

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

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Виконала:

магістрант спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта
Грибініченко Тетяна Петрівна

Допущено до захисту

«__» _____ 202_р.

Науковий керівник:

доктор історичних наук, професор
Курок Олександр Іванович

Завідувач кафедри

_____ І.Д.Куліш

Дата захисту: «__» ____ 202_р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

ЗМІСТ:

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	10
1.1. Дефінітивний аналіз поняття «рухова активність».	11
1.2. Роль і місце рухової активності в соціально-біологічному розвитку дітей старшого дошкільного віку.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку. Нормування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.....	
1.4. Впровадження інноваційних технік у фізичне виховання дошкільників.....	Ошибка! Закладка не определена.
Висновок до розділу I.....	47
II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНІК.....	49
2.1. Характеристика методів дослідження.	49
2.2. Система роботи з упровадження інноваційних технік у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми дошкільного віку.	49
2.3. Аналіз результатів дослідницько-експериментальної роботи щодо оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом нетрадиційних технік	
Висновок до розділу II.....	83
ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. У час коли заклади дошкільної освіти країни працюють у надскладних умовах, питання забезпечення якісної освіти та розвитку набуває особливої актуальності. Сучасні виклики вимагають від педагогів, батьків та держави злагодженої співпраці для забезпечення безперервного і гармонійного розвитку маленьких особистостей. [23]

Організація освітнього процесу в закладах дошкільної освіти є фундаментальною складовою розвитку кожної дитини та майбутнього суспільства в цілому. Саме в дошкільному віці закладаються основи фізичного, емоційного та інтелектуального становлення особистості. Від того, наскільки вдало та професійно буде організовано навчання і виховання в цей період, залежить подальший успіх дітей у навчанні, їхня здатність до адаптації в соціумі та готовність до майбутніх життєвих викликів. [23]

Здоров'я дітей – головна мета нашого суспільства, бо саме вони визначають майбутнє благополуччя країни. [33] У середовищі, в якому живе дитина, є чинники що сприяють, протидіють та нейтральні до процесу її розвитку. Поняття «екологія дитинства» як інтегративне за своєю суттю відображає сукупність проблем, пов'язаних із забезпеченням комфортного проживання кожною дитиною періоду дитинства і збереження її здоров'я як у фізичному, так і соціально-психологічному, соціально-педагогічному контекстах. Згадаймо, що за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя.

Основні засади державних документів про перебудову дошкільної освіти в Україні: Закон України «Про освіту» Закон України «Про освіту», Базовий компонент дошкільної освіти Базовий компонент дошкільної освіти, Закон України «Про дошкільну освіту» Закон України «Про дошкільну освіту», Санітарний регламент для дошкільних навчальних закладів [34], Закон України «Про охорону дитинства» [14], Державний стандарт дошкільної освіти: особливості впровадження [9] та Національна доктрина

розвитку фізичної культури і спорту Санітарний регламент для дошкільних навчальних закладів – проголошують новий погляд на виховання дошкільника, стверджуючи, що в основі педагогічного процесу дошкільного навчального закладу повинна стояти дитина, її неповторний внутрішній світ, психічне, духовне та фізичне здоров'я. Таким чином, у законодавчих документах задекларовано тенденцію гуманізації системи дошкільного виховання, що спонукає вихователів до пошуку оптимальних шляхів гармонійного розвитку дитини.

Серед розмаїття здоров'язбережувальних технологій, що використовуються в дошкільних закладах, чільне місце належить фізкультурно-оздоровчим. До фізкультурно-оздоровчих технологій відносяться: формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, оптимізація рухової активності; становлення фізичної культури дитини; розвиток дихальної системи; профілактика порушення постави та виникнення плоскостопості; виховання потреби у щоденній руховій активності та турботи про власне здоров'я. [9]

Все вище зазначене, актуалізує проблему розробки науково-обґрунтованого підходу до активного впровадження здоров'язбережувальних інноваційних технологій в освітній процес ЗДО.

Загально визнано, що система дошкільної освіти є важливим ресурсом формування здоров'язбережувальної поведінки, здоров'я та здорового способу життя в єдиній освітній системі Закон України «Про дошкільну освіту».

Зростаюча увага до проблеми оздоровлення дітей очевидна під час аналізу наукової літератури та практичного досвіду діяльності закладів дошкільної освіти в цьому напрямі. Великий спектр питань, що мають значення для наукового дослідження теорії та практики оздоровлення дітей у освітньому середовищі ЗДО, а також поточний стан проблеми розкрито в багатьох роботах. Різним аспектам оздоровлення дітей дошкільного віку при

свячено роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників: Т. Андрющенко, О. Байер, Г. Беленька, О. Богініч, І. Брехман, В. Бушуєва, Є. Вайнер, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, В. Дільман, О. Дубогай, М. Єфіменко, Л. Загородня, О. Козак, М. Комісарик, Н. Коновалова, А. Кошель, В. Кошель, К. Крутій, В. Кудрявцева, О. Курок, Н. Лісневська, М. Машовець, Т. Овчиннікова, Т. Пономаренко, В. Сазонов, О. Худолій, М. Рунова, Г. Юрко та ін. [20].

Глобалізація, гіподинамія, швидкий темп життя призводять до того, що лише третина сучасних дошкільників вважається відносно здоровими. За результатами наукових досліджень Н. Москаленко, Т. Круцевич, Н. Кулик, П. Добрий спостерігається зниження рівня здоров'я дітей дошкільного віку, а до першого класу йдуть лише 5% здорових дітей (за даними НАН України). Такий стан потребує пошуку нових ефективних шляхів, засобів зміцнення здоров'я, формування ціннісного ставлення до свого організму та здоров'я оточуючих людей [8].

