магістерській роботі обґрунтовано актуальність проблеми удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку. Проведено теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми нашого дослідження та на констатувальному етапі педагогічного експерименту досліджено вихідні показники рівня сформованості навички бігу в дітей старшого дошкільного віку. Розроблено та впроваджено систему роботи з удосконалення навичок бігу дітей старшого дошкільного віку, під час якої реалізовувалися такі педагогічні умови, як: включення різних видів бігу в усі форми фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО; використання підготовчих та підвідних вправ та ігор для удосконалення навичок бігу; співпраця з батьками з питання удосконалення навичок бігу. Розроблено практичні рекомендації вихователям, батькам, інструкторам з фізичної культури щодо удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: педагогічні умови, навички бігу, діти старшого дошкільного віку, система роботи, положення тулуба, координація рухів, політ.

Abstract. The master's thesis substantiates the relevance of improving running skills in older preschool children. A theoretical analysis of psychological and pedagogical literature on the research problem was conducted, and at the initial stage of the pedagogical experiment, baseline indicators of the development level of running skills in older preschool children were examined. A system for improving running skills in older preschool children was developed and implemented, incorporating the following pedagogical conditions: integrating various types of running into all forms of physical education activities in preschools; using preparatory and auxiliary exercises and games to enhance running skills; and collaborating with parents on improving running skills. Practical recommendations were developed for educators, parents, and physical education instructors to enhance running skills in older preschool children.

Keywords: pedagogical conditions, running skills, older preschool children, work system, body posture, movement coordination, flight.

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК БІГУ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	10
1.1. Стан досліджуваної проблеми удосконалення навичок бігу в психолого-педагогічній літературі.....	10
1.2. Характеристика бігу як основного руху в дітей старшого дошкільного віку. Різновиди бігу.....	17
1.3. Особливості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку	34
<i>Висновки до першого розділу</i>	42
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА З УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК БІГУ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	44
2.1. Визначення рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.....	45
2.2. Розробка та впровадження системи роботи з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.....	55
2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку	62
<i>Висновки до другого розділу</i>	68
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	70
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Актуальність проблеми. У дитини в дошкільному віці закладаються основи здоров'я, гармонійного фізичного розвитку та довголіття. В умовах сьогодення водночас зростає роль педагогічної науки та фізичного виховання дітей дошкільного віку, мета яких – вирішення оздоровчих завдань та гармонійного розвитку підростаючого покоління. В дошкільній освіті основними завданнями фізичного виховання є формування у дітей основ здорового способу життя, розвитку основних рухів, фізичних якостей, зокрема сили, гнучкості, координації, витривалості тощо. Значення фізичного виховання обумовлена необхідністю розвитку здорової та фізично-розвиненої дитини [2, 4].

Сучасні умови сьогодення висувають значні вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та морфо-функціонального стану організму дошкільника. Актуальність та доцільність нашої магістерської роботи ґрунтується на основних нормативно-правових документах галузі дошкільної освіти, зокрема Закону України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Базовим компонентом дошкільної освіти (2021) [8], освітніх програм для дітей дошкільного віку «Дитина» (2020) [26], «Впевнений старт» (2017) [53], «Я у світі» (2019) [1, 7], «Українське дошкілля» (2017) [54]. Успішно розвинена дитина визначається рівнем особистого здоров'я [11, 14].

За результатами дослідження Міністерства охорони здоров'я України за 2023 рік високі показники захворюваності на простудні захворювання та гострі респіраторні вірусні інфекції мають діти дошкільного віку, а саме до 80 % [12]. Загальновідомо, що одна з головних причин незадовільного стану здоров'я є низькі показники рухової активності дитини. Міцні основи здорового організму людини формуються ще в дошкільному дитинстві.

Пошук та дослідження засобів та методів підвищення рівня рухової активності та ефективності процесу фізичного виховання дітей присвячено

значну кількість наукових праць [15, 19, 22]. Відомо, що дітям більшою мірою, ніж дорослим, властива природна потреба в рухах, яку обов'язково потрібно задовольняти. Правильно підібрані засоби, методи та пояснення щодо формування основних рухів у дітей дошкільного віку, що відповідають рівню та особливостям анатомо-фізіологічного розвитку дитячого організму.

Теоретико-методологічні основи формування основних рухів у дітей дошкільного віку подано в наукових роботах таких авторів як Н.Денисенко [22], Н. Костюк [35], І. Лущик [44], особливості основних рухів у вікові періоди у працях таких науковців як Е. С. Вільчковський, О.І. Курок, Н.О. Хлус [27], Н. Є. Пангелова [47], В. Пасічник [51], В. Теряник [57], розробили класифікацію методів навчання дітей дошкільного віку новим рухам Е. С. Вільчковський, О.І. Курок [21]. Наукові дослідження підтвердили, що у основних рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків та метання, у дітей в дошкільний період необхідно формувати та удосконалювати міцні рухові навички, а тим самим доводити їх до повного автоматизму. Біг найчастіше за інші основні рухи використовується у повсякденному житті всіма дітьми незалежно від того, чи відвідують вони заклад дошкільної освіти чи грають на майданчиках біля будинків. Біг – циклічний вид основного руху, у якому відштовхування від опори ногою чередується з польотом. Під час бігу необхідна хороша координація рухів рук і ніг та правильна постава [59, 63].

Актуальність та безперечна практична значимість наукової проблеми послужили передумовою для проведення нашого магістерського дослідження на тему **«Педагогічні умови удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку»**.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи роботи з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

Об'єкт дослідження – процес удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – педагогічні умови удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження: процес удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку буде реалізовуватися ефективніше при сприянні таких педагогічних умов:

– включення різних видів бігу в усі форми фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО ;

– використання підготовчих та підвідних вправ та ігор для удосконалення навичок бігу;

– співпраця з батьками з питання удосконалення навичок бігу.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити стан досліджуваної проблеми удосконалення навичок бігу в психолого-педагогічній літературі.

2. Дослідити вихідні показники рівня сформованості навички бігу в дітей старшого дошкільного віку.

3. Розробити систему роботи з удосконалення навичок бігу дітей старшого дошкільного віку та впровадити її.

4. Розробити практичні рекомендації для педагогів та батьків щодо удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури); *емпіричні* (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування, порівняння); *методи математичної статистики та узагальнення даних* (кількісна і якісна обробка даних).

Теоретична значимість системи роботи з удосконалення навичок бігу дітей старшого дошкільного віку полягає в тому, що:

– конкретизовані педагогічні умови, що сприяють удосконаленню навичок бігу дітей старшого дошкільного віку;

– розроблено систему роботи, яка спрямована на удосконаленню навичок бігу та включає ряд адекватних засобів щодо його реалізації за двома напрямками: з дошкільниками та їх батьками.

Практична значимість магістерської роботи полягає в тому, що розроблення та впровадження системи роботи з удосконалення навичок бігу дітей старшого дошкільного віку сприяє покращенню знань у вихователів, батьків, інструкторів з фізичної культури щодо удосконалення навичок бігу дітей старшого дошкільного віку, вміння підбирати підвідні вправи та рухливі ігри для удосконалення навичок бігу.

Розроблена та впроваджена системи роботи з удосконалення навичок бігу дітей старшого дошкільного віку рекомендована вихователів закладу дошкільної освіти, інструкторів з фізичної культури та батьків. Результати магістерської роботи можуть використовуватися здобувачами вищої освіти та викладачами спеціальності 012 Дошкільна освіти при вивченні та викладання ОК «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку».

Апробація результатів магістерського дослідження. Основні теоретичні засади магістерської роботи було апробовано на конференціях:

– **міжнародного рівня:**

1. 8 th International Scientific and Practical Internet – Conference «Modern problems of improve living standards in a globalized world» (November 29–30, 2023; The Academy of Applied Sciences Academy of Management and Administration in Opole (Poland), доповідь на тему «Педагогічні умови удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку»;

– **на всеукраїнському рівні:**

1. II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і

фізкультурно-оздоровчої роботи» (м. Глухів, 24 листопада 2023 року), стаття за темою «Формування основних рухів в дітей старшого дошкільного віку»;

2. V Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору» (м. Глухів, 14-15 березня 2024 року), доповідь на тему: «Удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку в умовах ЗДО»;

3. II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Початкова освіта в парадигмі Нової української школи: виклики часу» (м. Глухів, 25 квітня 2024 року), доповідь на тему: «Удосконалення навичок бігу в дітей початкових класів».

4. XVI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (м. Вінниця, 5-6 червня 2024 року), доповідь на тему «Удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор».

Головні теоретичні аспекти нашого магістерського дослідження було також апробовано на засіданні кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Публікації. Апробаційні матеріали магістерської роботи окреслено в науковій статті Всеукраїнської конференції.

Обсяг і структура магістерської роботи. Зміст магістерської роботи відповідає всім вимогам написання наукової роботи такого рівня, складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел. Магістерська робота викладена на 95 сторінках, має 13 таблиць, 8 рисунків та 5 додатків. Список використаних літературних джерел складається з 63 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК БІГУ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Стан досліджуваної проблеми удосконалення навичок бігу в психолого-педагогічній літературі

Рухова активність – основа будь-якої діяльності, особливо рухливої гри для дітей дошкільного віку. Негативно впливає на стан фізичного здоров'я, а саме зниження опірності організму інфекційним захворюванням, уповільнення зростання, та рухову функцію зменшення рухової активності в дітей дошкільного віку, що суперечить біологічним потребам організму дитини. Все це викликає затримку розумового та сенсорного розвитку дитини [55, 60].

В умовах сьогодення рухова функція значної кількості дітей дошкільного віку розвинена не в повному обсязі, так як діти ведуть малорухливий спосіб життя. Значна кількість дітей старшого дошкільного віку мають недостатній рівень фізичної підготовленості та незадовільний рівень здоров'я, до якого входять хронічні захворювання серцево-судинної та дихальної систем та порушення опорно-рухового апарату [46, 49].

Взаємозв'язок та взаємозалежність між станом фізичного здоров'я та нервово-психічним розвитком дитини є важливою особливістю дітей дошкільного віку. Дітям, які здорові та фізично міцні, не тільки менше притаманні захворювання, але вони краще мають розумову працездатність. Рухи у дітей дошкільного віку розвивають і зміцнюють опорно-руховий апарат та запобігають порушенню навичок правильного постави [39, 48].

За останні роками в нашій країні надруковано низку наукових робіт, де розглядаються різні питання, які пов'язані з фізичним вихованням дітей дошкільного віку. Пошук нових засобів та методів, які пов'язані із необхідністю вивчення закономірностей та методичних умов розвитку основних рухів, що становлять основу фізичного розвитку дошкільників.

Проблемою розвитку та удосконаленню основних рухів у дітей дошкільного віку займалися такі науковці, як О.Л. Богініч (добрала та описала зміст рухливих ігор відповідно до вікових особливостей дітей дошкільного віку) [13]; Н. Денисенко [25], А. Цьось [15], (підібрали дитячі рухливі ігри та забаванки українського народу), А. Вольчинський [20], (зазначив види та особливості бігу у дітей дошкільного віку), Е.С. Вільчковський, О.І. Курок розробили методiku вивчення та оцінювання фізичної підготовленості дітей дошкільного віку; О.І. Курок, Н.О. Хлус підібрали діагностичні методики рухової активності дітей в закладі дошкільної освіти та вдома [27].

Біг – це циклічна рухова активність, коли рухи суворо та відповідно повторюються. Такий основний рух, як біг значно фізіологічно впливає на організм дитини, активізуючи роботу всіх органів та систем організму, посилюючи при цьому всі обмінні процеси, які сприяють загальному фізичному розвитку та покращенню діяльності центральної нервової системи [9, 33].

Віковий період від 5 до 6 років відомий як «початкова фаза зросту», за рік дитина може зрости від 7 до 10 см. Для кожного вікового періоду характерна різна інтенсивність зростання окремих частин тіла дитини: у дітей віком 6 років довжина ніжніх кінцівок, ширина таза та верхнього плечевого поясу швидко збільшуються як у дівчаток, та і у хлопчиків. З огляду на це, дозволяє припустити, що даний віковий період багато в чому залежить від особливостей навчання та індивідуального рухового режиму дитини.

У дітей 5-6 років зріст становить приблизно 106,0 – 120,0 см, вага тіла – 15,0 – 26,0 кг; середня надбавка ваги та зросту за місяць у дитини 5-6 років складає 200,0 г та 0,5 см відповідно. Середній показник окружності грудної клітки (ОКГ) залежить від фізичного стану, розвитку та фізичної підготовки і становить 49–55 см [5, 9].

Опорно-руховий апарат. Розвиток опорно-рухового апарату, зокрема скелета, суглобів та зв'язок, м'язів у дітей старшого дошкільного віку ще на

завершальному етапі: 206 кісток скелету дитини продовжують змінюватися за формою, розміром та структурою. Різні стадії розвитку кісток скелету дитини не однакові [17, 20].

В період до 6 років йде завершення зрощення вершини черепа та окостеніння слухового проходу. У дитини в цей період між кістками черепа ще зберігається хрящова тканина. Це необхідно для того, щоб мозок міг продовжувати зростати. Окостеніння опорної частини носової перегородки до 6 років ще не завершено [34].

В період до 6 років хребет дитини схильний до зовнішніх впливів та деформації. Мускулатура скелета характеризується слабким розвитком сухожиль та зв'язок, а еластичність та гнучкість кісток дитячого скелета може призвести до травми хребта і верхніх та нижніх кінцівок. Всі ці особливості повинні враховуватися педагогами під час рухливих та спортивних ігор, занять різними видами рухової активності. Навіть невеликий забій носа чи вуха може призвести до травми [40].

В періоді дошкільного дитинства у розвитку м'язів є кілька періодів. Один із них – це період 6 років. В цей період великі м'язи тулуба і верхніх та нижніх кінцівок добре розвинені, а дрібні м'язи, особливо м'язи верхніх кінцівок, ще слабкі. Це призводить до того, що такі основні рухи, як ходьба, біг та стрибки, засвоюються дитиною легко, але вправи, які пов'язані з роботою дрібних м'язів, для дітей даного періоду важко сприймаються.

Серцево-судинна система. В період до п'яти років серце у дитини в чотири рази більше, ніж в період коли дитина тільки народилася. Такі фізіологічні проблеми призводять до формування інтенсивної серцевої діяльності. Даний процес не завершується до статевого дозрівання у дитини. Шестирічна дитина має ЧСС – 92–95 уд/хв [37].

Дихальна система. Життєва ємність легень (ЖЕЛ) у дітей старшого дошкільного віку – 1100–1200 см³. Даний показник змінюється в залежності від

таких чинників, як довжина тіла, тип дихання тощо. В період шести років дитина дихає грудним диханням, а середній показник кількості вдихів за хвилину становить 25 разів, максимальна легенева вентиляція в цей віковий період становить близько 42 дц³ за хвилину повітря. Даний середній показник у дитини збільшується від 2 до 7 разів якщо дитина займається гімнастикою, а ще більше під час виконання основного руху – бігу.

Нервова система. Розвитку ЦНС в період 6 років у дитини притамане швидке формування багатьох морфологічних особливостей, зокрема поверхня мозку дитини 6 років становить більше 90 % поверхні кори головного мозку дорослої людини; лобні частки мозку розвиваються дуже швидко [37].

В 6 років у дитини завершуються формування основних нейронних процесів – збудження та гальмування. У даний період легше відбувається формування гальмування всіх видів. Розвинене диференційоване гальмування позитивно впливає на дотримання дитиною правил поведінки. В цей період дитина частіше поводить «правильно». Вік 6 років у дитини – це період розвитку великої уяви, зокрема уява стає яскравою та захопленою, особливо це спостерігається під час гри [28].

Розвиток особистості дитини в період дошкільного дитинства характеризується набуттям нових знань та проявом нових якостей та бажань. В цей період формуються інтелектуальна, моральна, емоційна, волява і практична сторони дитини.

Таким чином, проаналізувавши анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей дошкільного віку, можна ефективно проаналізувати теоретичні аспекти удосконалення навичок бігу.

Такий основний рух, як біг – це найпоширеніший рух, який притаманний всім дітям у повсякденному житті, незалежно від того, чи відвідують вони заклад дошкільної освіти або грають на дитячому майданчику у дворі. Основний рух біг вимагає від дитини добре скоординованих рухів верхніх та

нижніх кінцівок, навичок правильної постави та склепіння стопи. Ці ознаки відповідають виду бігу. Повторюючи окремі цикли, зокрема відштовхування, політ та приземлення, дозволяє дитині довгий час бігти без навантаженн та таку фізичну якість як витривалість [30, 33].

Основним завдання при удосконаленні у дітей старшого дошкільного віку навичкам бігу полягає у розвитку в них гарної координації верхніх та нижніх кінцівок, а також вільного, легкого та швидкого руху. З фізіологічної точки зору, біг передбачає поперемінне скорочення та розслаблення багатьох груп м'язів [35].

Під час рухливих ігор та у повсякденному житті діти переважно використовують злегка зігнуті ноги для бігу з помірною швидкістю при зміні напрямку. Інші види бігу, зокрема біг з прискоренням, біг у повільному темпі, біг із високо піднятими колінами, які також важливі для розвитку таких фізичних якостей як спритність, швидкість та витривалість, повинні також використовуватися на інзаняттях з фізичної культури.

Для того, щоб діти старшого дошкільного віку не втратили зацікавленість до бігу, їм необхідно пропонувати змінювати темп та напрям бігу, швидко зупинятися і знову продовжувати біг, оббігати предмети, чергувати біг з іншими рухами, а саме з ходьбою, лазінням, стрибками тощо [36].

Враховуючи вікові особливості дітей дошкільного віку, діти можуть бігати такими способами, а саме звичайний біг у спокійному темпі, біг на швидкість, включаючи перешкоди та інші рухи (лазіння, стрибки), біг у змінному темпі, повільний біг. Вихователю та інструктору з фізичної культ ури необхідно знати всі особливості видів бігу для того, щоб уникнути помилок, швидко та легко виправити їх, правильно визначити засоби та методи удосконалення навичок бігу [6].

Таким чином, розвиток та удосконалення навичок бігу у дітей дошкільного віку потребує поєднання різних наочних, словесних та практичних методів та

прийомів. На данному етапі акцентувати треба увагу на практичних методах та прийомах, які мають використовуватися у формі ігор та змагань [6, 62].

Головне значення у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку має розвиток основних рухів, таких як ходьба, біг, метання, стрибки та лазіння. Всі ці основні рухи мають характерні риси повсякденного життя та є важливими засобами фізичного виховання [64]. Систематичне удосконалення основних рухів позитивно впливає на загальний фізичний розвиток дитини, розвиває серцево-судинну, дихальну та нервову системи, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває такі фізичні якості, як швидкість, спритність, сила та витривалість.

Для дітей старшого дошкільного віку використовують більш складні бігові вправи. Діти старшого дошкільного віку повинні технічно і точно виконувати різні прийоми бігу, зокрема біг на коротких та частих навшпиньках, біг широким кроком і великим кроком, біг з великими рухами рук. Вихователі та інструктори з фізичної культури заохочують дітей, які здатні використовувати відповідні завдання для удосконалення техніці бігу. Вони повинні позитивно оцінювати здатність дітей бігати легко і вільно в порівнянні з природними рухами рук у будь-яких ситуаціях [10].

Для того, щоб підтримувати зацікавленість до бігу, дітям старшого дошкільного віку треба пропонувати різноманітні завдання при виконанні бігу в помірному темпі, наприклад, біг пересіченою місцевістю, який проходить у помірному темпі, дистанція якого для дітей 6 років складає 150–200 м. Під час бігу пересіченою місцевістю дошкільники повинні долати різноманітні перешкоди, перестрибувати чи переправлятися через них [32].

Для дітей старшого дошкільного віку для розвитку та удосконалення навичок бігу, розвитку швидкості і витривалості дистанцію треба збільшити. Дітям пропонують позмагатися, пробігши у швидкому темпі 20–30 м або пробігати дистанцію 10 м 3 чи 4 рази поспіль [42].

Педагог дітям пропонує таке завдання: пробігти до 100 м, але спочатку необхідно пройти половину шляху, а потім вже пробігти ту ж дистанцію; біг у повільному темпі займає більше часу – від 1,5 до 2 хв. Педагог спочатку повинен показати, як бігти дитині у повільному темпі, а потім пропонує одній дитині показати як бігти в звичайному та рівному темпі. Біг у повільному темпі найкраще проводити на свіжому повітрі. Під час виконання бігу діти втрачають велику кількість енергії за участю декількох груп м'язів, посилюється робота органів дихання та кровообігу. При різних видах бігу від дитини вимагається робота субмаксимальної потужності (близько граничної), яка впливає на розвиток витривалості організму та підвищується фізична працездатність дитини [42].

Біг – це основний рух дітей дошкільного віку, який застосовується постійно ними у повсякденному житті. Основний рух біг може бути включений в різні форми роботи в закладі дошкільної освіти та вдома:

- заняття з фізичної культури (біг на витривалість, різні види бігу, вправи з використанням бігом тощо);
- фізкультурно-оздоровча робота (ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи під час прогулянки, рухливі ігри тощо);
- активний відпочинок дітей в ЗДО та вдома.

Ефективність та універсальність бігу роблять його одним із найбільш оптимальних засобів розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку. виникає суперечність між ефективністю та універсальністю використання бігу як засобу розвитку витривалості дошкільнят та відсутністю систематизованих методичних матеріалів, що відображають послідовність використання бігових вправ у різних формах фізичного виховання [6]. Біг – це циклічна вправа, яка є найбільш ефективним засобом розвитку загальної витривалості, яка виконується в аеробному режимі.

Науковець Н.А. Кулик зазначає, що біг є циклічним, локомоторним рухом, який ґрунтується на строгому повторенні циклу рухових дій. В бігу виділяють такі основні фази: фаза періоду опори та періоду польоту [41]. Основний рух як біг значно впливає на фізіологічний розвиток організму дитини та сприяє активізації всіх органів та систем організму, покращує обмінні процеси, позитивно впливає на загальний фізичний розвиток дітей дошкільного віку. Застосування в освітньому процесі бігових вправ з навантаженням, яке постійно підвищується, повною мірою сприяє покращенню діяльності ендокринної системи, сприяє розвитку витривалості і покращенню фізичної працездатності організму дитини [38].

Як зазначає І. В. Луцик, що біг серед інших видів основних рухів, окрім основного руху ходьба, постійно застосовується дітьми дошкільного віку у повсякденній діяльності, а вміння швидко бігати необхідно для реалізації основної діяльності дітей дошкільного віку – гри [45].

Біг входить до змісту багатьох видів рухів. Від того, наскільки у дитини сформовані та удосконалені навички бігу, залежить успішність виконання стрибків у висоту та довжину з розбігу, метання з розбігу та інших вправ. Біг включений до складу багатьох спортивних ігор, а саме футболу, волейболу, баскетболу тощо. Для основного руху бігу необхідна наявність хорошої координації рухів верхніх та нижніх кінцівок, вміння правильно тримати поставу, залежно від виду бігу, правильно ставити ноги на опору. Повторюючи багаторазово окремі цикли, які характерні для бігу, а саме поштовх, польот та приземлення, дитині дається можливість виконувати біг протягом досить тривалого часу, дозволяючи використовувати цей рух для розвитку витривалості.

1.2. Характеристика бігу як основного руху в дітей дошкільного віку.

Різновиди бігу

Основним рухом біг – це рух циклічного характеру. Для нього характерно повторність циклів, чергуванням опори на площину, почергове перенесення нижніх кінцівок вперед, узгодженість рухів верхніх кінцівок. Відмінність бігу від ходьби полягає в тому, що під час бігу є фаза польоту, а саме коли обидві ноги дитини, яка біжить знаходяться у відриві від ґрунту. Мить фази польоту посилює швидкість пересування дитини, збільшує довжину кроку, надаючи можливість дитині рухатися вперед за інерцією з розслабленими групами м'язів. Під час гальмування, що виникає при фазі польоту, в діяльності працюючих нервових центрів забезпечується відновлення їх фізичної працездатності, а також і всієї нервово-м'язової системи [61].

Основним завданням під час навчання та удосконалення бігу є формування легкого, швидкого, вільного, спрямованого вперед руху з гарною координацією рук і ніг. Під час бігу здійснюється поперемінне скорочення та розслаблення великої кількості м'язових груп. Під час бігу різко більшає витрата енергії, тому більшає обсяг дихання, швидкість кровообігу та газообмін. Загальному фізичному розвитку, удосконаленню функцій ЦНС, тренуванню серцево-судинної та дихальної систем сприяє правильне дозування бігу [61].

У дітей дошкільного віку швидкий біг повинен закінчуватися поступовим зниженням фізичного навантаження, а саме переходом на ходьбу з наступним уповільненням. Це сприяє приведенню ЧСС до норми. Біг як основний рух формується у дітей наприкінці другого року життя та вдосконалення його відбувається на третьому році [3].

Для дітей 2,5–3 років життя характерний біг дрібним кроком. В цей період значна кількість дітей погано відштовхуються від ґрунту і біжать на поверхності всієї ступні. Для цього віку у дітей характерна ознака – вони охоче бігають, аніж ходять. На початковому етапі засвоєння навички бігу, діти бігають не

ритмічно, важко ступаючи та не дотримуються напрямку руху [21]. Під час опанування навички бігу закріплюються ознаки правильного бігу, зокрема фаза польоту – тулуб злегка нахилиється вперед, голова піднята, руки зігнуті у ліктях, рухи верхніх та нижніх кінцівок узгоджені.

За науковими даними фізіолога О. Д. Боярчук, фаза польоту відслідковувалася у 30 % дітей від 10 місяців до 2 років 8 місяців, а через 10 місяців систематичних занять фаза польоту була притаманна 95 % дітей [17].

Навчання та удосконалення навичок бігу у дітей дошкільного віку відбувається під час рухливих ігор та вправ, наприклад біг по прямій, врозтіч та один за одним. Під час бігу гарна координація рук і ніг розвивається у дітей швидше, ніж при ходьбі, зокрема у 30 % дітей 3 років, у 75 % – 4 років, у 95 % – 6 років. Значно змінюється швидкість бігу у дітей в період від 4 до 6 років, зокрема час бігу на дистанцію 30 м систематично скорочується [22].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що ми розглянули динаміку двох основних складових бігу, які впливають на його швидкість, зокрема довжина кроків та їх частота (темп). В період від 4 до 6 років у дітей спостерігається послідовне збільшення довжини кроків на 30 %. Частота кроків під час бігу у дітей дошкільного віку майже не змінюється: у 4 роки для хлопчиків темп бігу дорівнює 4,5 кроків за секунду, у дівчаток – 4,2 кроків за секунду, у 6 років для хлопчиків – 4,3 кроків за секунду, у дівчаток – 4,3 кроків за секунду. Таким чином, приріст швидкості бігу в дітей дошкільного віку відбувається в значній мірі за рахунок збільшення довжини бігових кроків [23].

В період до 4 років покращується координація рухів рук та ніг під час бігу, відбувається удосконалення фази польоту та ритм. Але в цей період у дитини ще не має достатньої довжини кроку, тому дітям пропонують такі вправи: біг через накреслену лінію, біг у швидкому темпі з викручуванням та ловінням.

В 5 років дитина в опановує техніку виконання бігу, але в деяких ознаках не досягає необхідної чіткості. Під час навчання та удосконалення навичок бігу,

основна увага приділяється вдосконаленню техніки бігу, його легкості та швидкості.

В період старшого дошкільного віку, а саме в 6 років діти оволодівають доступною їм технікою бігу. Під час бігу дітям притаманна легкість, ритмічність, рівномірність, гарна координація рухів, польотністю, дотриманням напрямку руху. Під час навчання дітей основна увага приділяється вдосконаленню навичок бігу, розвитку швидкості на дистанції 30 м. Діти пропонуються завдання у бігу з викручуванням та ловінням.

Основне виховне значення вправ упід час бігу полягає у опануванні дітьми різноманітних та корисних орієнтувань.

Різновиди бігу для дітей дошкільного віку

В період дошкільного дитинства з метою удосконалення навичок бігу доречно застосовувати різні види: звичайний, біг у повільному темпі, біг на носках, біг широким кроком, біг з високим підніманням стегна, тренуючий м'язи черевного преса, спини та стопи; легкий, ритмічний біг під музику, що впливає на координацію та розвиток спритності; біг між предметами та з предметами (скакалки, обручі); біг з подоланням перешкод та на обмеженій площині (окреслені межі), що сприяє формуванню орієнтації у просторі та координації рухів; біг з виконанням різних завдань, що виконуються за сигналом і на орієнтування в просторі для розвитку спритності та швидкості реакції на зміну навколишнього середовища дитини. Різновиди бігу та бігові вправи відрізняються за технікою їх виконання [24].

Звичайний біг. Правильна техніка звичайного бігу: вміння дитини бігати вільно, легко, з природними рухами рук. При звичайному бігу голову треба тримати прямо і рівно, дивитися на доріжку перед собою, на відстані 2 м. Тулуб злегка нахилений вперед, голова, тулуб, таз, поштовхова нога складають одну лінію, плечі розслаблені та опущені, положення рук вільне, ненапружене, руки напівзігнуті в ліктях, пальці вільно зігнуті, але не стиснуті в кулаки. Під час бігу

руки рухаються вперед-вгору приблизно до рівня грудей трохи всередину, потім відводяться ліктями назад в сторони. Звичайний біг у середньому темпі широко застосовується під час навчання деяких елементів техніки, навичок правильного координаційного руху. Під час звичайного бігу діти краще контролюють свої рухи, відчувають їх добре та вносять корективи у власні дії. Даний вид бігу можна проводити під час різного шиккування: в колоні по одному, парами, по колу, «змійкою» тощо. Тривалість виконання звичайного бігу зростає поступово у молодших групах з 10 с, у старших групах до 40 с та повторюється 2-4 рази з перервами. Тривалість бігу в кінці навчального року для дітей 6 років може бути до однієї хвилини, так як діти протягом навчального року удосконалюють навички бігу та відбувається зростання їх фізичної підготовки [43].

У дітей третього року життя звичайний біг характеризується додатковими рухами та сильними бічними розгойдуваннями тулуба; дрібним кроком; напівзігнутим положенням ніг з повернутими всередину стопами, важкою постановкою ніг всією стопою на опору, човганням ногами; широким розведенням рук, напруженістю плечового пояса; нерівномірністю кроків; неенергійним рухом рук; слабким відштовхуванням від ґрунту; невмінням зберігати напрямок руху; невеликою швидкістю, неекономічності рухів і недостатньою спритністю.

В три роки звичайний біг у дитини покращується узгодженість рухів рук та ніг, збільшується польотність. Довжина кроку та швидкість пересування збільшуються завдяки енергійному відштовхуванню. З віком, за даними Е. С. Вільчківського, довжина кроку збільшується до 85–90 см, швидкість бігу поступово зростає [20].

Біг на носках. Техніка виконання бігу на носках: ногу треба ставити на передню частину стопи, не торкаючись п'ятою підлоги, крок короткий, темп швидкий, рухи рук розслаблені, спокійні та виконуються в такт крокам, їх

потрібно високо піднімати, за необхідності руки поставити на пояс. Біг на носках використовується із третього року життя.

Біг з високим підніманням колін. Техніка виконання бігу з високим підніманням колін: бігти, піднімаючи зігнуто в коліні ногу під прямим кутом, ставити її на підлогу м'яким, еластичним та водночас досить енергійним рухом на передню частину стопи; крок короткий, з незначним поступом вперед; тулуб прямий і злегка відкинутий назад, голова високо піднята; руки за необхідності можна поставити на пояс. Даний вид бігу чередується зі звичайним бігом або ходьбою. Біг з високим підніманням колін застосовується на четвертому році життя. Під час навчання дітей даному виду бігу вихователь, інструктор з фізичної культури поруч із показом і поясненням використовує імітацію: бігти як конячки, високою травою, по снігу тощо [24].

Біг широким кроком. Техніка виконання бігу широким кроком: необхідно робити широкі кроки, збільшуючи поштовх і час польоту, начебто перестрибуючи через уявну перешкоду; ногу необхідно ставити із п'яти перекатом на всю стопу, а поштовхову ногу намагатись повністю випрямляти, енергійно відштовхуватись; рухи рук розгонисті та вільні. Довжина кроку зростає, посилюючи енергійність відштовхування та тривалість польоту. Рухи рук вільні та розгонисті. Дитина біжить, ніби перестрибуючи через уявні перешкоди. При навчанні цього способу бігу разом із показом і поясненням вихователь, інструктор з фізичної культури використовує зорові орієнтири, наприклад: бігти, не наступаючи на паралельні лінії тощо. Поступово відстань між лініями збільшується. Дітям можна запропонувати добігти до якогось предмета, зробивши якнайменше кроків. Біг широким кроком використовується із п'ятого року життя.

Біг із захльостуванням гомілки. Техніка виконання бігу з відводом назад зігнутої в коліні ноги: тулуб нахилено вперед трохи більше звичайного руки на поясі, зігнута в коліні нога після поштовху відводиться назад, намагаючись

п'ятою дістати сідниці; кроки короткі, чередувати даний вид бігу зі звичайним бігом, трохи більше розслаблюючи ноги, даючи їм відпочинок. Біг із захльостуванням гомілки назад вводиться у старшій групі закладу дошкільної освіти [16].

Біг дрібним кроком. Біг дрібним кроком виконується на носках, кроки дрібні, з невеликим просуванням вперед.

Біг схресним кроком. Біг схресним кроком може виконуватися праворуч і ліворуч. Техніка виконання бігу схресним кроком: виконувати біг захлестом майже прямих ніг правою ногою – вліво, лівою ногою – вправо; нога ставиться на повну стопу. Під час бігу схресним кроком у ліву сторону права нога проноситься попереду лівої і ставиться паралельно лівої з відривом кроку від неї, на неї переноситься вага тіла. Ліва нога проноситься ззаду правою і ставиться паралельно правою з відривом кроку від неї, на неї переноситься вага тіла. Права нога проноситься ззаду лівою і ставиться паралельно лівої з відривом кроку, на неї переноситься вага тіла. Ліва нога переноситься попереду правої і ставиться паралельно їй з відривом кроку.

Аналогічним способом виконується біг схресним кроком праворуч. Руки краще тримати на рівні плечей, це допоможе зберегти рівновагу. Цьому виду бігу навчають дітей шостого року життя через складність його технічного виконання.

Біг зі стрибками. Техніка виконання бігу зі стрибками: біг виконується енергійно, широким розгонистим рухом [52].

Тривалість різних видів бігу, а саме безперервного бігу на носках, з високим підніманням колін, з відведенням назад зігнутої в коліні ноги 10-20 с, ці види бігу повторюються 2-3 рази, чергуючи кожен вид із звичайним бігом або ходьбою. Біг широким кроком виконується на дистанції 10–12 м. з використанням різних орієнтирів, а саме ліній, шнурів, плоских обручів, набивних м'ячів.

Біг із виносом прямих ніг. Біг із виносом прямих ніг вимагає доброї силової підготовки. Тулуб трохи відхиляється назад, майже прямі ноги по черзі виносяться вперед, нога ставиться на всю стопу. Руки краще поставити на пояс.

Біг боком приставним кроком (галоп). Біг боком приставним кроком (галоп) може виконуватися в праву та ліву сторону, при кожному кроці одна нога приставляється до іншої. Руки краще поставити на пояс [29].

Біг у швидкому темпі. Даний вид бігу найчастіше використовується в рухливих іграх з елементами змагань. Даний вид бігу виконується на передній частині стопи або на носках. Енергійне відштовхування поєднується з випрямлення поштовхової ноги, махова нога виносяться вперед-нагору, тулуб нахилений вперед трохи більше, ніж звичайно, голова знаходиться з ним на одній лінії, плечі розгорнуті, не напружені, погляд спрямований уперед. Рухи рук активні, в такт із біговими кроками. Тривалість такого виду бігу 5–8 с., але при чергуванні з природними зупинками – відпочинком, повторюється 4–5 разів.

Біг у повільному темпі. Даний вид бігу останнім часом використовується як засіб розвитку загальної витривалості та підвищення морфо-функціональних можливостей організму. Під час виконання даного виду бігу треба вміти тримати невеликий темп, не прискорюватися та сповільнювати його, вміти бігти ритмічно. Техніка виконання бігу у повільному темпі: необхідно кроки робити короткі, ставити ногу на передню частину стопи або з п'яти на носок; рухи рук спокійні, руки зігнуті в ліктях на рівні пояса, плечі розслаблені. Темп руху невеликий. Відповідно за рекомендаціями науковця Е.С. Вільчковського, діти 3 року життя бігають безперервно 30–40 с, 4 року життя – 50–60 с, 5 року життя – 1 – 1,5 хв, 6 року життя – 1,5–2 хв [22].

Біг у змінному темпі. Даний вид бігу використовується у поєднанні з іншими рухами. Головне завдання даного виду бігу – це навчити дітей вибирати темп і вид бігу, який найбільше відповідає змісту завдання. Дитині треба вміти

швидко і спритно змінити біг на інший вид руху, наприклад: необхідно пролізти в обруч чи під мотузку, пройти колодою, а потім продовжити біг не зупиняючись, не змінюючи напрямку руху.

Біг з викручуванням. Біг з викручуванням призначений для ігор типу «пастки». Важливо не потрапити ведучому або наздогнати тікача. Тікати можна в різних напрямках, змінюючи швидкість бігу залежно від ситуації.

Човниковий біг. Техніка виконання човникового бігу: широкий швидкий крок чергується з різким гальмуванням наприкінці під час руху по прямій і частими кроками на поворотах. Під час виконання даного виду бігу перед зміною напрямку темп частіший, кроки коротші, коліна зігнуті, щоб зберегти рівновагу; рухи рук природні, що допомагають руху по прямій та на поворотах. Проводиться із дітьми старшого дошкільного віку. Зазвичай діти пробігають 3–10 м [19].

Біг у поєднанні з різними видами лазіння, а саме під палиці, в обруч, стрибком вгору та перестрибуванням. Дитину треба контролювати і вона повинна вміти своєчасно прискорюватися під час бігу, контролювати темп перед подоланням перешкоди.

Біг в різних природних умовах. Даний вид бігу розвиває вміння у дитини використовувати найбільш сприятливий даним умовам вид бігу, його темп та швидкість. Біг по хвилястій доріжці відрізняється від бігу по прямій, а біг по піску вимагає виконання нової техніки та інакших зусиль, аніж біг по ґрунтовій доріжці. При бігу на гірку нога ставиться на носок, короткий крок, тулуб нахилений вперед. При збіганні з гірки нога ставиться на всю стопу або перекатом з п'яти на носок, тулуб відхилений назад. При бігу вгору і вниз по дошці, покладеної похило, стопи ставлять близько одна до одної, носки в сторони не розводять, рівновагу зберігають рухами рук.

Біг на швидкість виконується з різного старту.