Рухова активність – це фактор функціональної індукції відновлювальних процесів (анаболізму). Особливість останніх полягає не просто у відновленні вихідного стану у зв'язку з діяльністю організму, який розвивається, а в обов'язковому надлишковому відновленні, тобто у потрібному постійному збагаченні спадково зумовленого енергетичного фону. Дитина, завдяки руховій активності, забезпечує свій повноцінний фізіологічно-індивідуальний розвиток.

Праці відомих педагогів з питань формування рухової активності довели, що розвиток і здоров'я дітей дошкільного віку залежать від оптимального рівня рухової активності, оскільки недостатність або надмірність рухової активності сприяє затримці росту та розвитку, знижує робочі й адаптивні можливості організму. Завдяки чисельним дослідженням вчених: О. Байєр, О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Калуська, К. Крутій, Л. Лохвицька та інших встановлено безперечний вплив рухів на

здоров'я дитини, оскільки вони є біологічною потребою її організму від народження та природною необхідністю в її розвитку. Важливість рухової активності підкреслюється також у дослідженнях когорти педагогів і психологів: Т. Андрющенко, Є. Вавілової, С. Волкової, М. Рунової, В. Спіріної, Т. Таллер, В. Теленчі, В. Фролова, Г. Юрко та інших.

У працях педагогів з питань формування рухової активності, було доведено, що розвиток і здоров'я дітей дошкільного віку залежить від оптимального рівня рухової активності, оскільки її недостатність або надмірність сприяє затримці росту та розвитку, знижує робочі й адаптивні можливості організму.

Чисельними дослідженнями вчених: О. Аксьонової, Є. Аркіна, Є. Вавілової, Е. Вільчковського, Л. Волкової, Т. Глушанок, О. Гнізділової, Н. Денисенко, Ю. Змановського, О. Курка, В. Сухарева, Г. Шалигіної та інших встановлено безперечний вплив рухів на здоров'я дитини, оскільки вони є біологічною потребою її організму від народження та природною необхідністю в її розвитку. Важливість рухової активності підкреслюється також у дослідженнях когорти педагогів і психологів: О. Богініч, Є. Вавілової, С. Волкової, Л. Глазиріної, Н. Денисенко, О. Дубогай, Ю. Змановського, Л. Карманової, О. Крилової, М. Маханьової, І. Муравова, М. Рунової, В. Спіріної, Т. Таллер, В. Теленчі, В. Фролова, Г. Юрко та інших. Питання оптимізації режиму рухової активності дітей у дошкільних навчальних закладах ґрунтовно висвітлено у працях Е. Вільчковського та М. Єфименка. Загальні положення про значення рухової активності у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку розглядаються у роботах О. Бикової, О. Богініч, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, М. Рунової, Т. Осокіної та ін. [40].

Аналіз наукових праць різних авторів засвідчив, що проблема здоров'язбереження є актуальною і не втрачає своєї принципової значущості.

З метою оздоровлення дітей в окремих дошкільних закладах упроваджуються як нетрадиційні так й інноваційні засоби: йогівські асани,

дихальна гімнастика і елементи міорелаксації; ігровий стретчинг; аутогенне тренування, арома-терапія; психо-корегувальні заходи (рухові етюди, образотворча і графічна діяльність, музична терапія), застосування нетрадиційних видів (щіткового) масажу; Су-Джок масаж; дієтотерапії специфічної спрямованості; аурикулярна акупунктура; загартування з використанням народних традицій (ходіння босоніж по снігу, обливання холодною водою), навчання здоровому способу життя дітей і батьків, навчання дітей читанню і лічбі, починаючи з дворічного віку [30].

Аналіз змісту вищезазначених наукових пошуків дозволяє зробити висновки про те, що незважаючи на відмінності в концепціях, підходах, методах і засобах вирішення проблеми оздоровлення дітей дошкільного віку, проблема формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей визнається пріоритетною і їй приділяється першорядне значення.

Необхідність пошуку шляхів підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку зумовило вибір теми нашої роботи *«Підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом нетрадиційних технологій»*.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання інноваційних технологій як засобу формування рухової активності старших дошкільників.

Об'єкт дослідження: процес підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: інноваційні технології як засіб формування рухової активності старших дошкільників.

Гіпотеза дослідження: підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку буде ефективним за умови використання у фізкультурно-оздоровчій роботі інноваційних технік.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність понять «рухова активність» та «гімнастика» та визначити їх значення для дітей старшого дошкільного віку.

2. Проаналізувати вплив інноваційних технологій на формування рухової активності старших дошкільників.

3. Визначити критерії, показники та схарактеризувати рівні рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

4. Розробити практичні рекомендації для вихователів щодо практичного використання елементів інноваційних технік як засобу формування рухової активності старших дошкільників.

Теоретико-методологічні засади базуються на вченні з теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку (Е.С. Вільчковський, О.І. Курок); оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» для дітей дошкільного віку з порушенням функцій опорно-рухового апарату (Ю.М. Корж); інновації в дошкіллі (Л.В. Калуська, М.В. Отрощенко); теорії і практиці виховання, навчання дітей дошкільного віку на засадах здорового способу життя (Т. Бойченко, Е. Вільчковський, Г. Григоренко, Н. Денисенко, Т. Книш, С. Юрочкіна); положення програмних державних і міжнародних документів, що визначають шляхи та засоби формування здорового способу життя у дітей і молоді України.

Методи дослідження. *Теоретичні* – аналіз і узагальнення наукових доробок з проблеми здоров'я та формування здорового способу життя; вивчення умов формування здоров'язбережувальної та рухової компетентності; аналіз документів, які регламентують процес формування здорового способу життя та навчально-методичної літератури щодо професійної орієнтації педагога у процесі виховання у дошкільників навичок здорового способу життя. *Емпіричні* – аналіз педагогічного досвіду, анкетування, тестування, бесіди з вихователями, педагогічний експеримент. *Математичні* - аналіз результатів, якісна обробка експериментальних даних для забезпечення достовірності дослідно-експериментальної роботи.

Експериментальна база. Дослідження проводилося на базі Сумського ДНЗ «Ласкавушка» № 26, яке охоплювало 2 старші групи дітей 5-6-го років

життя (21 дитина експериментальної і 23 дитини контрольної групи), їх батьків і вихователів груп.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася в три етапи.

На першому етапі (вересень 2024 р.) – здійснено аналіз психологічної, педагогічної, медичної, філософської літератури з проблеми дослідження, розроблено методику експериментальної роботи, проведено констатувальний експеримент.

На другому етапі (жовтень 2024 – квітень 2025 р.) – відбувався формувальний експеримент. Здійснювалася експериментальна перевірка ефективності використання елементів інноваційних технік, а саме степ-аеробіка, су-джок, хатха-йога, ігровий стретчинг, для оздоровлення старших дошкільників та формування у них здоров'язбережувальної та рухової компетентності.

На третьому етапі (травень 2025 р.) – проведено контрольний зріз, здійснено узагальнення й систематизацію наукової інформації, результатів дослідно-експериментальної роботи.

Наукова новизна полягає у виявленні нових знань, методів або підходів, які раніше не були описані або застосовані в контексті фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами та у виявленні нових знань, методів або підходів, які сприяють більш ефективному фізичному розвитку та оздоровленню дітей.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні в практику дошкільних навчальних закладів педагогічних умов формування здоров'язбережувальної та рухової компетентності для оздоровлення старших дошкільників шляхом використання елементів інноваційних технік, а саме степ-аеробіка, су-джок, хатха-йога, ігровий стретчинг. Матеріали дослідження можуть бути використані педагогічними працівниками дошкільних навчальних закладів та батьками з метою оздоровлення дітей старшого дошкільного віку.

Структура роботи. Магістерська робота складається: зі вступу, двох розділів, рекомендацій, висновків, списку використаних джерел (43

найменувань), 11 додатків. Повний обсяг магістерської роботи становить 92 сторінки, основний текст займає 66 сторінок. У роботі подано 6 таблиць, 1 малюнок, 2 діаграми.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Дефінітивний аналіз поняття «рухова активність».

Дошкільний вік є важливим періодом становлення особистості дитини, під час якого інтенсивно розвиваються здібності, формуються моральні якості, відбувається розумовий і фізичний розвиток, закладаються основи здоров'я. Однак, нераціональна організація життєдіяльності дітей, збільшення розумового навантаження, відсутність у ЗДО оптимального розпорядку дня з урахуванням психофізіологічних особливостей кожної дитини, недостатність рухової активності негативно позначається на стані здоров'я дошкільника.

Низька рухова активність (далі по тексті – РА) є сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений її рівень, тоді як у країнах ЄС він становить 40–60%, а в Японії – 70–80%. Навіть у дітей дошкільного віку довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16–19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає 1–3%. Загальна РА дітей зі вступом до школи падає майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших [39].

Недостатня РА вважається четвертим серед найсуттєвіших факторів ризику, що є причинами смерті в глобальному вимірі (на неї приходить 6% загальної кількості випадків смертей у світі; 13% – високий кров'яний тиск; 9% – тютюнопаління; 6% – високий рівень глюкози у крові; 5% – зайва вага і ожиріння). Майже 3,2 млн смертей кожен рік обумовлено недостатньою РА.

Фізично неактивні особи мають на 20–30 % вищий ризик смерті, порівняно з тими, хто займається руховою активністю помірної інтенсивності не менше 150 хв протягом тижня. Такий рівень РА зменшує ризик ішемічної хвороби серця 7 приблизно на 30 %, ризик діабету – на 27 % і ризик раку молочної залози і прямої кишки – на 21–25 % [14, с.46]. Для розуміння

сутності конструкту «рухова активність» здійснимо аналіз наукових поглядів щодо визначення цього поняття.

Значна кількість науковців розглядають РА як рух, або сукупність рухів. Так, Ю. Ісаєнко визначає це поняття як сукупність довільно регульованих рухів, що мають умовно рефлексорну основу, виражаються у прагненні до підтримки життєвої рівноваги організму дитини з навколишнім світом, проявляються у рухових уміннях і фізичних якостях, обумовлених як генетично, так і сформованими потребами й мотивами [21].

Е. Вільчковський зазначає, що РА – це «будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, у результаті якого відбувається збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну» [5, с. 285]. Дослідник Р. Шабунін наголошує, що РА – це сума рухів, що виконуються людиною в процесі щоденної життєдіяльності [11, с. 5].