Високий старт приймається за командою «На старт!». Дитина постає перед стартовою лінією: одна нога біля самої лінії, інша на півкроку ззаду. Стопи паралельно, вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, руки опущені. За командою «Увага!» тулуб злегка нахиляється вперед, руки згинаються в ліктьових суглобах, одна рука, перехресна по відношенню до ноги, що стоїть попереду, попереду, інша ззаду, ноги трохи згинаються в колінах, вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. По виконавчій команді «Марш!» починається біг. При цьому, відштовхнувшись ногою, що стоїть попереду, потрібно різко винести вперед-вгору стегно позаду стоїть ноги з одночасним швидким рухом рук. Бігти треба на носках, стопи ставити паралельно, поступово, з наростанням швидкості, збільшуючи кроки [22].

При низькому старті дитина спирається на руки, які знаходяться на стартовій лінії, носок лівої (правої) ноги розташовується на відстані 20–25 см від лінії старту, носок правої (лівої) ноги – в 20–25 см ззаду лівої (правої). За командою «Увага!» права (ліва) рука спирається на землю, ліва (права) відводиться назад, ноги трохи випрямляються, тулуб подається трохи вперед. За командою «Марш!» починається біг.

Біг у колоні по одному. Даний вид бігу діти починають освоювати на третьому році життя. Спочатку роль направляючого виконує вихователь, потім діти по черзі. Дітей вчать бігти один за одним, не відстаючи і не натрапляючись на дитину, що біжить попереду. Починаючи з середнього дошкільного віку всіх дітей привчають бути направляючими в колоні по одному, знаходити своє місце після ходьби або бігу врозтіч. Надалі діти під час бігу роблять повороти праворуч, ліворуч, кругом, перебудовуються в колону по два, чотири тощо.

Біг у колоні по два. Даний вид бігу діти виконують після оволодіння бігом у колоні по одному. Дітей вчать дотримуватися дистанції та інтервалу.

Біг шеренгою. Даний вид бігу допомагає оволодінню бігом у прямому напрямку. Можна використовувати зорові орієнтири: діти рухаються між двома

шнурами або вздовж одного шнура. При цьому надається завдання дивитися на кінець доріжки чи предмет, який треба принести.

Біг по діагоналі. Даний вид бігу передбачає рух по діагоналі залу.

Біг по колу. Даний вид бігу проводиться з дітьми молодшого дошкільного віку. При цьому діти тримаються за руки. Діти середнього дошкільного віку біжать один за одним, тримаючись за мотузку. У старшому дошкільному віці діти бігають, не тримаючись за руки. Можливе проведення бігу у двох концентричних колах (один усередині іншого) назустріч один одному.

Біг змійкою. Даний вид бігу діти молодшого дошкільного віку закладу дошкільної освіти виконують, оббігаючи предмети: кеглі, кубики тощо, розставлені однією лінією. У старшій групі біг змійкою виконується по всій ширині чи довжині спортивної зали [18].

Біг врозтіч. Даний вид бігу діти молодшого дошкільного віку виконують між предметами, розставленими на підлозі. При цьому вихователь, інструктор з фізичної культури пояснює, що, оббігаючи предмети, не можна їх зачіпати. Пізніше дітей привчають бігати без зорових орієнтирів, не натрапляючи один на одного, поступаючи дорогою і використовуючи весь простір спортивної зали.

Поступово дітей дошкільного віку підводять до розуміння команд, які є у гімнастиці. Так, для виконання бігу подається команда «На місці, бігом – руш!». За попередньою командою «На місці, бігом» треба приготуватися до бігу: руки зігнути, відвівши лікті трохи назад. По виконавчій команді «Руш!» почати бігти, ногу при цьому ставити на передню частину стопи.

Для переходу з бігу на місці на біг із просуванням вперед подається команда «Прямо!».

Біг уперед виконується повним кроком. Біля найближчого кута подається команда «Ліворуч (праворуч) в обхід – марш!». Поворот виконується без додаткової команди. Як тільки направляючий зробив поворот біля кута, подається команда «Прямо!» чи інша.

Для переходу з бігу на місці на біг із просуванням вперед, якщо передбачено біг уздовж кордонів спортивної зали, може подаватися інша команда «Ліворуч (праворуч) в обхід – руш!». Як і в ходьбі, якщо команда подається в русі, то слово «бігом» опускається.

Для початка бігу в обхід з місця подається команда «Ліворуч (праворуч) в обхід бігом – руш!». За попередньою командою «Ліворуч в обхід бігом!» руки зігнути, відвівши лікті трохи назад. По виконавчій команді «Руш!» почати біг повним кроком, виконуючи рухи руками в такт біговим крокам.

Для переходу з бігу на біг на місці подається команда «Направляючий на місці!». Якщо група рухалася стрибками, то для переходу на біг необхідна команда «Бегом – руш!». Перехід від одного виду бігу до іншого або ходьбі виконується, як правило, у русі, наприклад «На носках – руш!». Під час різних видів бігу для переходу на звичайний біг або закінчення вправи подається команда «Звичайним кроком – руш!» [22].

Для переходу з бігу на ходьбу існує команда «Кроком – руш!». За командою «Руш!» треба зробити ще два кроки бігом, потім перейти на ходьбу. Для зупинки бігу (тільки біг із зупинкою за сигналом) подається команда «Група – стій». За попередньою командою «Група» ногу треба поставити твердіше на підлогу, а за виконавчою командою «Стій!» зробити ще один крок «Один», приставити іншу ногу «Два» і прийняти положення «Струнко».

Закінчувати біг різкою зупинкою не можна! Це може бути небезпечним для здоров'я. Після бігу, обов'язково необхідно перейти на ходьбу і виконувати дихальні вправи. Руки при цьому не піднімаються вище за рівень плечей. Навпаки, роблячи видих, доцільно більш ніж зазвичай нахилити тулуб вперед (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Кількісні показники бігу дітей дошкільного віку
(за даними Е.С. Вільчовського)**

Вікова група	Біг у повільному темпі	Біг у середньому темпі *	Біг у швидкому темпі **	Біг на швидкість	
				20 м	30 м
2-3 роки	30-40 с	-	-	-	-
3-4 роки	50-60 с	-	-	-	-
4-5 років	1 – 1,5 хв	3–4 відрізки по 40–60 м	2-3 рази	6,0–5,5 с	9,5–8,5 с
5-6 років	1,5–2 хв	2–3 відрізки по 60–100 м	3-4 рази	5,5–5,0 с	8,0–7,0 с
6-7 років	2–3 хв	2–3 відрізки по 80–100 м. 2–3 відрізки по 100–150 м	3-4 рази	-	7,5–6,5 с

* Біг чередується з ходьбою; ** Біг виконується з перервами

Вихователь, інструктор з фізичного культури, змінюючи звичайні для дітей умови, підбираючи різні їх поєднання, необхідно сприяти розвитку відповідного в житті вміння: застосовувати найефективний вид бігу відповідно до умов поверхні (асфальтова доріжка, трав'яниста, ґрунтова, біг по піску, воді, на гірку).

Дітям необхідно створювати відповідні умови, навчати основним елементам техніки, використовувати різноманітні рухливі ігри та вправи, до змісту яких включають біг – все це необхідно для того, щоб діти могли виконувати біг різних видів [56].

Для дітей молодшого дошкільного віку характерний звичайний біг у середньому темпі з машиною, стрічкою, каталкою. В цей період діти бігають в тому темпі, який їм до вподоби, чергують біг із ходьбою, зупинками, роблячи

природні перерви для відпочинку. Діти, які більш активні та рухливі, часто бігають за своєю ініціативою, а інших дітей, менш активних та рухливих, необхідно активізувати та пропонувати виконувати завдання для бігових рухів, а саме: наздогнати дорослого, однолітка, добігти до дерева, гірки.

В дошкільному віці діти повинні оволодівати такими видами бігу:

- звичайний біг у спокійному темпі;
- біг навшпиньки;
- біг на швидкість;
- біг із перешкодами та включенням інших рухів (підлазання, стрибків);
- біг з високим підніманням стегон;
- біг з різними завданнями, що виконуються за сигналом педагога;
- біг між предметами та з предметами (скакалки, обручі тощо);
- біг в обмеженому просторі;
- біг із змінним темпом
- човниковий біг;
- біг на час;
- біг у повільному темпі;
- біг по колу;
- біг, мета якого зловити або втекти.

Під час організації роботи з дітьми дошкільного віку в ЗДО педагогу варто враховувати всі види бігу, так як вони всі мають відмінні риси у техніці виконання. Біг у рівномірному повільному темпі застосовується у роботі з дітьми дошкільного віку, починаючи вже з молодшого віку. У молодших групах тривалість бігу у повільному темпі – 30–60 с, в старшому дошкільному віці – 2–3 хв. Бігу у повільному темпі використовується в різних формах роботи з дітьми, а саме при проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, в вступній частині заняття з фізичної культури, при проведенні естафет, спортивних свят, під час проведення рухливих ігор.

Тривалий біг у повільному темпі використовується під час рухливих ігор, зокрема «Космонавти», «Льотчики», тощо; також використовувати чередуючи з подоланням перешкод (вбігти на гірку і збігти з неї, підлізти під мотузкою, пройти по колоди) [22].

Під час навчання та удосконалення навичок бігу тривалість його має бути близько 2 хв. Саме така тривалість бігу необхідна для налагодження функцій серцево-судинної та дихальної систем. Але це треба робити поступово. На першому етапі інтенсивність бігу повинна складати 50-60 %. Аналізуючи середні показники швидкості бігу дітей старшого дошкільного віку, на початок дистанція для бігу повинна становити 300 м., яку діти повинні подолати за 2 хв, середня швидкістю складає 2,5 м/с. На початку навчання бігу дітей старшого дошкільного віку необхідно чергувати біг із ходьбою, дистанція – 100–150 м, повторення 3–4 рази. В подальшому дистанція поступово збільшується, і до кінця навчального року діти вже долають без втоми дистанцію близько 500–600 метрів.

Під час навчання та удосконалення навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку повинно використовувати вправи з бігом, які повинні бути в змісті всіх форм фізичного виховання дітей. Біг на витривалість проводиться у спокійному темпі та використовується при проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, вступній частині заняття з фізичної культури, під час проведення рухливих іграх. Для дітей старшого дошкільного віку необхідно використовувати біг невисокої інтенсивності в заключній частині ранкової гігієнічної гімнастики та занятті з фізичної культури, зокрема вони повинні проводитися на свіжому повітрі. Оскільки такий основний рух як біг включено до багатьох рухливих ігор, з метою удосконалення навичок бігу необхідно збільшувати тривалість бігу в іграх, але вимагати від дітей швидкого темпу, а ритмічний біг виконувати в рівному та спокійному темпі. Даний вид

застосовується під час проведення таких рухливих ігор, як «Совушка», «Знайди пару», «Сонечко та дощик» тощо.

Науковець Н. О. Хлус [58] зазначає, що ефективно для удосконалення навичок бігу необхідно включати циклічні бігові вправи до комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики. В закладі дошкільної освіти найкраще необхідно проводити ранкову гігієнічну гімнастику під музичний супровід, застосовуючи при цьому музичні твори з відповідним ритмом, під які виконуються ритмічні бігові вправи невисокої інтенсивності.

Дітям дошкільного віку необхідно починати ранкову гігієнічну гімнастику з виконання ходьби вдома, потім після комплексу дихальних вправ дітям пропонується виконати біг на дистанцію близько 100 м, з поступовим збільшенням до 200 м. До вправ з бігу включаються вправи на чергування рухів у бігу з ходьбою та стрибками на одній та двох ногах. В кінці ранкової гігієнічної гімнастики дітям пропонується ходьба у швидкому темпі з дихальними вправами та водними процедурами, темп поступово знижується. Найкраще проводити ранкову гігієнічну гімнастику на свіжому повітрі у полегшеному одязі.

Для удосконалення навичок бігу використовують самостійну рухову діяльність дітей, правильно організовуючи просторове середовище, запропонувати дітям необхідну допомогу та спортивний інвентар. Оскільки в просторовому середовищі найбільша зацікавленість для виконання рухових дій, пов'язаних з бігом, – це для дітей рухлива гра. Для цього необхідно забезпечити дітям всі умови для самостійної організації рухливими іграми з бігом.

Під час прогулянок дітям необхідно організувати рухливі ігри з бігом, зокрема запропонувати такі рухливі ігри, як: «З купини на купину», «Порожнє місце», «Вудка», «Хто швидше зніме стрічку», «Зайці та вовк», «Вовк у рові», «Фізкультура», «Ми веселі хлопці», «Мисливець та зайці», «Пастка з м'ячем» [22].

Обов'язковою умовою навчання та удосконалення навичок бігу – збільшення дистанції або тривалості бігу, але треба уважно спостерігати за реакцією дітей на запропоноване фізичне навантаження. Вихователю та інструктору з фізичної культури необхідно слідкувати за проявом втоми у дітей, намагаючись не допустити перевтоми.

Зовнішні ознаки, за якими можна визначити ступінь стомлення у дітей:

1. Дозволена ступінь втоми: незначне почервоніння обличчя, вираз обличчя зберігається спокійний; рівне, але прискорене дихання; незначна пітливість; рухи бадьорі; правильне виконання запропонованих завдань та позитивне сприйняття.

2. Середня ступінь втоми: поява напруги у м'язі обличчя, значне почервоніння обличчя; дихання стає частішим; незначне порушення координації рухів та чіткість їх виконання; з'являються додаткові зайві рухи; дитина скаржиться на втому.

3. Висока ступінь втоми: бліде обличчя; значна пітливість; зниження темпу та амплітуди рухів; проявляється млявість або надмірна збудливість; припиняється діяльність.

Методика навчання та удосконалення навичок бігу дітей різних вікових груп представлено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

**Методика навчання та удосконалення навичок бігу
дітей різних вікових груп**

Вік дитини	Особливість і виконання руху дітьми	Вимоги освітніх програм	Педагогічні вимоги під час навчання руху
Молодший дошкільний вік	Діти ще не можуть добре відштовхнутися від	Навчати дітей бігати легко, природно розмахуючи руками. Вчити дітей використовувати весь	Звертати увагу на поставу дітей під час бігу. Тривалість бігу у молодших групах становить 30 – 40 с. Біг потрібно чергувати з

	землі, статі, біжать важко, крок у них дрібний, координація рухів не у всіх добре розвинена. Важким для дітей є колективний біг	простір групової кімнати чи спортивного майданчика. Навчати дітей бігу із зупинками за сигналом вихователя та з поворотом.	іншими рухами, оскільки діти швидко втомлюються. Звертати увагу на легкість бігу, координацію рухів. Вчити дітей бігу доцільно невеликими групами, поєднуючи біг із відпочинком. Кожна дитина біжить у своєму темпі, намагаючись не натрапляти на інших – при виконанні бігу групою у заданому напрямку.
Середній дошкільний вік	Виникають проблеми у дітей під час бігу групою. Є діти, які під час бігу наступають на всю стопу.	Вчити дітей бігати легко, природно розмахуючи руками. Вчити дітей використовувати весь простір групової кімнати чи спортивного майданчика Навчати дітей бігу із зупинками за сигналом вихователя та з поворотом.	Особливу увагу треба приділяти природності, легкості бігу, енергійному відштовхуванню, еластичній постановці стопи, вмінню виконувати різні види бігу. Під час засвоєння бігу необхідно підвищувати вимоги до його техніки.
Старший дошкільний вік	Діти володіють високим рівнем координації рухів, що дає можливість виконувати складні координаційні вправи.	Виховувати такі фізичні якості як витривалість, спритність, увага Створювати звичку щодня займатися фізичними вправами.	Дітям пропонуються додаткові завдання: змінити напрям або темп бігу; швидко зупинитися і знову продовжити біг; оббігти предмети; чередувати біг з іншими видами рухів – ходьбою, стрибками тощо. Намагатися правильно виконувати техніку бігу. Тривалість бігу складає 2 – 3 хв., збільшується дистанція бігу.

			Діти змагаються у бігу на швидкість (20 – 30 м). Більш тривалий біг у повільному темпі (1,5 – 2 хв).
--	--	--	---

1.3. Особливості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку

Вихователю, інструктору з фізичної культури необхідно навчити дітей дошкільного віку бігати легко, швидко та ритмічно, маючи гарну координацію рухів верхніх та нижніх кінцівок. Педагогам треба навчити дітей вмінню використовувати найбільш необхідний вид та техніку бігу в залежності від конкретних умов. Наприклад, ефективніше біг у уповільненому темпі із збереженням рівноваги по нерівній місцевості; на гірку необхідно бігти дрібним кроком, а з гори навпаки – широким; під час ігр з елементами ловіння та уникнення необхідно використовувати біг у змінному темпі, а також з поворотами та несподіваними зупинками [49].

Під час рухливих ігор та в повсякденній діяльності діти дошкільного віку найчастіше використовують біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху. Головне завдання педагога – навчити дітей інших видів бігу, а саме біг на швидкість, у повільному темпі, біг з високо піднятими колінами. Всі ці види мають важливе значення для всебічного гармонійного розвитку дитини, розвитку рухових якостей [51].

Після того, як діти 2-го року життя навчаться впевнено ходити, з'являється біг як новий вид рухових дій. На початковому етапі – це просто прискорена ходьба дрібними та частими кроками: тулуб сильно нахилиється вперед, ноги зігнуті в колінах, дитина ніби падає. Така своєрідна прискорена ходьба стає власне вже бігом на початку 3-го року життя дитини, з'являється специфічна його властивість – це політ, хоч кроки все ще нерівномірні та сім'ячі, нога ставиться на поверхню важко, відразу всією стопою, рухи рук не завжди узгоджуються з рухами ніг.

Під впливом фізичних вправ у дитини 4 років покращується координація рухів рук та ніг під час бігу, удосконалюється фаза польоту та ритм, довжина кроку ще недостатня. Педагог повинен звертати на це увагу та пропонувати дітям вправи з бігу через палиці, які лежать на підлозі, обручі, а також використовувати біг з відхиленнями і ловінням [46].

В період 5 років дитина повинна опанувати технікою бігу, але в тонкостях їй не вдається досягти відповідної чіткості. Педагог повинен звертати увагу під час навчання бігу, на удосконалення елементів, швидкості та легкості бігу.

В період 6 років діти опановують доступну їм техніку бігу, а саме рухаються ритмічно, легко, рівномірно, з хорошою координацією рухів та дотриманням напрямку руху.

За період дошкільного дитинства біг у дітей стає легким, ритмічним, з добре вираженим польотом, рухи рук та ніг узгоджені. Стопа ставиться еластичним перекатом із п'яти на носок. Діти дошкільного віку здатні виконувати різні види бігу, використовуючи одночасно різну його техніку. Для поступового удосконалення різних видів бігу, дітям необхідно створювати їм відповідні умови [44].

Для того, щоб діти молодшого дошкільного віку краще освоїлися у колективі, навчилися використовувати вільний простір, навчання бігу доцільно розпочинати невеликими групами. На початку діти бігають так, як вони хочуть, особливо цікаво їм бігати зі стрічками, возити каталки, за собою машинку та коляски. Для дітей такого віку характерна особливість – це чередування бігу із зупинками. Діти за власною ініціативою переходять на ходьбу, присідають, убігають – все це природні перерви для відпочинку під час бігу. Вихователь, інструктор з фізичної культури спостерігає за дітьми, за необхідністю пропонує малорухливій дитині пробігти до дерева, з яскравою хусткою в руках, а дитині, яка довго бігає з машиною навпаки – завантажити її піском, листям, дрібними камінчиками [62].

Найпростіше завдання, яке може запропонувати вихователь дітям – бігти купкою у заданому напрямку, за вихователем, до іграшки або стільця. Біг однієї дитини мало пов'язані з бігом інших дітей. Кожна дитина біжить у власному темпі, зберігаючи напрям бігу, намагаючись не натрапляти один на одного.