Т. Осокіна, О. Тимофєєва вказують, що РА – це «сумарна кількість рухових дій, що виконує людина в процесі повсякденного життя» [32, с. 102]. О. Шалар у контексті вивчення особистості РА розглядає як міру рухливості, що проявляється в активності дитини у різних специфічно дитячих видах діяльності (гра, спілкування, пізнавальна образотворча та інша діяльність) [40, с. 8].

Дослідження О. Бар-Ор і Т. Роуланд [1] свідчать про те, що РА можна розглядати з погляду біомеханіки, фізіології та біхевіоризму (вивчення поведінки). У біомеханіці вона характеризується такими показниками: сила, швидкість, прискорення, кути, інерція, механічна сила або механічна робота.

Дослідники-фізіологи аналізують РА у показниках метаболізму за допомогою таких параметрів як споживання кисню, метаболічна енергія (у кілокалоріях або кілоджоулях), метаболічна потужність або метаболічний еквівалент (МЕТ). З погляду біхевіоризму РА вчені розглядають за біговими, гімнастичними, ігровими умовами, в яких займається дитина (ігровий майданчик, природне середовище); використанням іграшок, обладнання, спортивного інвентарю; 8 взаємодією з іншими людьми (друзями, членами

родини, педагогами); ініціативністю у РА (сама дитина, батьки, друзі, вихователі).

Сучасний дослідник О. Головченко вказує на диференціацію РА людини, виділяючи спонтанну та спеціально організовану. До першої категорії належить навчальна, трудова діяльність і побут, що визначаються як види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі та ін.).

Спеціально організованою РА є ігрова та спортивна діяльність, заняття фізичними вправами [8, с. 15]. Поряд з цим М. Олійник диференціює РА на регламентовану та нерегламентовану. Регламентована РА визначається як сумарний обсяг спеціально обраних фізичних навантажень, що здійснюють цілеспрямований вплив на організм. Нерегламентована включає обсяг спонтанно виконуваних рухових дій [31, с. 91].

Характеризуючи роль РА науковці наголошують, що вона є «головним проявом життя, природним потягом до фізичного та психічного самовдосконалення» [12, с. 21], «біологічною потребою організму, від задоволення якої залежить стан здоров'я людини, її фізичний та загальний розвиток» [13, с. 4]. Відомо, що рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів [9], а постійний приток пропріоцептивної імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямку [24, с. 101].

Численні дослідження О. Аксьонової, Є. Аркіна, Є. Вавілової, Е. Вільчковського, Л. Волкової, Т. Глушанок, Н. Денисенко, Ю. Змановського, О. Курка, В. Сухарева, Г. Шалигіної та інших показали безперечний вплив рухів на здоров'я дитини, оскільки вони є природною необхідністю в її розвитку: активізується робота органів, систем організму й органів чуття. Науковцями доведено, що РА у фізіологічному аспекті здійснює позитивний вплив на формування опорно-рухового апарату, поліпшує роботу внутрішніх

органів, забезпечує функціонування всіх фізіологічних процесів і систем дитячого організму.

Рухи зміцнюють здоров'я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту і розвитку тіла, стимулюють ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси (О. Варуха, О. Кокун, Н. Лебедева, К. Левшунова, М. Могомедович, І. Муравова, М. Рунова та ін.). А. Маркосян,

Правильно організований руховий режим позитивно діє на скелет та основні функції організму. Під впливом тренування у м'язах збільшується кількість капілярів, зміцнюються кістки. Відбуваються зміни не лише в органах кровообігу, а й у крові – зростає рівень гемоглобіну, еритроцитів, покращується робота печінки, серця, головного мозку, органів дихання. Також знижується вразливість до простудних захворювань, особливо якщо заняття проводяться на свіжому повітрі. Фізичні вправи сприяють удосконаленню координації рухів, позитивно позначаються на розвитку центральної нервової системи [17, с. 47].

РА є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму. Недостатня РА, як зазначають М. Гуменюк, Т. Дмитренко, М. Рунова, З. Калуський, є однією із причин погіршення стану здоров'я дошкільників, низького рівня фізичного розвитку.

Рух є важливим фактором розвитку узагальнюючої функції мозку (В. Бехтерев, М. Жинкін, М. Кольцова, О. Лурія та ін.). Аналізуючи праці І. Сеченова, доходимо висновку, що саме він уперше пов'язав рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи, уважаючи, що в цілісній структурі розвитку та пізнавальній діяльності людини провідну роль відіграє руховий аналізатор.

Учений показав взаємозв'язок моторних функцій із вищими відділами центральної нервової системи, що підтвердило вплив рухів на психічний розвиток людини, а відповідно – і на її пізнавальну діяльність. Науковці Є.

Аркін, В. Бальсевич, Ю. Змановський доводять, що під впливом фізичних навантажень позитивно змінюється динаміка розумових процесів.

Ученими також доведений тісний взаємозв'язок рухової активності та психічного благополуччя дошкільників (О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Динисенко, К. Левшунова, Т. Лохвицька та ін.). У своїх напрацюваннях вони неодноразово наголошують на тому, що діти, які систематично займаються руховою діяльністю, відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю, витривалістю як до фізичних, так і до розумових навантажень.

К. Левшунова зазначає, що «спільна діяльність дітей, де обов'язковою умовою є прояв РА, подолання у команді різних труднощів, досягнення загального командного результату – здружує дитячий колектив. Діти співпереживають успіхам та невдачам своїх товаришів, радіють їхнім досягненням, підтримують добрі взаємини між собою, піклуються про менших, сором'язливих і неспритних дітей, вчать прагнути не тільки до індивідуальних, але й командних перемог. Такі зміни істотно впливають на соціалізацію дошкільників та, у цілому, забезпечують психічне благополуччя» [25, с. 21].