Такі види бігу як біг у колоні, парами, по колу вимагає від кожної дитини вміння порівнювати свої рухи з бігом інших дітей. Дані види бігу засвоюються дітьми поступово, починаючи з малих груп. Вихователь, інструктор з фізичної культури повинні активно діяти та біжати попереду дітей, зацікавлюючи дітей за собою. Педагоги повинні цікаві дітей ігровими завданнями: «Добігти до дерева», «Оббігти пеньок» тощо. Біг у колоні найчастіше застосовується під час ранкової гігієнічної гімнастики, заняттях з фізичної культури. Біг по колу та купкою є основою багатьох рухливих ігор під час прогулянок та в самостійній діяльності дітей [63].

Під час навчання бігу дітей молодшого дошкільного віку велике значення має приклад вихователя, інструктора з фізичної культури. Під час занять з фізичної культури та рухливих ігор педагоги повинні виконувати запропоновані завдання разом із дітьми, звертаючи увагу дітей на легкість бігу, координацію рухів, також використовуючи при цьому ігровий образ, наприклад, біжати, як конячки. Виконуючи такі імітаційні дії вихователю не завжди необхідно показувати рухи, але він повинен бути впевнений, що дітям зрозумілий запропонований для наслідування образ [63].

Педагогу не обов'язково пропонувати дітям багато незрозумілих вказівок, це може призвести до зворотного результату, а саме діти починають сильно тупотіти, біг стає важким, різким, координація рухів рук і ніг стає некоординованою. Щоб тримати зацікавленість у дітей дошкільного віку до навчання та удосконалення навичок різних видів бігу, доцільно частіше пропонувати дітям ігрові завдання, а саме: підбігти до дерева чи каменю,

добігти до іграшки та проводити рухливі ігри з різними видами бігу («Горобці та автомобіль», «Кішка та мишки» тощо) [41].

В подальшому під час навчання та удосконаленню різних видів бігу дітей старшого дошкільного віку вихователь, інструктор з фізичної культури менше показує сам, а більше пояснює, звертає увагу до тих дітей, які добре виконували різні види бігу та можуть бути прикладом джля інших дітей (біжить правильно, дотримуючись техніки бігу; має легкість та ритмічність).

Для дітей середнього дошкільного віку під час завоювання різних видів бігу підвищуються вимоги до техніки виконання. Вихователь, інструктор з фізичної культури особливу увагу дітей повинен звертати на природність та легкість бігу, енергійне відштовхування, правильну постановку стопи, вміння виконувати різні види бігу.

В середньому дошкільному віці під час бігу на швидкість діти повинні якнайшвидше розпочати рух за сигналом педагога, бігти цілеспрямовано, енергійно, дивитися вперед та не відволікатися на інших дітей. Вихователь, інструктор з фізичної культури при цьому стежить, щоб під час бігу діти ставили стопи ближче одна до одної, не розводили всторони носки ніг, виконували правильне положення тулуба. Педагог повинен запропонувати дитині пробігти вузькою доріжкою, дошкою, ширина якої 30–20 см [44].

В цій віковій групі під час бігу в колоні поступово ускладнюються завдання: оббігати предмети, які поставлені в ряд, поворотами праворуч і ліворуч. Педагогу треба звернути увагу дітей на те, що під час бігу в колоні більше зігнуті ноги в колінах, нога повинна ставитися на передню частину стопи, положення рук допомагає зберігати рівновагу. Для прикладу бажано використати приклад іншої дитини, яка добре бігає, вміє спритно і досить швидко виконує запропоновані завдання. В середньому дошкільному віці треба намагатися того, щоб кожна дитина за можливістю повинна бути під час бігу провідною в колоні, а не доручати це виконувати одним і тим самим дітям [45].

В середньому дошкільному віці під час виконання бігу парами ставиться перед дітьми умова: порівнювати власні рухи з рухами свого партнера та дотримуватися відповідного інтервалу від пари, яка біжить та виконує завдання.

В цьому віці у дітей збільшується тривалість і швидкість бігу, удосконалюються такі фізичні якості, як швидкість, спритність та витривалість. В цьому віці діти виконують такий вид бігу, як біг широким кроком. Він потребує від дитини великих м'язових зусиль для енергійного відштовхування, виконання правильної фази польоту та активних рухів рук. Якщо під час частого виконання різних видів бігу у різноманітних формах фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти та вдома використовується біг на дистанціях 40–60 м. Даний вид бігу необхідно чергувати зі звичайною ходьбою [63].

Старший дошкільний вік. Різні види бігу дуже часто використовується під час проведення рухливих іграх, вправи з різними видами бігу для дітей старшого дошкільного віку поступово ускладнюються. Вихователь, інструктор з фізичної культури вимагає від дітей правильної техніки різних видів бігу таких, як біг на носках короткими та частими біговими кроками; біг широким кроком. Педагоги повинні вміти заохочувати дітей, які вміють правильно використовувати відповідні завдання різним видам бігу та позитивно оцінює легкий біг із природними рухами рук [63].

В старшому дошкільному віці для того, щоб не знижувати інтерес дітей до різних видів бігу, треба пропонувати цікаві завданнявикористовуючи бігу в середньому темпі (змінити напрям або темп бігу; якнайшвидше зупинитися і знову продовжувати бігти, змінити ведучого або направляючого, оббіжати предмети, виконати поворот навколо себе, перешикуватися з колони по одному в колону по два, при цьому чередувати біг з іншими основними рухами, зокрема з ходьбою, стрибками, лазанням, повзанням тощо.

Дітям старшого дошкільного віку пропонуються додаткові завдання під час таких вправах, як «Наздожени м'яч», «По містку», «За високим, за низьким», «Лелека, метелик, жаба», «Пробіги – не впусти», до змісту яких включається біг з ловіння та убігання, що сприяє покращенню координації рухів, спритності та швидкості бігу.

Дуже часто дітям даного віку пропонують біг у середньому темпі, який виконується по пересіченній місцевості. Дистанція бігу по пересіченній місцевості для дітей 6 років до 150–200 м. Під час даного виду бігу дітям пропонують подолати перешкоди, а саме: перестрибнути, підлізти, оббігти.

Старший дошкільний вік – це сприятливий вік для розвитку у дітей таких фізичних якостей, як швидкість і витривалість. Педагогам необхідно збільшити довжину бігових дистанцій та запропонувати дітям позмагатися з бігу на швидкість на дистанції 20–30 м або повторити 3-4 рази швидкий біг на дистанції 10 м.

В старшій віковій групі збільшується тривалість бігу у повільному темпі – до 1,5-2 хв. Вихователь, інструктор з фізичної культури повинен спочатку особисто показати дітям, як правильно бігти в повільному темпі, а потім пропонує будь-якої дитині продемонструвати своє вміння рівномірно бігти. Даний вид бігу доцільно проводити у звичайних природних умовах на свіжому повітрі [63, 64].

Кількісні і якісні показники правильного виконання різних видів бігу

Основні показники правильного бігу:

- певне положення голови,
- положення тулуба під час бігу,
- положення рук, стегна, гомілки, стопи.

Правильний виконання бігу характеризується такими ознаками: від стегна активним перекатом з п'яти на носок.

При правильному виконанні різних видів бігу положення голови повинно бути вільним, погляд дитини спрямований вперед. Під час бігу голову необхідно тримати прямо і рівно, дивитися на бігову доріжку перед собою вперед, приблизно на 2 м. Основна умова – дотримання правильного положення тулуба (бігової постави). Під час виконання бігу тулуб має невеликий загальний нахил вперед, а саме: голова, тулуб, таз, нога, якою штовхається дитина знаходяться на одній лінії, плечі розслаблені та опущені донизу. Щодо положення рук під час бігу, то воно вільне та ненапружене, руки зігнуті у ліктях під кутом 90° , пальці трохи зігнуті, але не стиснуті в кулаки. Положення рук під час бігу – руки рухаються вперед до рівня грудей, назад до упору. Під час бігу вперед кут у ліктьовому суглобі трохи зменшується, а під час руху назад – трохи збільшується [48].

Один з важливих показників правильного бігу у дітей дошкільного віку – є положення стегна. Під час звичайного бігу стегно виноситься вперед-вгору та вище, ніж при ходьбі, висота виносу стегна залежить від темпу бігу (вищий темп бігу – активніше підйом стегна вгору). Іншим показником бігу є розведення та зведення стегон. З збільшенням віку у дітей дошкільного віку кут розведення стегон збільшується, крок стає ширшим, положення стопи активніше. При правильному виконанні різних видів бігу, всі ці показники сприяють підвищенню його темпу та економічності.

На ефективність бігу також впливає положення гомілки. Після відштовхування під час бігу гомілка складається значно більше, ніж під час виконання ходьбі. Рух гомілки під час виконання дітьми бігу характеризується більшою амплітудою, а максимальне виконання роботи гомілкою спостерігається під час її вертикального положення. Після цього складена гомілка виноситься вперед і вгору разом із стегном. Під час зниження стегна гомілка розкривається та спостерігається випрямлення в колінному суглобі та готується до руху під себе. Найменший показник інтервалу польоту гомілки

складає 0,06–0,08 с, при відносно великій частоті кроків 4–4,5 кроків за секунду у дітей від 3 до 4 років.

Діти першої молодшої групи повинні вміти бігати безперервно протягом 30–40 с. Для дітей другої молодшої групи час бігу збільшується до 50–60 с та пропонується дітям біг на швидкість (10 с). В середньому дошкільному віці діти повинні вміти бігати у повільному темпі безперервно до 1–1,5 хв, а у середньому темпі – 40–60 с, а до кінця навчального року діти повинні бігати 20 м за 5,5–6 с [62].

Діти старшого дошкільного віку повинні бігати безперервно у повільному темпі до 1,5–2 хв, у середньому темпі – до 80–120 с, при цьому чередуючи біг з ходьбою 2-3 рази. В цьому віці зменшується час виконання бігу на швидкість 20 м. До кінця навчального року діти старшого дошкільного віку повинні пробігти 20 м за 5,5–6 с., а запропановану нову дистанцію 30 м повинні пробігти за 7,5–8,5 с.

Вихователь, інструктор з фізичної культури повинен пам'ятати, що вихідна тривалість бігу для кожної дитини визначається індивідуально. Дітям дошкільного віку, які перенесли різні захворювання та прийшли до закладу дошкільної освіти, замість бігу пропонується пройти кілька кіл, пробігти меншу дистанцію, не бігати зовсім або просто погуляти. Обов'язково необхідно враховувати емоційний настрій дитини, будь-яке примушення категорично забороняється.

Висновки до першого розділу

В першому теоретичному розділі «Теоретичні засади реалізації педагогічних умов удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку» розглядалися такі питання: стан досліджуваної проблеми удосконалення навичок бігу в психолого-педагогічній літературі; характеристика бігу як основного руху в дітей старшого дошкільного віку; різновиди бігу; особливості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

Як зазначає Л. М. Басанець, що біг серед інших видів основних рухів, окрім основного руху ходьба, постійно застосовується дітьми дошкільного віку у повсякденній діяльності, а вміння швидко бігати необхідно для реалізації основної діяльності дітей дошкільного віку – гри Основний рух біг може бути включений в різні форми роботи в закладі дошкільної освіти та вдома: заняття з фізичної культури (біг на витривалість, різні види бігу, вправи з використанням бігом тощо); фізкультурно-оздоровча робота (ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи під час прогулянки, рухливі ігри тощо); активний відпочинок дітей в ЗДО та вдома.

В період дошкільного дитинства з метою удосконалення навичок бігу доречно застосовувати різні види: звичайний, біг у повільному темпі, біг на носках, біг широким кроком, біг з високим підніманням стегна, тренуючий м'язи черевного преса, спини та стопи; легкий, ритмічний біг під музику, що впливає на координацію та розвиток спритності; біг між предметами та з предметами (скакалки, обручі); біг з подоланням перешкод та на обмеженій площині (окреслені межі), що сприяє формуванню орієнтації у просторі та координації рухів; біг з виконанням різних завдань, що виконуються за сигналом і на орієнтування в просторі для розвитку спритності та швидкості реакції на зміну навколишнього середовища дитини. Різновиди бігу та бігові вправи відрізняються за технікою їх виконання

Для удосконалення навичок бігу використовують самостійну рухову діяльність дітей, правильно організовуючи просторове середовище, запропонувати дітям необхідну допомогу та спортивний інвентар. Оскільки в просторовому середовищі найбільша зацікавленість для виконання рухових дій, пов'язаних з бігом, – це для дітей рухлива гра. Для цього необхідно забезпечити дітям всі умови для самостійної організації рухливими іграми з бігом.

Вихователю, інструктору з фізичної культури необхідно навчити дітей дошкільного віку бігати легко, швидко та ритмічно, маючи гарну координацію рухів верхніх та нижніх кінцівок. Педагогам треба навчити дітей вмінню використовувати найбільш необхідний вид та техніку бігу в залежності від конкретних умов.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА З УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК БІГУ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Визначення рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку

Для визначення рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку були застосовані такі методи дослідження:

1. теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури;
2. опитування вихователів, батьків;
3. педагогічний експеримент;
4. тестування;
5. методи математичного аналізу емпіричних даних.

Практичний розділ нашої магістерської роботи реалізовується на базі Косівщинського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Золота рибка» Степанівської селищної ради Сумського району Сумської області в період з січня до червня 2024 року.

В нашому педагогічному експерименті взяли участь 30 дітей двох старших груп «Маленькі дослідники» та «Пізнайко» закладу дошкільної освіти, з яких було сформовано дві експериментальні групи: старша група «Маленькі дослідники», контрольна, (КГ, n=14); старша група «Пізнайко» експериментальна групи (ЕГ, n=15). Заклад дошкільної освіти займався за освітньою програмою «Дитина», тобто діти старших груп «Маленькі дослідники» та «Пізнайко» відповідно за даною програмою, але діти старшої групи «Пізнайко» ще за розробленою системою роботи з реалізації педагогічних умов удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

Експериментально-дослідна робота нашого магістерського дослідження проводилася в чотири етапи:

Перший етап (вересень – грудень 2023 р). Здійснювався аналіз психолого-педагогічної літератури, нормативної бази з проблеми удосконалення навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку. На першому етапі було розроблено науковий апарат магістерської роботи, а саме сформульована мета дослідження, предмет, об'єкт, завдання, розроблена наукова гіпотеза, обґрунтовано теоретичну та практичну значимість нашої роботи. Також було підібрано діагностичний інструментарій для визначення рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

Другий етап (січень 2024 р). Було проведено констатувальний етап педагогічного експерименту, де визначався рівень сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку експериментальних груп та було розроблено систему роботи з реалізації педагогічних умов удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

Третій етап (лютий – червень 2024 р). Було проведено формувальний етап педагогічного експерименту, під час якого було впроваджено в освітній процес експериментальної групи розробленою нами систему роботи з реалізації педагогічних умов удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку. Наприкінці даного етапу було здійснено контрольний етап педагогічного експерименту, де було повторно визначено рівень сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку експериментальних груп.

Четвертий етап (червень - жовтень 2024 р). Було узагальнено та систематизовано результати нашого педагогічного експерименту, обробка отриманих результатів здійснювалася методом математичної статистики, було сформовано загальні висновки та оформлено магістерську роботу відповідно до встановлених вимог.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту, мета якого – визначення рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку діагностичними методиками було досліджено діти експериментальних груп.

При оцінюванні рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку враховувалися кількісні та якісні показники. Для визначення кількісного показника бігу у дітей старшого дошкільного віку було використано тест «Біг на дистанції 30 м». У дітей експериментальних груп досліджувався біг на дистанції 30 м., при цьому фіксувався час бігу на дистанції та одночасно відмічалися якісні особливості бігу (**Додаток А, Б**).

Методика проведення бігу

Місце проведення: на спортивному майданчику вибирається асфальтована доріжка, ширина якої 2–3 м. Довжина доріжки не менше 40 м, перед стартом виділяється відстань до 2 м для початку бігу та відстань після фінішної лінії від 5 до 7 м. Вихователю, інструктору з фізичної культури необхідно звертати увагу дітей на те, щоб діти не знижували швидкість задовго до лінії фінішу.

Лінії старту і фінішу позначаються поперековою лінією, яка добре видна та позначена зоровими орієнтирами (прапорцями). Положення лінії старту та фінішу повинно бути таким, щоб промені сонця не світили в очі дитині, яка виконує тест. Одяг дитини повинен бути легким та зручним.

Обладнання та спортивний інвентар: секундомір, протоколи дослідження. Дані, які оримали під час тестування, було занесено до протоколів.

За командою «На старт» діти підходять до лінії старту, командою «Увага» діти концентрують свою увагу. За командою «Марш!» діти з високого старту біжать до прапорця або стрічки, які розміщуються на 2–3 м далі фінішної лінії.

Вихователь або інструктор з фізичної культури з початком руху дитини включає секундомір, а зупиняє його після перетину дитиною лінії фінішу.

Пробігши дистанцію дітям давалася друга спроба, під час виконання якої вони бігали у тому порядку, як бігли і вперше.

В протоколі фіксується час бігу (кількісний показник) та якісні показники бігу (якісні особливості положень тулуба, координації рук і ніг, «польоту», прямолінійність бігу за допомогою умовних позначень (+, +-, -). Зразок оформлення протоколів досліджуваних дітей під час проведення тестування представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Зразок оформлення протоколів досліджуваних дітей під час
проведення тестування**

№ п/п	Прізвище та ім'я дитини	Вік	Кількісні показники		Якісні показники				Примітка
			1-ша спроба	2-га спроба	положень тулуба	координація рук і ніг	Виконання «польоту»	прямолінійність бігу	

Після отримання кількісних показників бігу на дистанції 30 м. їх було порівняно з середніми показниками оціночних таблиць за віково-статевими показниками, розроблених науковцями галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку Е. С. Вільчковським, О.І. Курком.

Середні кількісні показники бігу на дистанції 30 м у дітей дошкільного віку (за Е.С. Вільчковським, О.І. Курком) представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Середні кількісні показники бігу на дистанції 30 м
у дітей дошкільного віку (с) (за Е. С. Вільчковським, О. І. Курком)**

Вікова група	Хлопчики (с)			Дівчата (с)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Середня група 4 – 5 років	> 8,0	9,0 – 8,0	9.0 <	> 8,5	9,5 – 8,5	9,5 <

Старша група 5 – 6 років	>7,5	8,0 – 7,5	8,0 <	> 8,0	8,5 – 8,0	8,5 <
-----------------------------	------	-----------	-------	-------	-----------	-------

Під час оцінювання рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку враховувалися якісні показники, а саме критерії, показники та рівні сформованості навичок бігу, які представлено в таблиці 2.3. Якісні показники навички бігу дають уявлення про рівень оволодіння технікою даного руху.

Таблиця 2.3.

**Критерії, показники та рівні сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку (якісні показники)
(за Е. С. Вільчковським, О. І. Курком)**

Критерії	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Положення тулуба	природне, з невеликим нахилом вперед, плечі не піднімаються	тулуб нахилено більш помітно, бічне погойдування тулуба	Тулуб надмірно напружений, голова опущена
Координація рухів	природні, вільні рухи руками, зігнутими в ліктях, узгоджені з рухами ніг. Допускаються малоактивні і неенергійні рухи рук	епізодична неузгодженість рухів рук і ніг, рухи однією рукою, перед собою у бічному направленні	неузгодженість рук і ніг, руки пасивно опущені
Політ	біг легкий, з вираженим «польотом»	біг недостатньо легкий, «політ» не зберігається до кінця дистанції	біг важкий, низький, «політ» не виражений, човгання ногами
Прямолінійність	прямолінійний біг без помітних відхилень в	прямолінійний біг, важке положення	непрямолінійний біг, значні відхилення від

	сторони	стопи на ґрунті, підстрибування	заданого напрявлення ліворуч чи праворуч
--	---------	---------------------------------------	--

Правильна техніка бігу для дітей старшого дошкільного віку:

1. Невеликий нахил тулуба, голова прямо;
2. Руки напівзігнуті, енергійно відводяться назад, злегка опускаючись, потім уперед-всередину;
3. Швидкий винос стегна, махової ноги (під кутом приблизно 60–70°).

Для визначення рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку тест «Біг на дистанції 30 м» проводився в межах заняття з фізичної культури в закладі дошкільної освіти за статевими групами (хлопчики – дівчатка).

Обов'язково перед виконанням тесту дітям пропонувався комплекс гімнастичних вправ, до складу якого входила різні види ходьби, бігу та дихальні вправи. Для отримання об'єктивних показників первинного та повторного визначення рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку повинно здійснюватися в однакових умовах. Результат виконання тесту «Біг на дистанції 30 м» зараховується, якщо дитина виконала завдання відповідно до методики проведення. Під час виконання тесту неприпустимі коментарі та пояснення помилок у дітей, вони повинні розглядатися у процесі навчання бігу.

Обов'язкові умови при виборі тестових завдань для оцінювання навичок бігу у дітей дошкільного віку:

- обов'язкова доступність запропонованих завдань для дітей з різним рівнем фізичного розвитку;
- тестові завдання повинні відповідати віковим особливостям дітей;
- використання з дітьми таких рухів, які попередньо вивчалися з дітьми і діти ними вільно володіють;

- простота методики проведення, не треба складних вимірювальних апаратів та спеціального приміщення для проведення тестованих завдань;
- тестові завдання повинні бути надійними, об'єктивними, інформативними;
- створити сприятливий емоційний стан перед проведенням тестування, стимулювати прояви позитивних емоцій та наочно оцінювати досягнутий результат;
- використання тестових завдань в ігровій формі для підвищення інтересу та захоплюючості процедури тестування для дітей дошкільного віку.

Обов'язкове дотримання вимог та техніки безпеки до проведення тестових завдань:

- тестові завдання повинні відповідати віковим особливостям дітей та враховувати їх стан здоров'я та фізичний розвиток. Не допускається використовувати методики для учнів дітям дошкільного віку.
- В тестуванні беруть участь діти, які не мають протипоказань до виконання тестових завдань за станом здоров'я.
- Особлива увага приділяється дітям, які мають підвищену збудливість або рухову розгальмованість. Ці діти потребують постійного контролю з боку вихователя, інструктора з фізичної культури та медичної сестри;
- Тестові завдання необхідно виконувати не раніше 30 хв після прийому їжі. Бажано проводити тестування під час найбільшої біологічної активності, а саме в період з 9 до 13 год;
- Необхідно виконати комплекс гімнастики перед виконанням тестових завдань, щоб підготувати організм дитини до м'язового навантаження;
- Педагоги повинні страхувати дітей при виконанні тестових завдань, зокрема це стосується бігу, стрибків та завдань на витривалість;
- Під час виконання тестових завдань діти повинні бути у відповідній спортивній формі та зручному для занять взутті.

Для оцінювання якісних показників навичок бігу використовували систему оцінювання в балах (див. таблицю 2.4).

Таблиця 2.4.

**Система оцінювання якісних показників навичок бігу
(система оцінювання в балах)**

Рівні сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку (бали)				
високий	вище середнього	середній рівень	нижче середнього	низький
5	4	3	2	1

Після проведення тесту «Біг на дистанції 30 м» для дослідження кількісного показника рівня сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку та якісного показника за допомогою педагогічного спостереження під час виконання тестового завдання та самостійної ігрової діяльності, отримали показники, які подано в таблиці 2.5., рисунку 2.1., 2.2.

Таблиця 2.5.

**Показники рівня сформованості навичок бігу у дітей старшого
дошкільного віку за тестом «Біг на дистанції 30 м»
на констатувальному етапі (кількісні і якісні показники)**

Методики для дослідження кількісних і якісних показників	Рівні сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку						
	Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
Кількісні показники Тест «Біг на дистанції 30 м»	КГ (n=14)	2	14 %	6	43 %	6	43 %
	ЕГ (n=15)	3	20 %	6	40 %	6	40 %
Якісні показники (педагогічне спостереження під час виконання тестового завдання та самостійної ігрової діяльності)	КГ (n=14)	3	21 %	5	36 %	6	43 %
	ЕГ (n=15)	4	27 %	6	40 %	5	33 %

Після дослідження кількісного показника навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку за допомогою теста «Біг на дистанції 30 м» отримали наступні результати: у КГ 14 % (2 дітей) володіють високим рівнем сформованості навичок бігу, по 43 % (по 6 дітей) – середнім та низьким рівнем сформованості навичок бігу. У ЕГ також 20 % (3 дітей) володіють високим рівнем, по 40 % (по 6 дітей) – середнім та низьким рівнем сформованості навичок бігу.

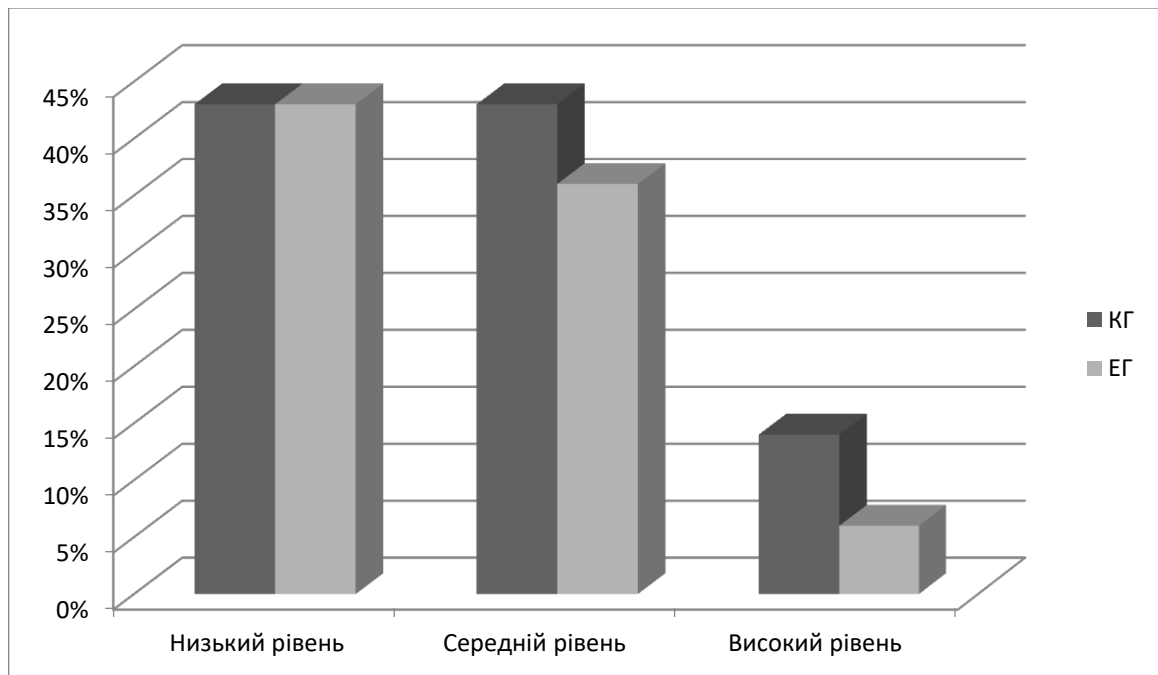


Рис. 2.1. Результати тесту «Біг на дистанції 30 м» у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту

Після дослідження якісного показника навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку за допомогою педагогічного спостереження під час виконання тестового завдання та самостійної ігрової діяльності було отримано наступні показники: в КГ – 21 % (3 дітей) володіють високим рівнем сформованості навичок бігу, 36 % (5 дітей) – середнім рівнем, 43 % (6 дітей) – низьким рівнем сформованості навичок бігу. В ЕГ 27 % (4 дітей) володіють високим рівнем,

40 % (6 дітей) – середнім рівнем сформованості навичок бігу, 33 % (5 дітей) – низьким рівнем сформованості навичок бігу.

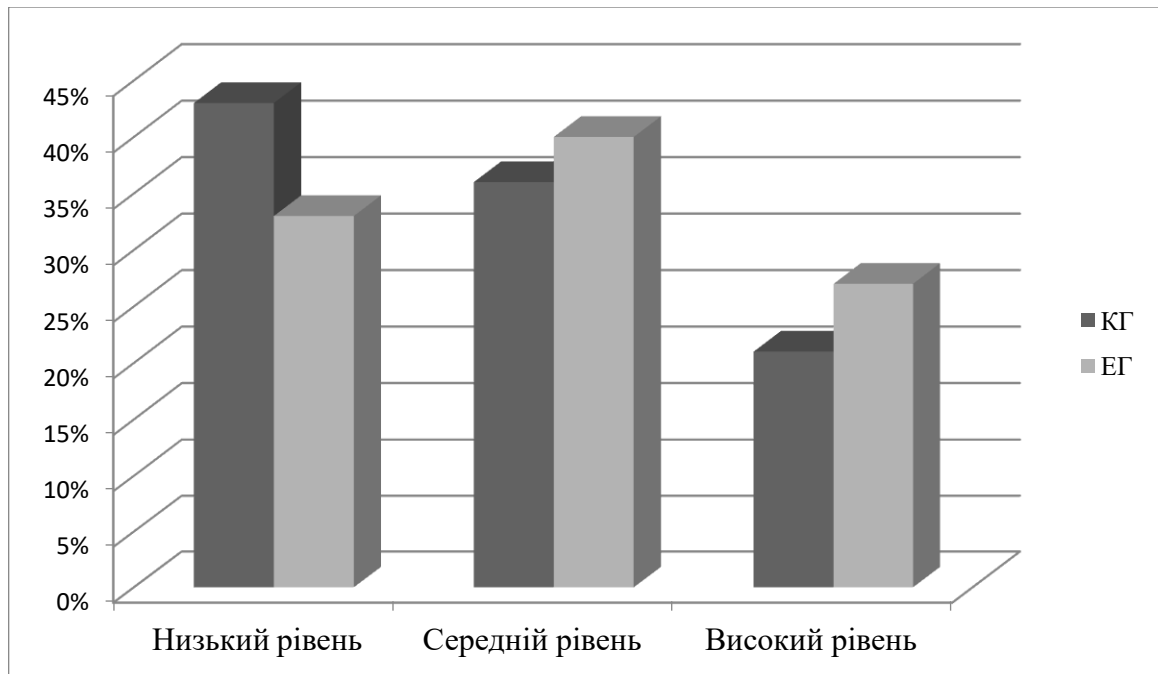


Рис. 2.2. Результати педагогічного спостереження у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту

Під час констатувального етапу експерименту після дослідження кількісного та якісного показника бігу у дітей експериментальних груп, було виявлено загальний рівень сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку (див. табл. 2.6, рис. 2.3).

Таблиця 2.6.

Загальний рівень сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі

Експериментальні групи	Рівні сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
КГ (n= 14)	2	14 %	6	43 %	6	43 %
ЕГ (n= 15)	3	20 %	6	40 %	6	40 %

Таким чином, загальний рівень сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі має такі показники: у 14 % (2 дітей) КГ виявлено високий рівень сформованості навичок бігу, в той час як 43 % (6 дітей) мають середній або низький рівень сформованості навичок бігу. Щодо ЕГ, 20 % (3 дітей) демонструють високий рівень сформованості навичок бігу, тоді як 40 % (6 дітей) характеризуються середнім або низьким рівнем сформованості навичок бігу.

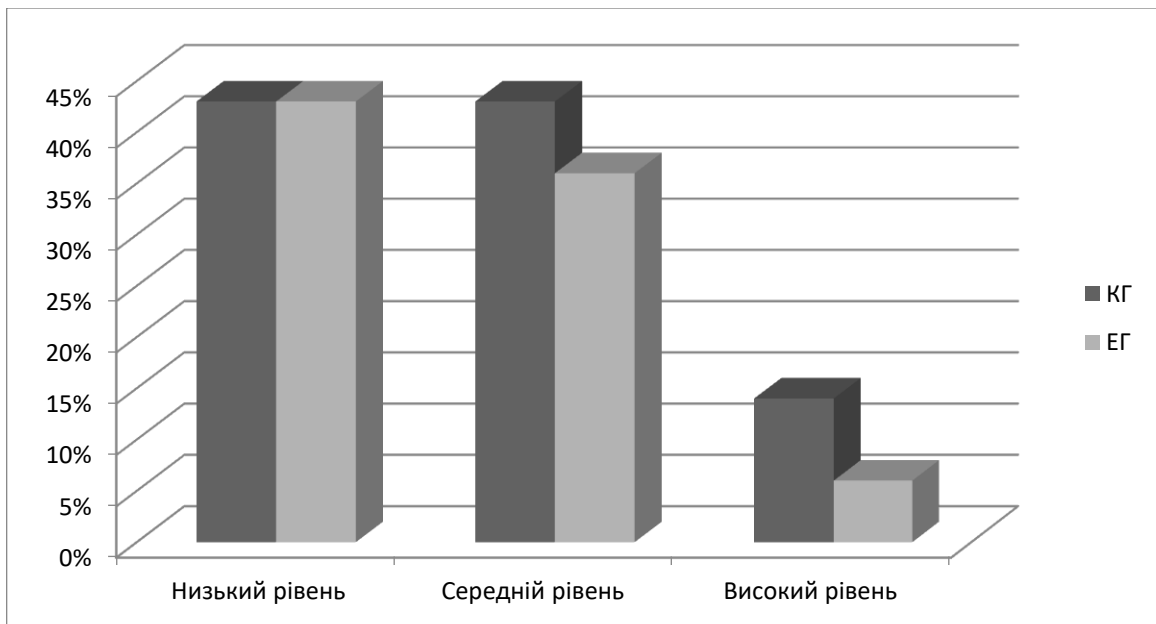


Рис. 2.3. Загальний рівень сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі

Таким чином, у дітей експериментальних груп за якісними та кількісними показниками було виявлено середній та низький рівень сформованості навичок бігу. Під час проведення констатувального етапу педагогічного експерименту нами було проаналізовано типові помилки, які виникають у дітей експериментальних груп під час бігу, які представлено в **Додатку В**, почали проведення формувального етапу експерименту, а саме впроваджувати систему роботи з реалізації педагогічних умов удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

2.2. Розробка та впровадження системи роботи з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку

Другий етап педагогічного експерименту магістерської роботи – формувальний етап. На формувальному етапі нами було розроблено та впроваджено систему роботи з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку (рис. 2.4).

Розробці системи роботи попереджало визначення таких педагогічних умов удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку:

- включення різних видів бігу в усі форми фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО;
- використання підготовчих та підвідних вправ та ігор для удосконалення навичок бігу;
- співпраця з батьками з питання удосконалення навичок бігу.

Розроблена нами система роботи реалізовувалася за двома напрямками: з дошкільниками та їх батьками.

Для реалізації першої педагогічної умови (включення різних видів бігу в усі форми фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО) з дітьми ЕГ були проведені такі форми роботи:

- включення різних видів бігу в вступну частину занять з фізичної культури (таблиця 2.7, 2.8.);
- включення різних видів бігу до вступної частини ранкової гієнічної гімнастики;
- включення різних видів бігу до змісту гімнастики після денного сну,
- в зміст спортивних змагань, розваг, днів Здоров'я (естафети);
- використання різних видів бігу під час прогулянки.

Для реалізації другої педагогічної умови (використання підготовчих та підвідних вправ та ігор для удосконалення навичок бігу) з дітьми ЕГ були проведені такі форми роботи:

– розроблено комплекси підготовчих та підвідних вправ для удосконалення навичок бігу (**Додаток Г**). Розроблені комплекси підготовчих та підвідних вправ використовувалися під час занять з фізичної культури, прогулянок тощо;

– підібрані рухливі ігри з різними видами бігу для дітей старшого дошкільного віку (створення картотеки рухливих ігор з різними видами бігу) (**Додаток Д**);

Для реалізації третьої педагогічної умови (співпраця з батьками з питання удосконалення навичок бігу) з батьками вихованців ЕГ були проведені такі форми роботи:

– консультування на тему «Як покращити навички бігу у дітей дошкільного віку», «Навчання дітей різним видам бігу», «Використання різних видів бігу під час активного відпочинку вдома»;

– відкриті спортивні свята та розваги спільно з батьками (проведення різноманітних естафет з використанням різних видів бігу): спортивні свята «Спортивна родина – здорова нація», «Швидше, Вище, Сильніше – разом», Дні здоров'я спільно з батьками, спортивні естафети для хлопчиків та їх татусів «Ми – сильні, кмітливі, розумні»;

– розроблення практичних рекомендацій для батьків та вихователів для удосконалення навичок бігу та навчання різних видів бігу.

З дітьми ЕГ під час прогулянки та на занятті з фізичної культури в закладі дошкільної освіти використовували рухливі ігри, які спрямовані на вдосконалення навичок бігу.

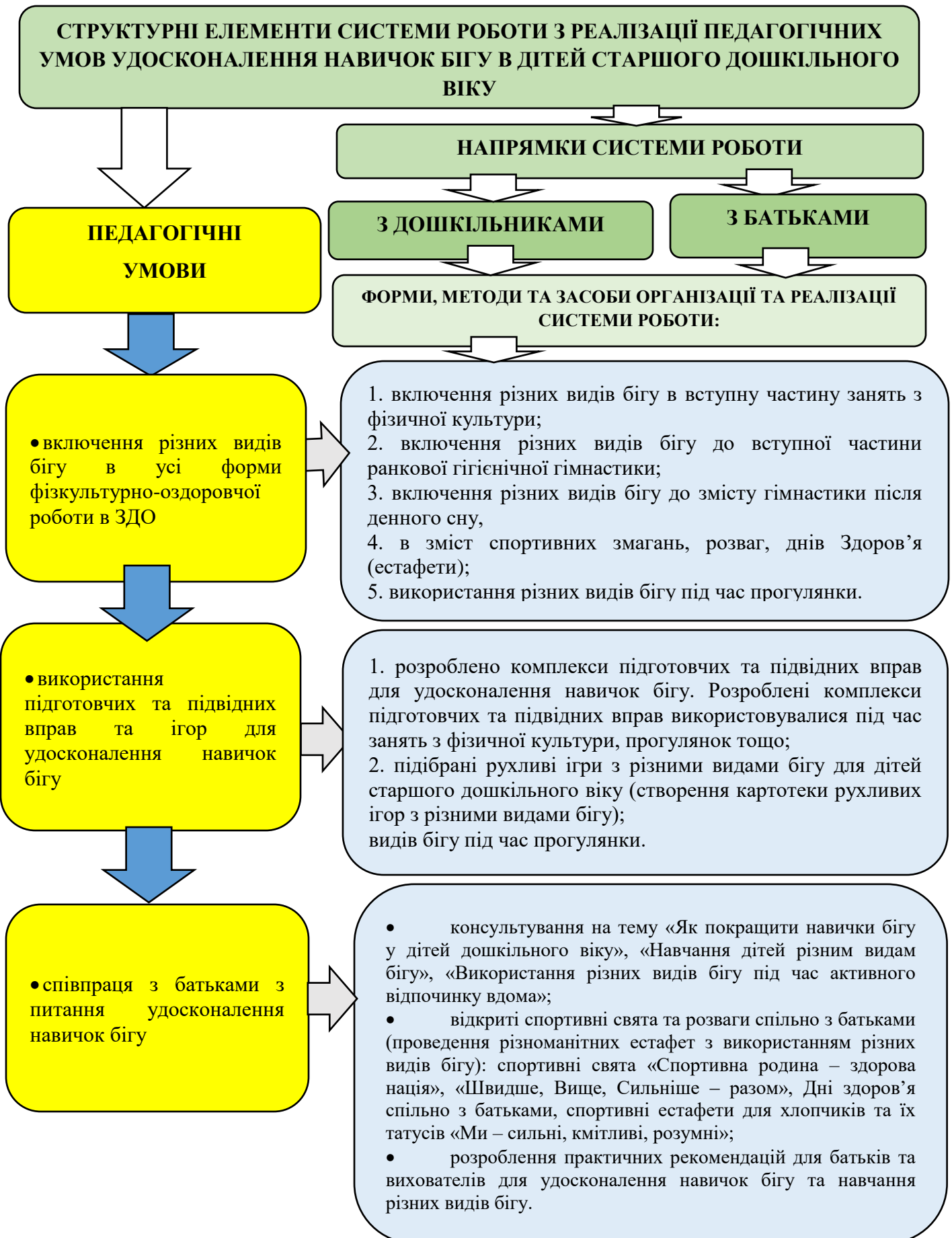


Рис. 2.4. Система роботи з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку

Тривалість перебігу в рухливих іграх в середньому 4–6 с. Під час рухливих ігор різні види бігу чергуються з зупинками, відпочинком. Рухлива гра повторювалася 4–5 разів (Додаток Д).