Л. Виготський, О. Запорожець, Ж. Піаже у своїх дослідженнях неодноразово висвітлювали існування тісного взаємозв'язку між кількістю, якістю РА та проявом сприймання, пам'яті, мислення, емоцій у дітей дошкільного віку. РА збільшує словниковий запас, сприяє більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний розвиток дитини. РА є не тільки джерелом здоров'я, працездатності, фактором розвитку психомоторики, сприймання, уваги, мислення, пам'яті [7; 18; 23; 26; 34], але й сприяє соціальному становленню, формуючи у ході виконання рухових дій такі якості, як рішучість, сміливість, культуру поведінки, вміння управляти та регламентувати її, виявляти самостійність й ініціативу; виступає необхідною умовою для становлення та формування

дитини не лише як біологічної істоти, а й соціального суб'єкта (Н. Лебедева, А. Маркосян, І. Муравов та ін.).

Відсутність РА не лише негативно позначається на здоров'ї дітей, але й знижує їх розумову здатність, сповільнює розвиток комунікативних навиків, і робить дошкільників байдужими до навколишнього світу. Чим менш яскраво дитина проявляє різного роду емоційні реакції (від захоплення та радості до розчарування та агресивності), тим частіше це є показником слабких фізичних навичок та зниженої щоденної РА. Адже саме рух стимулює втрату дітьми поведінкових комплексів, яскраво демонструє біполярність емоцій: від радості та задоволення – до гніву і розчарування, забезпечує відчуття життєрадісності, покращує настрій, викликає бажання виконувати будь-який вид діяльності [25, с. 22].

Грунтовний аналіз праць педагогів дає можливість стверджувати, що розвиток і здоров'я дітей дошкільного віку залежить від оптимального рівня РА [10]. На думку О. Сударева, гігієнічною нормою є такі величини РА, які повністю задовольняють біологічну потребу в русі, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому гармонійному розвитку.

За його визначенням, стан організму при нормі РА характеризується такими показниками: висока резистентність до негативних впливів з боку зовнішнього природного середовища; низький рівень захворюваності; високий рівень функціональних можливостей; адекватність реакцій на фізичні навантаження; висока фізична працездатність; помірні енергетичні затрати при м'язовій діяльності; рівномірність у розвитку основних рухових якостей [17, с. 46].

Необхідний обсяг РА є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать дослідження багатьох педагогів (Н. Денисенко, Л. Карманова, Й. Рауцкіс та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти мають добре здоров'я, фізичний розвиток і швидше засвоюють фізичні вправи. У той же час малорухливість

призводить до затримки у розвитку їх організму, при цьому відбувається порушення функцій і структури ряду органів, обміну речовин, суттєво знижується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на їх здоров'ї [5].

Дітям притаманна висока потреба у РА, яка має власні межі, що характеризують кожну вікову групу. Аналіз наукових досліджень (А. Коробков, Б. Нікітюк, О. Сухарев та ін.) вказує на те, що, як надмірна РА (гіперкінезія), так і недостатній її прояв (гіпокінезія), диференційовано впливають на становлення особистості. Недостатність рухових дій призводить до зниження сили і працездатності скелетної мускулатури, порушень у роботі опорно рухового апарату, зменшення рухливості суглобів. Все це сповільнює розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили.

Підвищена РА, навпаки, сприяє позитивним морфофункціональним перетворенням, але разом із тим, під час інтенсивних спортивних тренувань або змагань, особливо, коли це супроводжується значними нервово-емоційними напруженнями у дітей, може призвести до негативних наслідків [25, с.18].

Критерієм оптимального рівня РА є економічність і надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на мінливі умови довкілля. Порушення гомеостазу і неадекватність реакцій організму свідчать про вихід за межі оптимальної норми. За норму РА у дитячому віці приймається така величина РА, яка повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, сприяє гармонійному розвитку організму і зміцненню здоров'я [3, с.51].

Домінуючими ознаками прояву РА є кількість кроків, які дитина здійснює упродовж дня. За результатами досліджень Е. Вільчковського [5] встановлено норми оптимального рухового режиму за час перебування дітей у ЗДО з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку 18,8-20,2; восени 15-16,5; взимку 17,5-18,6 та навесні 16,5-17,9

тисяч кроків на день. М. Рунова визначає, що для дітей п'ятирічного віку обсяг РА в середньому становить 11080-12650 рухів, для дітей шестирічного віку – 13200-13800 рухів, для семирічок – 13600-14250 рухів [38, с. 7]. У той же час результати комплексного обстеження дітей старшого дошкільного віку, проведеного М. Руновою, дозволяють зробити висновок, що достатній рівень 13 РА наявний лише в 50-60% дітей, 40% – гіперактивні та малорухливі дошкільники [38].

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури, можна зробити висновок, що визначення дефініції «рухова активність» є досить варіантним, багатоаспектним. Узагальнивши різні підходи до визначення сутності досліджуваного феномену, ми розуміємо РА як сукупність рухових дій, що виконує людина в процесі повсякденного життя, як міру рухливості, що виявляється у різноманітних видах діяльності та забезпечує розвиток фізичних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку особистості.

РА дітей можна умовно розподілити на спеціально організовану (виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор) та спонтанну (самостійні ігри, виконання фізичних вправ, рухи дітей у вільний від занять час та ін.). Домінуючою ознакою прояву РА є кількість кроків, які дитина здійснює упродовж дня.

1.2. Роль і місце рухової активності в соціально-біологічному розвитку дітей старшого дошкільного віку

У світі сучасних уявлень про здоров'я зростає значення раціонально організованого фізичного виховання людини в процесі його розвитку, так як біологічною основою фізичної культури є рух – найважливіший фактор процесів зростання, розвитку та вдосконалення організму. У сучасних дослідженнях зазначається, що в руховій активності людини приховані

великі можливості для розвитку і мобілізації фізичних здібностей, які займають значну роль в розвитку індивіда і суспільства [6]. У зв'язку з цим ставимо важливим завданням – виявити роль фізичної активності в процесі життєдіяльності людини.

Виділяючи фізичну активність людини як соціально-біологічний феномен, В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов, відмічають, що зміст фізичної активності людини становить його систематична, мотивована діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення. При цьому головним її компонентом є заняття фізичними вправами, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи. Таким чином, фізичну активність можна визначити як цілеспрямовану рухову діяльність людини, спрямовану на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу і досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх здібностей з урахуванням особистісних мотивацій і соціальних потреб.

На думку В. К. Бальсевича, методологічною основою пізнання сутності феномену фізичної активності повинен бути еволюційний підхід, який дасть можливість ефективно вивчити фізичні можливості та резервні можливості людського організму на основі врахування соціально-біологічних закономірностей [8]. Науковець підкреслює, що порівняльне вивчення природного, інтенсивно стимулюється розвитком фізичної активності людини, дозволить знайти підходи до розробки оптимальних рухових режимів. Таким чином, недослідженість проблеми фізичної активності як соціально-біологічного явища в різних галузях науки в значній мірі стримує створення ефективних методик і педагогічних умов забезпечення фізичної активності людини на всіх етапах її індивідуальної еволюції [7].

Отже, в таких умовах буде досить складно забезпечити процес розвитку фізичного потенціалу дітей дошкільного віку, тобто саме того віку, який найбільш сенситивний для розвитку практично всіх фізичних якостей. Втрачені в цей час можливості важко компенсувати в наступних періодах індивідуальної еволюції людини. Слід підкреслити, що в цей же віковий

період може бути сформована усвідомлена мотивація фізичного вдосконалення, навички піклуватися про своє здоров'я і оптимальний режим рухової активності [6]. Крім того, усвідомлена мотивація могла б надалі сприяти активному пошуку свого місця в різноманітних формах організованої або самостійної рухової активності, спрямованої на розвиток свого фізичного потенціалу [19].

Таким чином, з позицій досліджуваної нами проблеми, необхідно підкреслити, що існуюча в даний час система фізичного виховання в закладах дошкільної освіти та в родині не передбачає будь-яких особливих умов для фізичної підготовки дітей цього вікового періоду. Внаслідок цього з системи виховання загальної культури особистості практично випадає найважливіша ланка, найвідповідальніший період виховання фізичної культури [11, 21]. Разом з тим відомо, що грамотно організований в дошкільному віці режим рухової активності стає нормою життя, постійною потребою дорослої людини. На наш погляд, рішенням зазначеної проблеми буде проведення цілеспрямованої роботи в галузі розробки програмно-методичного забезпечення для батьків, що висвітлює педагогічні та методичні особливості фізичного розвитку і виховання дітей дошкільного віку в умовах родини [21].

Загальновідомий факт, що рухова активність вдосконалює фізичні кондиції, підвищує працездатність людини. Він підтверджений неодноразово в експериментальних дослідженнях та спостереженнях [9, 30]. Не менш відомо, що науково-технічна революція веде до зменшення частки важкої фізичної праці і на виробництві, і в побуті, а, отже, до постійного зниження частини активної рухової діяльності. В умовах сучасного виробництва і загальної підвищеної інтенсивності темпу життя зросли вимоги до фізичного здоров'я людини [8, 36].

На думку В. К. Бальсевича, сучасне розуміння фізичного здоров'я ґрунтується на уявленнях про комплекс біосоціальних властивостей людини, що забезпечують її активне і ефективне функціонування в середовищі. При

цьому головною метою процесу формування фізичного здоров'я людини є високі показники функціонування і адаптивних можливостей всіх систем її організму. Слід зазначити, що формування потенціалу адаптивних можливостей з різним ступенем інтенсивності відбувається в процесі усього життя людини. Одним з провідних стимулів цього процесу є рухова активність [6, 8].

На думку А. Г. Щедріної, під рухової активністю слід розуміти невід'ємний і складний комплекс поведінки людини, залежить від біологічних і зовнішніх чинників. Н. А. Фомін пропонує визначати рухову активність як природну основу накопичення резервів здоров'я людини. А. А. Маркосян розглядає рухову активність як вирішальний фактор, що визначає морфологічний і функціональний розвиток рухового аналізатора.