Таблиця 2.7.

Планування різних видів бігу в вступній частині заняття з фізичної культури в ЗДО

Завдання занять з фізичної культури	Кількість занять	Показ, пояснення
1. Вправляти в бігу «змійкою», на бігу перешиковуватися у ланки	1	Повторюється (2-3 рази) пробігання відрізків довжиною 60-120 м у чергуванні з ходьбою
2. Вправляти в бігу на носках	1	Руки на поясі, крок короткий, темп швидкий
3. Вправляти у бігу зі стрибками	1	Тривалість (10–20 с), повторюється 2-3 рази, чергуючи з ходьбою
4. Вправляти у змінному темпі	1	Вчити швидко і спритно перемикатися з бігу на інший вид руху
5. Вправляти в бігу з високим підніманням колін	1	Бігти піднімаючи зігнуту в коліні ногу під прямим кутом, руки на поясі, чергувати зі звичайним бігом
6. Вправляти у бігу широким кроком	1	Робити широкі кроки, збільшуючи поштовх і час польоту. Ному ставити із п'яти перекатом на всю стопу
7. Вправляти в бігу з високим підніманням	1	Бігти піднімаючи зігнуту в коліні ногу під прямим кутом, руки на

колін		поясі, чергувати зі звичайним бігом
8. Вправляти в бігу в поєднанні з лазінням	1	Вчити сповільнювати та прискорювати темп бігу перед подоланням перешкод
9. Вправляти в бігу з відведенням назад зігнутої ноги в коліні, вправляти в бігу схресним кроком	1	Зігнута в коліні нога після поштовху відводиться назад, чергувати зі звичайним бігом. Біг схресним кроком. Виконувати захлестом майже прямих ніг: правою-ліворуч, лівою-вправоруч.
10. Вправляти у бігу зі стрибками	1	Тривалість (10–20 с), повторюється 2-3 рази, чергуючи з ходьбою
11. Вправляти в бігу, вправляти в човниковому бігу	1	Рухи рук природні, що допомагають руху прямо і на поворотах
12. Вправляти в бігу з відведенням назад зігнутої в коліні ноги	1	Зігнута в коліні нога після поштовху відводиться назад, чергувати зі звичайним бігом
13. Вправляти в бігу повільним темпом	1	Витримувати темп, короткі кроки, руки зігнуті в ліктях
14. Вправляти в бігу, вправляти в бігу з лазінням	1	Вчити сповільнювати та прискорювати темп бігу перед подоланням перешкод
15. Вправляти в швидкому бігу	1	Тривалість 5–8 с, чергуючи з ходьбою
16. Вправляти в бігу, вправляти в бігу схресним кроком	1	Виконувати захлестом майже прямих ніг: правою-ліворуч, лівою-вправоруч
17. Вправляти в бігу, вправляти в бігу на носках	1	Руки на поясі, короткий крок, темп швидкий
18. Вправляти у бігу зі стрибками	1	Тривалість (10-20 с), повторюється 2-3 рази, чергуючи з ходьбою

Таблиця 2.8.

**Планування різних видів бігу в основній частині
заняття з фізичної культури в ЗДО**

Завдання занять з фізичної культури	Кількість занять	Спортивне обладнання та інвентар
1. Вправляти в бігу, вправляти в ходьбі на носках і бігу по дошці, вчити лазити по похилих сходах кроком, що чергується, розвивати швидкість	1	4 дошки покласти на сторони майданчика, 2-3 сходи поставити похило біля гімнастичної стіни
2. Вправляти в бігу, вчити кидати м'яч вгору і ловити двома руками, вправляти в ходьбі на носках та бігу дошкою, розвивати швидкість	1	М'ячі на всіх дітей, 2-3 м'ячі на різних сторонах майданчика, на висоті 160-170 см
3. Вправляти в бігу, вчити підстрибувати з розбігу, намагаючись торкнутися підвішеного предмета, вправляти в ловінні м'яча після кидків об землю і вгору, розвивати швидкість	1	М'ячі на всіх дітей, 2-3 м'ячі на різних сторонах майданчика, на висоті 160-170 см
4. Вправляти в бігу, вправляти в ходьбі по гімнастичній лаві з різним положенням рук, у повзанні на животі, розвивати швидкість	1	3 м'ячі, 3 лави поставити паралельно одна одній
5. Вправляти в бігу, вчити передавати м'яч у колонах вперед і назад прямими руками, вправляти в ходьбі та бігу гімнастичною лавою, розвивати швидкість	1	3-4 гімнастичні лави, 3-4 м'ячі
6. Вправляти в бігу, вчити ходити і бігати по похилій дошці, вправляти в лазінні по похилій дошці рачки,	1	3 дошки, гімнастична стінка, шнур

розвивати швидкість		
7. Вправляти в бігу, вчити кидати і м'яко ловити м'яч у парах, вправляти в бігу по похилій дошці прямо і боком, розвивати швидкість	1	м'ячі на підгрупи дітей, 3 дошки, розмітити доріжки завдовжки 10-15 м лініями через 1 м (або покласти гімнастичні палиці)
8. Вправляти в бігу, вчити ходити, прямо і боком по лаві з мішечком на голові, вправляти в лазінні в обруч, не зачіпаючи його, розвивати швидкість	1	мішечки та обручі на всіх дітей, 6 прапорців, 4 лавки по сторонах майданчика
9. Вправляти в бігу, вправляти в умінні входити і сходити по похилій дошці боком, пролазити між рейками гімнастичної стінки без затримки, розвивати швидкість	1	3 шнури, 2 гімнастичні лавки, 3 дошки
10. Вправляти в точному попаданні в горизонтальну ціль, в умінні вбігати і збігати на похилій дошці на носках, розвивати швидкість	1	3 кошики, 10 мішечків, шнура, 2 дошки біля гімнастичної стінки

Під час педагогічного спостереження на заняттях з фізичної культури (заняття 1,2,3) пропонувалися дітям різні види бігу (повільний біг та біг із середньою швидкістю). Під час бігу у дітей у техніці бігу зустрічалися помилки: діти роблять слабкий винос стегна махової ноги, не дивляться прямо, дивляться під ноги. Під час занять з фізичної культури (заняття 4,5,6) під час виконання бігу змінювали направляючих, діти виконували такі помилки: не енергійне відштовхування ногами, зустрічаються помилки в техніці бігу, руки не зігнуті в ліктях, поганий виніс стегна, не дивляться прямо перед собою, дивляться під ноги. Під час занять з фізичної культури (заняття 7,8,9,10) продовжували відпрацьовувати техніку бігу, для цього використовували повільний біг

протягом однієї хвилини в чергуванні з ходьбою, а також біг із середньою швидкістю, яку проводили під час вступної або основної частини. При проведенні бігу приділялася велика увага зміні темпу руху – швидкого та повільного. Це давало можливість проявляти активність як рухливим дітям, так й більш млявим.

2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку

Під час контрольного етапу педагогічного експерименту було проведено повторне вивчення рівня сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку за допомогою тесту «Біг на дистанції 30 м» досліджувався кількісний показник рівня сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку та якісний показник за допомогою педагогічного спостереження під час виконання тестового завдання та самостійної ігрової діяльності. Отримані результати подано в таблиці 2.9., рисунку 2.5., 2.6.

Таблиця 2.9.

Показники рівня сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку за тестом «Біг на дистанції 30 м» на контрольному етапі (кількісні і якісні показники)

Методики для дослідження кількісних і якісних показників	Рівні сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку						
	Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
Кількісні показники Тест «Біг на дистанції 30 м»	КГ (n=14)	3	21 %	6	43 %	5	36 %
	ЕГ (n=15)	6	40 %	6	40 %	3	20 %
Якісні показники (педагогічне спостереження)	КГ (n=14)	4	28 %	5	36 %	5	36 %

під час виконання тестового завдання та самостійної ігрової діяльності)	ЕГ (n=15)	7	47 %	5	33 %	3	20 %
---	-----------	---	------	---	------	---	------

Після проведення тесту «Біг на дистанції 30 м» серед дітей КГ та ЕГ отримали наступні результати щодо рівня сформованості навичок бігу: в КГ 21 % (3 дітей) показали високий рівень, 43 % (6 дітей) – середній рівень, 36 % (5 дітей) – низький рівень сформованості навичок бігу. В ЕГ 40 % (6 дітей) мали високий рівень, 40 % (6 дітей) – середній рівень, 20 % (3 дітей) – низький рівень сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку.

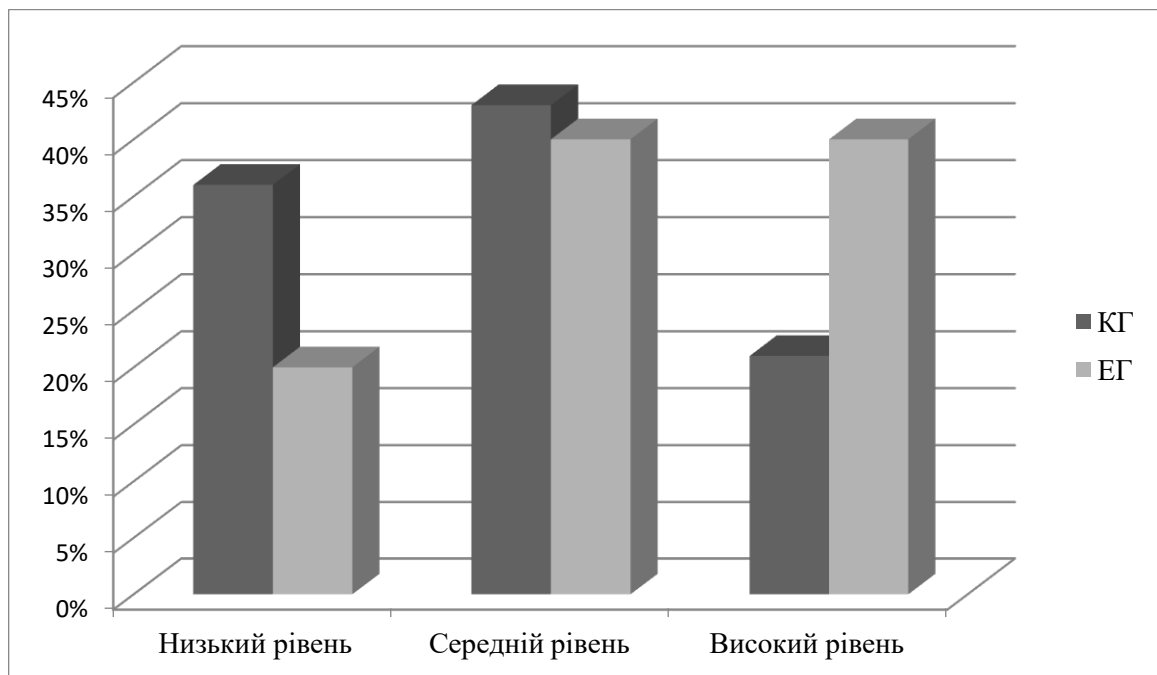


Рис. 2.6. Результати тесту «Біг на дистанції 30 м» у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

Після повторного дослідження якісного показника навичок бігу за допомогою педагогічного спостереження під час виконання тестового завдання та самостійної ігрової діяльності, було отримано наступні результати: в КГ – 28 % (4 дітей) показали високий рівень сформованості навичок бігу, 36 % (5

дітей) – середній рівень, 36 % (5 дітей) – низький рівень сформованості навичок бігу. В ЕГ 47 % (7 дітей) володіли високим рівнем, 33 % (5 дітей) – середнім рівнем та 20 % (3 дітей) – низьким рівнем сформованості навичок бігу серед дітей експериментальних груп.

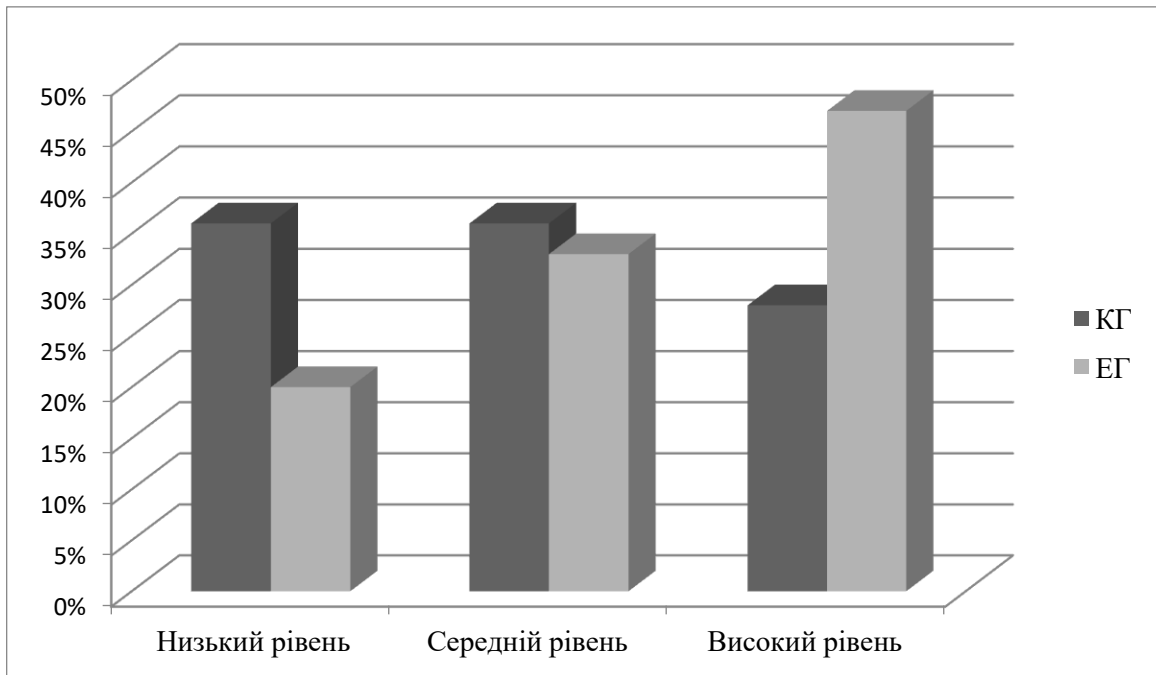


Рис. 2.7. Результати за методом педагогічного експерименту в дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

На контрольному етапі педагогічного експерименту після проведення дослідження отримали загальний рівень сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку, які представлено в таблиці 2.10., рисунку 2.8

Таким чином, отримали показники загального рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі: у 21 % (3 дітей) КГ продемонстрували високій рівень сформованості навичок бігу, в той час як 43 % (6 дітей) мають середній рівень, 36 % (5 дітей) мають низький рівень цих навичок.

Таблиця 2.10.

Загальний рівень сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі

Експериментальні групи	Рівні сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
КГ (n= 14)	3	21 %	6	43 %	5	36 %
ЕГ (n= 15)	6	40 %	6	40 %	3	20 %

Щодо ЕГ – 40 % (6 дітей) володіють високим рівнем сформованості навичок бігу, у той час як 40 % (6 дітей) демонструють середній рівень, 20 % (3 дітей) характеризуються низьким рівнем сформованості навичок бігу.

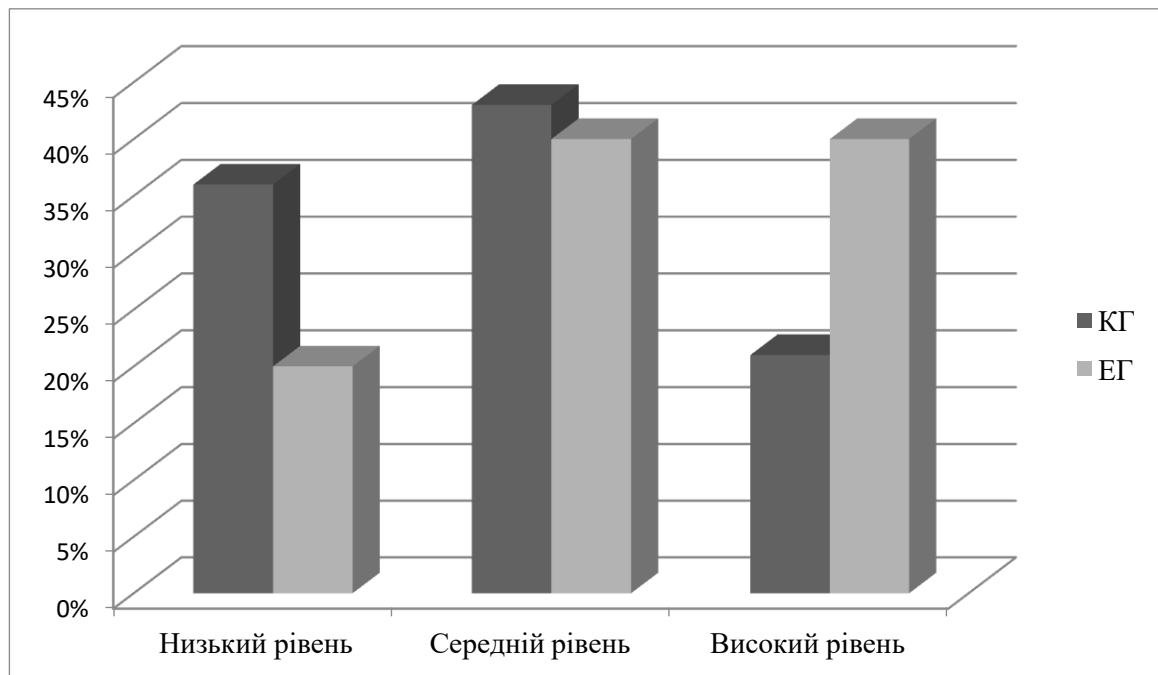


Рис. 2.8. Загальний рівень сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі

Порівнявши результати загальних рівнів сформованості навичок бігу, які отримали на констатувальному та контрольному етапі експерименту

(таблиця 2.11., рисунок 2.8), зазначаємо, що на початку педагогічного експерименту в КГ високий рівень мали 14 % дітей, середній та низький по 43 % дітей; в ЕГ високий рівень – 20 %, середній та низький по 40 % дітей.

Таблиця 2.11.