Таким чином, рухова активність – це біологічна потреба організму в русі, від ступеня задоволення якої залежить рівень здоров'я дитини, її фізичний і загальний розвиток. Розглядаючи питання про значення рухової активності в соціально-біологічному розвитку дитини, слід підкреслити, що дитина має високу пластичність всіх компонентів життєдіяльності, що забезпечують взаємодію організму із навколишнім та соціальним середовищем [6]. Людина накопичує руховий досвід завдяки відсутності жорсткої генетичної програми, яка обмежує прояв рухової функції. У зв'язку з цим, за визначенням Н. А. Фоміна, Ю. Н. Вавилова, накопичення і збагачення рухового досвіду дитини з метою використання “рухового багатства” на наступних етапах життєдіяльності є біологічно виправданим. Таким чином, на наш погляд, накопичення дитиною великої кількості рухових умінь і навичок, які в значній мірі перекривають вроджені рухові задатки завдяки високій пластичності мозку і подовженого періоду біологічного дозрівання, може бути досягнуто завдяки цілеспрямованому фізичному вихованню [8]. Керуючись вищезазначеним положенням, що мають велике значення для теми нашого дослідження, слід також зазначити, що людина здатна забезпечувати формування організму не тільки на основі

спадково закладеної програми і в результаті щоденних впливів зовнішнього середовища. “Тривале дитинство робить з людини віртуоза в фізичному та інтелектуальному сенсі”, – писав Е. Еріксон.

Щодо досліджуваної нами проблеми слід зазначити, що в галузі фізичної культури основним завданням, яке вирішує механізм соціального успадкування, є не тільки передача абстрактних знань, а й навчання конкретним умінь і навичок, і на їх основі забезпечує перетворення організму людини, досягнення нею високого рівня фізичного розвитку і здоров'я [6, 10]. Але без особистої безпосередньої участі педагога в соціальному успадкуванні ефективна передача знань в цій галузі буде неможливою. Таким чином, специфічні особливості людини, а саме тривалий, відкритий зовнішнім впливам період дитинства, а також пластичність функцій і структур, високі потенційні можливості моторики зростаючого організму дозволяють забезпечити високу ефективність засвоєння фізичної культури за рахунок механізму соціального успадкування [2, 12].

На відміну від сприйняття інших форм культури, засвоєваних в наступних періодах розвитку особистості, фізичну культуру дитина на ранніх етапах свого розвитку опановує безпосередньо від своїх перших вихователів завдяки навчанню. До зазначених фундаментальних вимогах визначальне значення для теми нашого дослідження, слід вважати значення того, що ефективність механізмів соціального наслідування поруч із зазначеними біологічними особливостями дитячого організму безпосередньо пов'язана з вражаючою сприйнятливістю соціального досвіду [14, 22]. З огляду на той факт, що конкретні знання не можуть бути передані від одного покоління до іншого генетично, стає очевидним, що біологічні особливості, що впливають на формування різноманітних якостей особистості людини, таких, як емоційність, інтелект, здоров'я поза соціального середовища не розвивається, а, отже, не має ні значення, ні сенсу [14, 16].

1.3. Основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку

Відомо, що програма зростання і розвитку дитини повноцінно реалізується не тільки у відсутності факторів, а й з обов'язковим впливом на організм факторів творчої, стимулюючої спрямованості. Таким найбільш потужним і активним впливом є рухова активність, що формується на самих ранніх етапах індивідуального розвитку біологічного здоров'я людини [76].

Рух, за Н. А. Бернштейном – "... майже єдина форма життєдіяльності, шляхом якої організм не просто взаємодіє із середовищем, а й активно впливає на нього, змінюючи або прагнучи змінити його в потрібному йому відношенні" [10]. Питання про потребу в русі досі залишається дискусійним. Деякі науковці ставлять на перше місце біологічну зумовленість – потребу в рухах і її вікову динаміку [25, 34, 49]. Наслідком такого підходу є прагнення визначити "природні" вікові норми рухової активності дітей без спеціального обліку умов їх життя і виховання. Є й інша концепція, яка заслуговує на особливу увагу, яка стверджує, що потребу в рухах не можна розглядати як функцію віку, обумовлену відповідними анатомо-фізіологічними змінами організму. Вона сильно варіюється в залежності від особливостей фізичного виховання дітей, від рівня їх рухової підготовленості, від форми роботи з дітьми з фізичного виховання [63, 80]. На думку авторів, це ставить перед педагогами вимогу послідовно розвивати потребу в рухах. Все зазначене, на наш погляд, робить виключно важливим визначення основних підходів до оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку.

Вивчення значення фізичної культури в житті дітей старшого дошкільного віку, значення фізичного виховання для формування їх особистості широко представлено в працях багатьох науковців [13, 17, 37, 81]. У працях висвітлюються різнобічні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку. У них розкривається значення фізичного виховання, загартування, обговорюються питання вдосконалення оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти,

встановлюються нормативні показники антропометричних та функціональних даних для різних вікових груп (вага, зріст, життєва ємкість легень, динамометрія), а також рівня фізичної підготовленості (швидкість, гнучкість, сила, спритність, витривалість) [50, 57].

В інших працях подано загальна характеристика формування особистості дитини в дошкільному віці, аналізуються особливості вікових груп, через які вона проходить в своєму розвитку, розкривається структура діяльності дітей на кожному з етапів [55, 80].

Питання фізичного виховання і оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку представлено в дослідженнях, які притаманні конкретним формам виховання в родині та закладах дошкільної освіти [64, 68]. Науковці зазначають взаємозалежність фізичного, трудового, морального та естетичного виховання, а також показують вплив фізичної підготовки, гігієнічних навичок та здоров'я дітей на рівень різнобічного розвитку дитини.