Порівняльні показники рівнів сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапі

Експериментальні групи	Рівні сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=14)	14 %	43 %	43 %	21 %	43 %	36 %
ЕГ (n=15)	20 %	40 %	40 %	40 %	40%	20 %

На контрольному етапі в КГ високий рівень – 21 % дітей, середній – 43 %, низький рівень сформованості навичок бігу – 36 %. Щодо ЕГ, то високий рівень – 40 %, середній рівень – 40 %, низький рівень – 20 % дітей старшого дошкільного віку.

Таким чином, між КГ та ЕГ спостерігаються суттєві відмінності. Виявлена позитивна динаміка у навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку КГ, очевидно, може пояснюватися природним прогресом основних рухів та завдяки фізкультурно-оздоровчої роботи за освітньою програмою «Дитина» для закладів дошкільної освіти.

Зміни в показниках ЕГ можна пов'язати з використанням системи роботи з реалізації педагогічних умов удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку

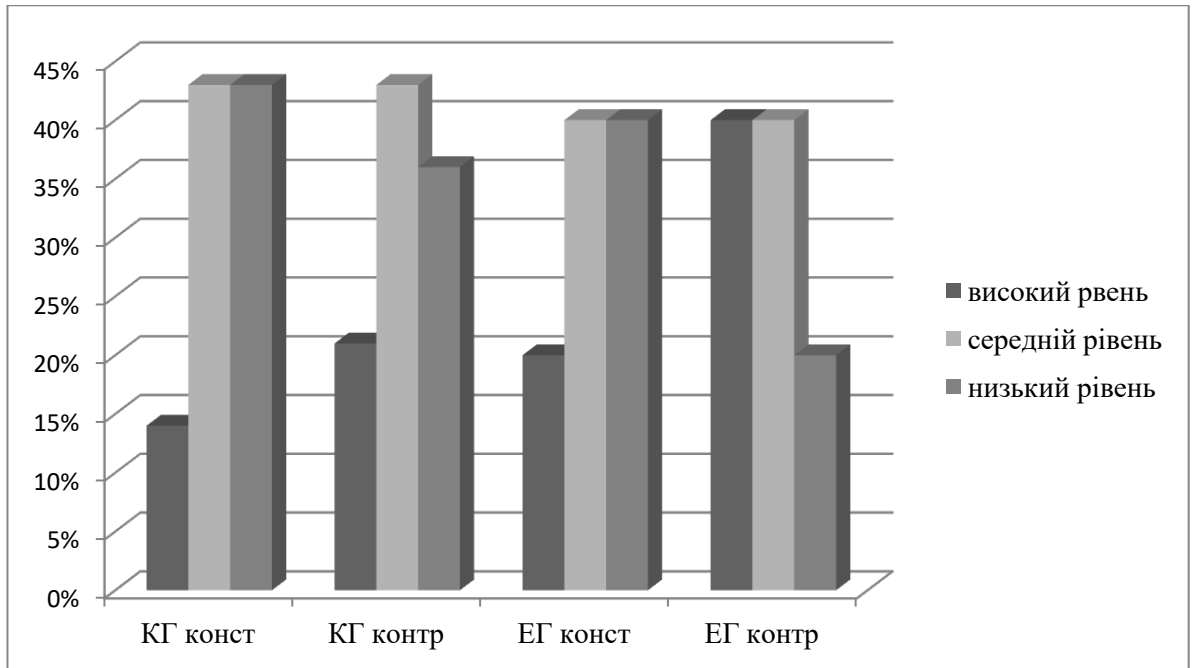


Рис. 2.8. Порівняльні показники рівнів сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапі

Висновки до другого розділу

В другому практичному розділі нашої магістерської роботи «Експериментально-дослідницька робота з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку» розглядалися такі питання: визначення рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку; розробка та впровадження системи роботи з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку; аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку.

Педагогічний експеримент складався з трьох етапів. На констатувальному етапі було визначення рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку. Були підібрані діагностичні методики за Е.С. Вільчковським, О.І. Курком. При оцінюванні рівня сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку враховувалися кількісні та якісні показники. Для визначення кількісного показника бігу у дітей старшого дошкільного віку було використано тест «Біг на дистанції 30 м». У дітей експериментальних груп досліджувався біг на дистанції 30 м., при цьому фіксувався час бігу на дистанції та одночасно відмічалися якісні особливості бігу. Після отримання кількісних показників бігу на дистанції 30 м. їх було порівняно з середніми показниками оціночних таблиць за віково-статевими показниками, розроблених науковцями галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку Е. С. Вільчковським, О.І. Курком. На констатувальному етапі загальний рівень сформованості навичок бігу у дітей старшого дошкільного віку мав такі показники: у 14 % (2 дітей) КГ виявлено високий рівень сформованості навичок бігу, в той час як 43 % (6 дітей) мають середній або низький рівень сформованості навичок бігу. Щодо ЕГ, 20 % (3 дітей) демонструють високий рівень сформованості навичок бігу, тоді як 40 % (6 дітей) характеризуються середнім або низьким рівнем сформованості навичок бігу.

На формуальному етапі нашого дослідження було розроблено та

впроваджено систему роботи з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку. Зміст розробленої системи роботи реалізовувався за такими напрямками: робота з дітьми та їх батьками.

На контрольному етапі експерименту було повторно продіагностовано рівень сформованості навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку. Під час дослідження були використані ті ж самі методики, що і на констатувальному етапі. Отримали такі результати: 21 % (3 дітей) КГ продемонстрували високий рівень сформованості навичок бігу, в той час як 43 % (6 дітей) мають середній рівень та 36 % (5 дітей) мають низький рівень цих навичок. Щодо ЕГ – 40 % (6 дітей) володіють високим рівнем сформованості навичок бігу, у той час як 40 % (6 дітей) демонструють середній рівень, 20 % (3 дітей) характеризуються низьким рівнем сформованості навичок бігу.

Таким чином зазначаємо, що практичний експеримент проведений у встановлені терміни відповідно до наміченого плану і має позитивні результати. Зміст педагогічного експерименту було повністю реалізовано.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Розвиток рухових здібностей займає важливе місце у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Практика показує, що багато дітей не можуть досягти високих результатів у бігу, стрибках, метанні не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а головним чином через недостатній розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Вміння швидко і вправно бігати необхідно в основній діяльності дитини – грі. Біг частіше за інших рухів використовується у повсякденному житті всіма дітьми незалежно від того, чи відвідують вони заклад дошкільної освіти чи грають на спортивному майданчику у дворі. Біг входить у зміст багатьох видів рухів: від уміння правильно виконувати біг залежить, наприклад, успішність стрибків у висоту та довжину з розбігу, виконання фізичних вправ, що включають елементи спортивних ігор таких як: бадмінтон, волейбол, баскетбол.

Дітей дошкільного віку потрібно навчити бігати швидко, легко та ритмічно, з гарною координацією рухів рук та ніг. Діти повинні вміти використовувати найбільш доцільний вид та техніку бігу в залежності від конкретних умов. Щоб діти поступово вдосконалювали різні види бігу, необхідно створювати їм відповідні умови. Внаслідок цілеспрямованого педагогічного впливу зміцнюється здоров'я дитини, відбувається тренування фізіологічних функцій організму, інтенсивно розвиваються рухи, рухові навички та фізичні якості, необхідні для всебічного гармонійного розвитку особистості.

Для реалізації першої педагогічної умови (включення різних видів бігу в усі форми фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО) з дітьми ЕГ були проведені такі форми роботи: включення різних видів бігу в всупну частину занять з фізичної культури; включення різних видів бігу до вступної частини ранкової гієнічної гімнастики; включення різних видів бігу до змісту гімнастики після

деного сну, в зміст спортивних змагань, розваг, днів Здоров'я (естафети); використання різних видів бігу під час прогулянки.

Для реалізації другої педагогічної умови (використання підготовчих та підвідних вправ та ігор для удосконалення навичок бігу) з дітьми ЕГ були проведені такі форми роботи: розроблено комплекси підготовчих та підвідних вправ для удосконалення навичок бігу. Розроблені комплекси підготовчих та підвідних вправ використовувалися під час занять з фізичної культури, прогулянок тощо; підібрані рухливі ігри з різними видами бігу для дітей старшого дошкільного віку (створення картотеки рухливих ігор з різними видами бігу);

Для реалізації третьої педагогічної умови (співпраця з батьками з питання удосконалення навичок бігу) з батьками вихованців ЕГ були проведені такі форми роботи: консультування на тему «Як покращити навички бігу у дітей дошкільного віку», «Навчання дітей різним видам бігу», «Використання різних видів бігу під час активного відпочинку вдома»; відкриті спортивні свята та розваги спільно з батьками (проведення різноманітних естафет з використанням різних видів бігу): спортивні свята «Спортивна родина – здорова нація», «Швидше, Вище, Сильше – разом», Дні здоров'я спільно з батьками, спортивні естафети для хлопчиків та їх татусів «Ми – сильні, кмітливі, розумні»; розроблення практичних рекомендацій для батьків та вихователів для удосконалення навичок бігу та навчання різних видів бігу. Отже, можемо зазначати висновки, що наша гіпотеза була доведена.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

для педагогів та батьків з удосконалення навичок бігу в дітей старшого дошкільного віку

1. При навчанні та удосконаленні навичок бігу необхідно використовувати словесний та наочний методи;

2. Методичні рекомендації з удосконаленні навичок бігу:

- невимушене положення тулуба та голови;
- спокійне та рівне положення плечей;
- активний рух руками;
- енергійне відштовхування ногами та винесення стегна вперед-вгору;
- винесення гомілки махової ноги вперед та збільшення довжини кроку;
- постановка ноги під час бігу, як із носка, так і з п'яти;

Основні правила правильного бігу:

1. Біг повинен приносити дітям задоволення;
2. Бігати разом із дітьми, але у темпі, передбаченому для дітей;
3. Бігати щодня;
4. Чим довша дистанція бігу, тим коротше розминка;
5. Після бігу необхідно розслабитися.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова Л. П., Аніщук О. М., Артемова Л. В. та ін. «Я у світі»: Програма розвитку дитини від народження до шести років. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 488 с.
2. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис ... канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка». Переяслав-Хмельницький, 2007. 236 с.
3. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.08. Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2015. 41 с.
4. Андрющенко Т. К. Формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності. Старший дошкільний вік: метод посібник Тернопіль: Мандрівець, 2016. 120 с.
5. Антонік І. П., Андріанов В. Є., Антонік І. П. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник Київ: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
6. Бабюк С. Удосконалення форм і методів роботи дошкільного навчального закладу із сім'єю з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. ВДП ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2006. С. 53–57.
7. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Відтрюх до шести (семи) років. Наук. керівник О. Л. Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 452 с.
8. Базовий компонент дошкільної освіти. Авторська груп : О. М. Байер, О. К. Безсонова, О. Г. Брежнева, Н. В. Гавриш, Л. П. Загородня, О. Г. Косенчук, О. Л. Корнєєва, Г. М. Лисенко,

Н. В. Левінець, М. А. Машовець, І. О. Мордоус, С. І. Нерянова, Т. О. Піроженко, О. А. Половіна, О. Д. Рейпольська, А. С. Шевчук; Під науковим керівництвом доктора психологічних наук, професора, члена-кореспондента НАПН України Т. О. Піроженко. 2021. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf

9. Басанець Л. М. Комплексна оцінка фізичного розвитку дітей дошкільного віку. *Довкілля та здоров'я*. 2011. № 5. С. 21–27.

10. Бедрань Р. В. Взаємодія дітей дошкільного віку в різновікових групах: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Теоретичні та практичні аспекти розвитку сучасної педагогіки та психології», Львів, 24–25 червня 2016 р. Львів: ГО Львівська педагогічна спільнота, 2016. С. 78–82.

11. Бедрань Р. В. Проблема здоров'я підростаючого покоління і психолого-педагогічні передумови її вирішення. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Фактори розвитку педагогіки і психології в ХХІ столітті», Харків, 10–11 червня 2016 р. Харків: Східноукраїнська організація. «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 14–18.

12. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини: кол. монографія. Київ: СПД Богданова А. М., 2006. 469 с.

13. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка*. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.

14. Богініч О. Л. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання*. Київ, 2006. №. С. 7–9.

15. Богініч О., Вільчковський Е., Денисенко Н., Цьось А. Пріоритети у сфері фізичного розвитку дитини дошкільного віку. Оптимізація фізичного розвитку

дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / та ін. Запоріжжя: ЗОШПО, 2010. С. 124–148.

16. Богуш А. Безпека дитини в докiллі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2013. № 4. С. 5–6.

17. Боярчук О. Д. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Старобільськ: Вид-во ДЗ імені Тараса Шевченка, 2017. 252 с.

18. Бутенко В. Г. Підготовка майбутніх вихователів до формування здоров'язберезувальної компетентності дошкільників засобами ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми, 2018. 21 с.

19. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

20. Вільчковський Е. С., Вольчинський А. Я., Швардовська О. О. Фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку : методичні рекомендації. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 56 с.

21. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.

22. Денисенко Н. Від рухового режиму – до здоров'я дитини. *Дошкільне виховання*. Київ, 1995. № 10. С. 10–11.

23. Денисенко Н., Мельник Л. Будьте здорові, діти! *Дитячий садок*. Київ, 2001. № 11. С. 3–23.

24. Денисова Л. В., Хмельницькая І. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. для вузів. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.

- 25.Денисенко Н. Через рух – до здоров'я: навчально–методичний посібник. Тернопіль, 2009. 86 с.
- 26.Дитина: Освітня програма для дітейвід 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білоskalенко та ін. Київ: Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2020. 304 с.
- 27.Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. 2–ге видання, доповнене / автори–укладачі Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 63 с.
28. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
- 29.Драчук А.І., Корякіна І.В., Хлус Н.О. Оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 128 с.
- 30.Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2023. 272 с.
- 31.Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 19.00.07. Луцьк: Волинський держ. ун–т ім. Лесі Українки, 2001. 221 с.
32. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку. Харків: Ранок–НТ, 2007. 96 с.
- 33.Касьян А. В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2017. Вип. 3 К (84). С. 206–210.
- 34.Конох О. Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2009. № 2. С. 60–66.

- 35.Костюк Н. К. Особливості формування рухових навичок у дітей дошкільного віку. *Дидактика*. 2011. С. 33–37.
- 36.Кошель А., Кошель В., Калімбет О., Рябченко А., Хаблова М. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як основа формування здоров'я сучасного суспільства. *Грааль науки*. 2021. (5). С. 277–284.
- 37.Коцур Н.°І. Основи педіатрії і дитячої гігієни: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький. Чернівці: Книги ХХІ, 2008. 632 с.
38. Красоткіна Н. Р. Здоров'я дитини – це щастя. *Розкажіть онуку*. Київ, 2003, № 3. С. 75–84.
- 39.Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2007. № 1. С. 64–69.
- 40.Кузьменко І., Черниш Т. Рівень розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково–спортивний вісник*. Харків, 2018. С. 57–60.
- 41.Кулик Н. А. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт*. Чернігів. 2014. № 118 (3). С. 162–164.
42. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.
43. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2009. № 11. С. 12–15.
- 44.Лущик І.°В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). Харків: Вид. група «Основа», 2012. 126 с.

45. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота: планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків: Ранок, 2007. 224 с.

46. Мороз Ф. Стан та розвиток фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. праць. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка ; гол. ред. М. І. Степаненко. Полтава, 2016. Вип. 18. С. 228–234.

47. Пангелова Н. Є. Напрями удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 40–43.

48. Пангелова Н. Формування оптимальної рухової активності дітей 5–6 років у процесі проведення фізкультурних занять у природному середовищі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2–3. С. 144–145.

49. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: монографія. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.

50. Павелків Р. В. Дитяча психологія: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2010. 432 с.

51. Пасічник В. Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (теоретичний аналіз). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця, 2017. Вип. 3(22), С. 599–606.

52. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2). С. 72–75.

53. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2019. 104 с.

54.Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та інші. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 264 с.

55.Сучасне заняття в дошкільному закладі: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. В. Гавриш; авт. кол.: Н. В. Гавриш, О. О. Лінник, Н. В. Губанова. Луганськ : Альма-матер, 2007. 496 с.

56. Теряник В. В. Роль рухової активності у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я дітей. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. № 9 –10. С. 64.

57.Хлус Н.О. Педагогічні умови оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. С. 72–81.

58.Хлус Н. О. Дослідження показників розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Освіта і наука XXI століття : матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів (м. Глухів, 4 травня 2022 року)*. Глухів. 2022. С. 178–180.

59.Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків : Основа, 2018. 450 с.

60. Чумак В. В. Вікова психологія : навч. посіб. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2018 192 с.

61. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.–метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

62. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.–метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

63.Шкуратова М. С. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік. Видавництво: Ранок. 2019. 208 с.

Додаток Б

**Протоколи дослідження
рівня сформованості навичок бігу у дітей експериментальних груп**

Ім'я, вік дитини	Кількісний показник бігу	Якісний показник бігу
Карина Т. 5,6 р.	7,4	Вище середнього
Світлана П. 5,4 р.	7,3	Вище середнього
Анна Ш. 5,5 р.	8,4	Середній
Олексій Б. 5,4 р.	7,8	Середній
Микита К. 5,6 р.	7,7	Середній
Ліза К. 5,8 р.	7,7	Середній
Ліза А. 5,6 р.	8,4	Нижче середнього
В'ячеслав К. 5,2 р.	7,6	Середній
Михайло М. 5,8 р.	6,9	Вище середнього
Микита Ш. 5,5 р.	7,3	Вище середнього

**Типові помилки,
які виникали у дітей експериментальних груп**

Ім'я дитини	Типові помилки
Карина Т.	Недостатнє винесення стегна вперед-вгору.
Світлана П.	Розведені в сторони руки, не дивиться прямо, дивиться під ноги.
Анна Ш.	Не енергійне відштовхування ногами, руки не зігнуті в ліктях.
Олексій Б.	Порушення координації рухів під час бігу, недостатнє винесення стегна.
Микита К.	Слабкий виніс стегна, розведені в сторони руки.
Ліза К.	Не дивиться прямо, дивиться під ноги, руки не зігнуті в ліктях.
Ліза А.	Коливання тулуба в сторони, руки опущені донизу.
В'ячеслав К.	Порушення координації рухів під час бігу, руки опущені донизу.
Михайло М.	Слабкий виніс стегна, руки опущені донизу.
Микита Ш.	Порушення координації рухів під час бігу, не дивиться прямо, дивиться під ноги.

Основні помилки під час виконання бігових вправ, які зустрічаються:

- надмірна напруга;
- сильний нахил тулуба або відхилення назад, закид голови, розкачування із сторони в сторону;
- неузгодженість і замала амплітуда рухів рук і ніг;
- дрібні неритмічні кроки;
- пересування на прямих або напівзігнутих ногах.

Додаток Г

Підвідні та підготовчі вправи для покращення навичок бігу у дітей дошкільного віку

1. Виконання команди «На старт!» (6-8 разів). Дитина виконує команду «На старт!» наступним чином. Вона присідає, ставить руки біля стартової лінії, упирається ногою в попередню колодку, іншу ставить в задню стартову колодку. Вставши на коліно позаду ноги, дитина ставить руки впритул до лінії старту, руки розставлені приблизно на відстані ширини плечей. Чотири пальці руки ставляться разом, великий окремо, паралельно чотирьом пальцям. Тулуб випрямлений.

2. Виконання команди «Увага!» (6-8 разів). Під час виконання команди «Увага!» дитина трохи випрямляє ноги, нога, що стоїть позаду, піднімається, не торкаючись поверхні доріжки. Тулуб дитини дещо переміщається вперед, таз піднімається вище рівня плечей, голова знаходиться прямо по відношенню до тулуба.

3. Швидкий біг сигналом «Руш!» (6-8 разів).

4. Метання набивного м'яча з різних вихідних положень двома руками вперед (6-8 разів).

5. Метання набивного м'яча з різних вихідних положень двома руками вперед із наступним стартовим прискоренням – 15–20 м (6–8 разів).

6. Стрибок у довжину з місця (8–10 разів).

7. Стрибок у довжину зі стартових колодок (10 разів).

8. Вибігання зі старту під планкою або гумовим джгутом (8-10 разів).

9. Вправа з партнером. Вибігання зі старту, партнер упирається руками в плечі дитини, стоячи обличчям до дитини. Біг із опором (8-10 разів x 20 м).

10. Старт із опором (з гумовим джгутом, який тримає позаду партнер, із шиною (8–10 разів x 30 м).

11. Біг вгору (6-8 разів x 30-40 м).

12. Біг сходами (4х6 разів).

13. Вистрибування вгору з в.п. сід на одній нозі, інша нога – пістолетик (8-10 разів).

Для вдосконалення стартового розгону використовують численні вправи швидкісно-силової спрямованості, в основному це різні стрибки, біг.

1. Стрибки на одній нозі (3х30 м на кожен ногу).

2. Стрибки на двох ногах (5х30 м).

3. Стрибки «з ноги на ногу» (6х40-50 м).

4. Стрибки в довжину з місця (8-10 разів).

5. Потрійний стрибок з місця (8-10 разів).

6. Стрибки в глибину з наступним вистрибуванням вгору (8-10 разів).

7. Стрибки сходами на одній нозі або двох ногах (2–3 рази на кожен ногу, 20 м).

8. Різні багатоскоки в гору (стрибки на одній нозі, на двох ногах, з ноги на ногу): 2-3 рази на кожній нозі, 3 рази на двох ногах, 5–6 разів з ноги на ногу.

9. Біг з бар'єрами (між бар'єрами пробігати в 3,5 кроків; 4–5 разів х 50–60 м).

10. Виконання стрибкових вправ на якийсь час (стрибки, на одній нозі, на двох ногах, з ноги на ногу).

– Стрибки на одній нозі (2 рази х 20 м на кожен ногу).

– Стрибки на двох ногах (2 рази х 20 м).

– Стрибки з ноги на ногу (4 рази х 30-40 м).

11. Стрибки в глибину з наступним вистрибуванням вгору (6-8 разів).

12. Стрибки на одній нозі через позначки (3-5 разів х 30 м на кожен ногу).

13. Стрибки з ноги на ногу через позначки.

14. Біг вгору (5,6 разів х 30-40 м).

15. Біг із низького старту на 30-40 м (3, 4 рази). (Звернути увагу на потужне швидке відштовхування за збереження стартового нахилу тулуба.)

16. Біг із високого старту на 40 м (3–5 разів).

Основними засобами підготовки дітей старшого дошкільного віку до удосконалення навичок бігу є наступні вправи:

1. Біг із максимальною швидкістю на відрізках 60 (4 рази).
 2. Біг із низького старту на дистанціях 30, 40, 60 м (5–6 разів).
 3. Біг на дистанції 30 м (5 разів).
 4. Біг із гори 40–50 м (4–5 разів).
 5. Біг по біговій доріжці з невеликої гірки (перші 10–12 м бігун збігає з невеликої гірки з наступним пробіганням по доріжці) (4–5 разів x 50 м).
 6. Стрибки в довжину з розбігу (3–5 разів).
 7. Біг через бар'єри 50x60 м (5–6 разів).
 8. Біг на місці (3–5 разів x 30 с).
 9. Різні багатоскоки на час:
 - стрибки на одній нозі (3 рази x 20–30 м на кожен ногу).
 - з ноги на ногу (4 рази x 40–50 м).
 10. Біг на 150, 200 м x 3, 4 рази. Достатньо добре використовувати змінний біг.
 11. Біг на 150 м x 4 рази змінний біг.
 12. Біг 200 м x 3 рази змінний біг.
 13. Біг з високим підніманням стегна (30 м x 3 рази).
 14. Швидкий біг через позначки (30-40 м x 6 разів).
- Ця вправа потрібна для вдосконалення ритму бігу:
15. Швидкий біг із повороту на пряму та з прямої доріжки з входом у поворота. Біг на 150 м x 3, 4 рази; на 200 м x 3 рази.

Підвідні та підготовчі вправи для удосконалення навичок бігу

№ п/п	Вправи	Корекційна спрямованість
1.	Прискорена ходьба з переходом на біг, перехід з бігу на ходьбу.	Засвоєння темпу і ритму рухів.
2.	Біг на місці з високим підніманням стегна із зміною темпу (від мінімального до максимально можливого).	Стимуляція дихальної і серцево-судинної систем, засвоєння темпу рухів, диференціювання зусиль, координація рухів ніг і рук.
3.	«Біг» тільки руками, стоячи на місці із збільшенням та зниженням темпу.	Корекція техніки рухів рук, засвоєння темпу, активізація і ритм дихання.
4.	Біг «змійкою», не торкаючись предметів, те саме – вдвох, тримаючись за руки.	Орієнтування в просторі, рівновага, узгодженість рухів.
5.	Біг по прямій й по вузькому коридору (30 – 35см).	Прямолінійність рухів, орієнтування в просторі, стимуляція дихальної і серцево-судинної систем.
6.	Біг з підскоками.	Ритм рухів.
7.	Біг з максимальною швидкістю на 10, 20, 30 м.	Розвиток швидкісних якостей, стимуляція дихальної і серцево-судинної систем.
8.	Човниковий біг. Біг з максимальною швидкістю, зупинками.	Спритність, швидкість, стійкість вестибулярного апарату, орієнтування в просторі, дрібна моторика.
9.	Біг по колу з зупинкою (за свистком, оплеском) і виконання завдань: прийняти красиву поставу, положення «Лелека» на одній нозі, друга нога зігнута в коліні), положення «ластівка» (стійка на одній нозі, друга назад, руки в сторони, тримати 5 с).	Швидкість рухової реакції, координація рухів, стійкість вестибулярного апарату.
10.	Біг з обручем.	Дрібна моторика кисті, узгодженість рухів. Диференціація зусиль.
11.	Біг з навантаженням у руках (великий м'яч, 2 м'яча, 2 кеглі).	Координація рухів, узгодженість дій.

12.	За сигналом добігти до м'яча, який лежить на відстані 10 м від лінії старту. Взяти його і повернутись бігом назад, положити м'яч на лінію старту.	Спритність, орієнтування в просторі, частота і точність часу, стійкість вестибулярного апарату.
-----	---	---

1. Біг з перестрибуванням через гімнастичні палиці, покладені на різній відстані (однаковій, збільшеній, зменшеній);

2. Біг схресним кроком з обручами.

Для удосконалення навичок бігу доцільно використовувати добре освоєні вправи, враховувати фізичну підготовленість дітей та стан здоров'я.

У старшій групі широко використовуються вправи з предметами та без них:

– В.п. – о. с., права рука вгору. Енергійна зміна рук та швидкий темп (6–7 разів, інтервал для відпочинку 5–7 с).

– В.п. – лежачи на животі, руки під підборіддям. Поперемінне згинання ніг у середньому та швидкому темпі.

– В.п. – лежачи один перед одним (парами), ноги зігнути в колінах, упираються в стопи ніг. Поперемінне згинання ніг (5–6 серій).

– В.п. – сидячи, упор руками ззаду, ноги зігнути в колінах. Переступаючи стопами ніг, швидкі повороти навколо себе у різні сторони (5–7 разів).

– В.п. – ноги на ширині плечей, палиця посередині перед собою. Швидко підкинути і зловити іншою рукою (8–12 разів).

– В.п. – ноги злегка розставити, палиця вертикально вперед у правій руці. Швидке перекидання палиці з однієї руки до іншої вгору – донизу (7–8 разів).

– В.п. – о.с. – парами обличчям один до одного. Хлопок в долоні перед собою, по долонях товариша (перехресно). Темп поступово збільшується (3–4 серії).

– В.п. – упор руками в центр обруча. Швидко обійти і повернутися до в. п. (по 7–8 разів на кожен сторону).

– В.п. стрибки: ноги разом, ноги порізно, разом – скресно (25–30 с).

Підготовчі вправи для удосконалення навичок бігу

Гребці. Сісти, ноги нарізно, палиця на грудях. Швидко нахилитися вперед, торкнутися ніг. Спокійно випростатися, палицю поставити до грудей. Повторити 8-10 разів.

Пропелер. Тримати палицю за середину правою рукою. Активно працюючи пензлем, швидко повертати її вправо – вліво. Після відпочинку виконувати рух лівим пензлем.

Кидок м'яча. Діти підкидають м'яч вгору, відбивають об підлогу або стіну, роблячи хлопок та повороти у різні сторони.

Швидкі будівельники. Змагання між двома-трьома командами. За сигналом вихователя діти біжать через спортивну залу (10–12 м) та будують із 5–7 кубиків вежу. Потім передають естафету іншим дітям.

Хто швидше? Діти знаходяться за колом в центрі кола. За сигналом по черзі кожен переходить через коло.

Лук і стріли. Діти діляться на дві ланки, які стоять один проти одного на відстані 15 м. За сигналом вихователя «стріли» переходять до своєї «цибулі», визначається найшвидша «стріла». Потім діти міняються місцями.

Хто більше? На відстані 8–10 м від дітей ставиться стійка, на яку розвішуються ленти (5–6 шт.) для кожної команди. За сигналом «Руш!» діти парами біжать і збирають ленти, віддають їх товаришу, який їх розвішує на стійці.

Перенесі предмет. Діти діляться на 2–3 команди та змагаються у перенесенні кубиків (кеглів, колін) на відстань 8–10 м.

Вспій сприймати. Гравці (5–6 дітей) стоять у невеликому колі, у кожного

в руках м'яч та камінчик. Підкинувши м'яч, випало вибігти з кола, покласти якомога далі камінчик на землю і, повернувшись у коло, встигнути зловити м'яч, що відскочив від землі. Виграє той, хто зможе покласти камінчик і спіймати м'яч.

Біг наперегони. На одному боці спортивного майданчика стоять дві дитини, між ними відстань 2–3 м. За сигналом діти біжать один за одним до кінця майданчика, розташованого в 20–30 м. Ззаду дитина намагається наздогнати переднього.

Третій зайвий. Діти стоять по колу парами. Ведучий намагається наздогнати одну зайву дитину, яка тікає від неї і може замінити одного з дітей, які стоять у парі, вставши перед нею.

Хто далі? Троє-четверо дітей з одного боку майданчика одночасно відштовхують обручі, намагаючись, щоб вони котилися якнайдалі, ловлять їх, не допускаючи падіння, і там зупиняються. Виграє той, хто виявиться далі за всіх від початкової лінії.

Варіант. Діти біжать за обручем, що котиться, підганяючи його рукою або зігнутих у вигляді гачка дротом.

Метельки і стерози. У середині майданчика на відстані одного кроку спиною один до одного розташовуються діти у дві шеренги – команда «Метелики» і «Стрекози». Вихователь називає одну з команд, гравці якої повинні втекти за лінію, позначену за 10–13 кроків перед ними. Інша команда, повернувшись кругом, прагне наздогнати гравців і загнати їх додому. Виграє та команда, яка набере більше очок за однакову кількість перебіжок.

Ускладнення: а) в. п. стоячи на колінах або сидячи; б) подається команда «Горобці» або «Ворони».

Додаток Д**Рухливі ігри, які спрямовані на вдосконалення навичок бігу.****«Білі ведмеді»**

Мета: вправляти в бігу з подоланням перешкод у природних умовах, з викручуванням від ловіння; виховувати рішучість, вміння адекватно реагувати на поразки; цілеспрямовано формувати такі фізичні якості, як швидкість та витривалість; сприяти зміцненню м'язового корсету хребта.

Перебіг гри:

На ігровому майданчику відзначається ділянка, що зображує крижину. На крижині – два «білі ведмеді» – ведучі. Вони можуть вимовляти такі слова:

Ми пливемо на крижині,
 Як на бригантині,
 Сивими суворими морями.
 Хто не бережеться,
 Чи не обережеться,
 Той, напевно, трапиться нам.
 Раз-два-три – біжи!

З останніми словами інші граючі розбігаються майданчиком. Ведмеді виходять на полювання, тримаючись за руки. Наздогнавши когось, вони намагаються обхопити дитину обома вільними руками. Якщо ведмедам це вдається, то спійманий сам стає ведмедем і приєднується до ведучих. Тепер ведмеді продовжують «полювання» утрюх. Вигравшими вважаються ті діти, яким вдається найдовше не потрапити в лапи ведмежої сімейки.

«Пастки-ялинки»

Мета: продовжувати вдосконалювати техніку основного руху: бігу (з різних вихідних положень, у різних напрямках, із зупинками та ухиленням від ловлячих); розвивати психофізичні якості: спритність, витривалість, швидкість;

удосконалювати навички орієнтування у просторі, спонукати зберігати правильну поставу.

Перебіг гри:

Серед гравців вибирається пастка. Його завдання зловити гравців за сигналом дорослого: «Раз-два-три – лови!». Гравці розбігаються по всьому спортивному майданчику, намагаючись ухилятися від того, хто ловить. При цьому ловити можна тільки тих гравців, хто не поставив руки в сторони – довнизу, як ялинові лапки.

«Салки зі сніжками»

Мета: продовжувати вчити дітей бігати легко, у різних напрямках, зберігаючи рівновагу на снігу; розвивати швидкість та спритність рухів; вчити потрапляти в гравців легким сніжком, не вище за рівень грудей; виховувати витримку та організаторські навички; сприяти зміцненню м'язів руки; підтримувати позитивні відносини групи.

Перебіг гри:

На снігу креслиться або малюється кольоровою водою велике коло (діаметр 5 м). На відстані 2 – 3 м від нього малюється ще одне зовнішнє коло більшого розміру. У внутрішньому колі збираються гравці. З-поміж них вибирається пастка. Він постає за лінію зовнішнього кола. Його завдання потрапити сніжком у будь-кого з гравців. Гравці ухиляються від сніжків, не залишаючи меж внутрішнього кола. Вихователь стежить за влучністю влучень. Одному пастка дозволено кинути п'ять сніжків. Гра повторюється 2 – 3 рази з різними ведучими.

«Хитра лисиця»

Мета: Розвивати у дітей витримку та спостережливість. Вправляти у швидкому бігу, у побудові у коло, у ловінні.

Перебіг гри:

Гравці стоять по колу на відстані одного кроку один від одного. Поза колом окреслюється «будинок лисиці». Діти заплющують очі, а вихователь обходить коло і торкається одного з граючих, який стає «хитрою лисицею». Діти розплющують очі. Гравці три рази запитують хором спочатку тихо, а потім голосніше: «Хитра лисиця, де ти?» Хитра лисиця виходить на середини кола, піднімає руку і каже: «Я тут!». Діти розбігаються, а «лисиця» ловить спійманого в будинок. Тривалість 6–8 хвилин.

«Вудка»

Мета: розвивати у дітей гальмування, вміння діяти за сигналом. Вправляти у бігу з викручуванням, у ловінні.

Перебіг гри:

Гравці стають у коло, на відстані витягнутих в сторони рук. Вихователь у центрі. Він обертає по колу шнур, до кінця якого прив'язаний мішечок із піском (вудочка). Гравці уважно стежать за мішечком і при його наближенні підстрибують на місці, щоб мішечок не торкнувся їхніх ніг. Той, кого мішечок зачепить, вибуває з гри. Тривалість 5–7 хвилин.

«Вовк у рові»

Мета: розвивати сміливість та спритність, вміння діяти за сигналом. Вправляти у стрибках у довжину з розбігу.

Перебіг гри:

На спортивному майданчику проводяться дві паралельні прямі з відривом 80 – 100 – «рів». По краях майданчика окреслюється «будинок кіз». Вихователь призначає одного, хто грає «вовком», всі інші – «кози». Усі кози розташовуються з одного боку майданчика. Вовк ставатиме в рів. За сигналом вихователя «вовк у рові» кози біжать на протилежний бік майданчика,

перестрибуючи через рів, а вовк – намагається їх зловити (доторкнутися). Спійманих відводить до кутка рову. Тривалість гри 5–7 хвилин.

«Вільне місце»

Мета: розвивати в дітей віком вміння виконувати рух за сигналом. Вправляти у швидкому бігу.

Перебіг гри:

Гравці сидять на стільцях по колу. Вихователь викликає дітей, що сидять поруч. За сигналом «раз, два, три – біжи!» біжать у різні боки за колом, добігають до свого місця та сідають. Вихователь та всі граючі відзначають, хто перший зайняв вільне місце. Тривалість гри 5–7 хвилин.

«Швидкий заєць»

Мета: Розвивати у дітей орієнтування у просторі. Вправляти у швидкому бігу

Перебіг гри:

З-поміж граючих вибирається мисливець і бездомний заєць. Інші граючі – зайці креслять собі кружечки – «свій будиночок». Бездомний заєць тікає, а мисливець його наздоганяє. Заєць може врятуватися від мисливця, забігши до будь-якого гуртка; тоді заєць, що стояв у гуртку, стає бездомним зайцем. Якщо мисливець упіймає, то міняються ролями. Тривалість гри 5–7 хвилин.

«Шпаківні»

Мета: розвивати у дітей кмітливість, орієнтування у просторі та вміння діяти за сигналом. Вправляти дітей у бігу.

Перебіг гри:

Гравці креслять кола в різних місцях майданчика – «шпаківні» – одна пара шпаків у ньому. Число шпаківень дорівнює половині числа граючих. Діти

бігають майданчиком у різних напрямках. За сигналом вихователя «шпаки прилетіли» вони біжать у «шпаківні». Діти, що залишилися без шпаківні, вважаються такими, що програли. Тривалість гри 5–7 хвилин.

«Ловіння метеликів»

Мета: розвивати у дітей витримку та вміння діяти за сигналом. Вправляти у бігу з викручуванням і у ловінні, у присіданні.

Перебіг гри:

Вибрати чотирьох граючих – «діти із сачками». Інші граючі – «метелики». На слово «летіть» діти розбігаються майданчиком. За сигналом «лови» двоє дітей вибігають ловити метеликів. Вони ловлять, стуляючи руки навколо спійманого, потім відводять його в умовне місце. На слова «Метелики сіли на квіти». метелики сідають і відпочивають. Коли спіймано 3–5 метеликів, зазначають, яка пара зловила більше. Повторити гру 6–8 разів.

«Зміни прапорець»

Мета: розвивати в дітей вміння виконувати рухи за сигналом, виховувати почуття колективізму. Вправляти у бігу на швидкість, у перешикуванні в колону.

Перебіг гри:

На одній стороні майданчика креслиться 4–5 кіл діаметром один крок; відстань між ними один крок. На протилежному боці 4 – 5 колон. Кожному першому по прапорцю однакового кольору. У кожне коло кладеться прапорець іншого кольору. За сигналом «1,2,3 — біжи» граючі біжать у своє коло кладуть прапорець і беруть інший. Хто першим підняв прапорець вважається таким, що виграв. Гра триває 2 – 3 рази.

«Коршун і квочка (з бігом)»

Мета: розвивати у дітей спритність, кмітливість, почуття товариства. Вправляти у бігу колоною.

Перебіг гри:

У грі беруть участь 8 – 10 дітей. Один із гравців, що грають, а інший – квочка, інші – курчата, які стають за квочкою, утворюючи колону. Всі тримаються одне за одного, на протилежному боці коло – «гніздо шуліки». За сигналом «шуліка», він вилітає з гнізда і намагається зловити курча, що стоїть за квочкою. Квітка, «розпустивши крила», захищає своїх курчат, не дає шуліку схопити курчат, а курчата рухаються за квочкою. Тривалість 5–7 хвилин.