Аналізуючи науково-методичну літературу зазначаємо, що вона різноманітна за тематичною спрямованістю, за глибиною і діяльністю висвітлених основних аспектів раціонального рухового режиму дітей дошкільного віку. В одних працях вирішуються теоретичні питання, котрі пов'язані з віковими, статевими та індивідуальними особливостями рухової активності дітей дошкільного віку [69, 72]. В інших даються практичні рекомендації та конкретні методичні вказівки по організації раціонального рухового режиму дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти [23, 52, 60, 77]. Висвітлюються в науково-методичній літературі проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку, оптимізація їх рухової активності в родині. Найчастіше ці питання розглядаються не спеціально, а в межі аналізу спільних завдань, проблем, умов сімейного виховання [11, 51, 56]. Слід також зауважити, що різні аспекти проблеми фізичного виховання в умовах родини розглядаються у відриві від соціально-демографічних характеристик мікро- і макросередовища виховання дитини,

поза зв'язком з умовами життя та побуту родини, в якій дитина росте, при повному ігноруванні способу життя і ціннісних орієнтацій її батьків.

Відомо, що родина – це унікальний первинний соціум, який не може дублювати громадські виховні інститути в здатності давати дитині відчуття психологічної захищеності, а також, надавати глибокий, що триває протягом усього життя, вплив на її особистість [59, 61, 85].

Крім того, численні дослідження, які проведені В. І. Усаковим, переконливо доводять, що резервні можливості родини у вихованні дітей значні. Ці висновки підтверджують дослідження, проведені вітчизняними і зарубіжними фахівцями [35, 43]. Науковці аналізують результати конкретно-соціологічних досліджень, місця та значення рухової активності в життєдіяльності дітей дошкільного віку, вивчають умови та фактори її фізичного виховання [66, 67]. Автори відзначають, що систематичне виховання, спрямоване на формування активного відношення дитини до занять фізичними вправами, є вираженням інтересу родини до здорового розвитку дитини та виховного значення для гармонійного розвитку її особистості та родинних стосунків [18, 21].

Провідні науковці стверджують, що діяльність батьків з фізичного вихованням безсумнівно дає позитивні результати, що виражаються в підвищенні рухової активності дітей та в зміцненні їх здоров'я [20, 24]. Крім того, на думку авторів, в фізичній активності батьків відбиваються їхні погляди і ставлення до виховання взагалі і до фізичного виховання зокрема.

Говорячи про активну рухову діяльність, слід зазначити, що розуміння значення рухів для здорового тулуба існувало ще в далекому минулому. Свого часу Ж.-Ж. Руссо підкреслював, що "... для зміцнення тіла і, сприяючи його зростанню, природа має свої засоби, яким ніколи не слід протидіяти. Всі рухи дітей викликані потребами їх організму, котрий прагне зміцніти". І. Г. Песталоцці в праці "Про народну освіту і індустрію" зазначає, що необхідно "... привчити дитину до постійної діяльності, яка повинна служити йому фундаментом розвитку її енергії".

На думку В. А. Шишкіної, рухову активність слід розглядати як засіб всебічного розвитку дитини [81, 82]. Встановленим фактом вважається, що анатомічне розташування рухового аналізатора поряд з мовною моторною зоною прямо позначається на розвитку мови. Особливо яскраво це проявляється в ранньому дошкільному віці.

В працях деяких дослідників вказується, що для повноцінного психомоторного розвитку необхідний певний руховий режим: чим вище рухова активність дитини, тим краще розвивається її мова. При цьому наголошується особливий вплив рухів кистей рук, які активізують кору великих півкуль, стимулюють розвиток мовленнєвого центру [26, 28]. Академік М. М. Амосов назвав рух “первинним стимулом” для розуму дитини [2].

У дослідженнях психологів Л. С. Виготського, А. В. Запорожця зазначено наявність кореляції між кількістю і якістю рухової активності та розвитком сприйняття, пам'яті, мислення і емоцій у дітей різного вікового періоду.

Таким чином, рухову активність дітей дошкільного віку, слід розглядати не ізольовано, а в контексті загального гармонійного розвитку дитини, як необхідної умови підвищення рівня її здоров'я і фізичних кондицій. Проте для гармонійного розвитку дитини, реалізації потреби в русі, підвищення та оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку в родині повинні бути створені певні умови. Слід зазначити, що в даний час накопичений досить значний досвід, що стосується питань вивчення рухової активності дітей дошкільного віку [27, 54]. У них викладено дані про добовий обсяг рухової активності у дітей різного віку, висвітлено шляхи пошуків найбільш раціональних рухових режимів, а також представлені дані, які характеризують вікові, статеві та індивідуальні особливості рухової активності дітей дошкільного віку.

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

До числа соціальних факторів, що впливають на рухову активність дитини, слід віднести, перш за все, режим дня з різноманітними поєднаннями динамічних і статичних компонентів [1]. У роботах ряду авторів відзначається залежність рухової активності від сезонних явищ, кліматичних умов, від рівня постанови фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, в родині [45, 60].

За дослідженнями В. А. Шишкіної, М. А. Рунової рівень рухової активності і фізіологічна потреба організму в русі визначаються не тільки віком, але й ступенем самостійності дитини, станом здоров'я, індивідуальними особливостями центральної нервової системи [66, 81]. Залежність рухової активності від організації соціальних умов перебування дитини в закладі дошкільної освіти та в родині відзначена в роботі Е. Я. Степанівка.

У дослідженнях В. А. Шишкіної показано, що більша або менша рухова активність дітей дошкільного віку визначається, головним чином, запропонованим руховим режимом, який, в свою чергу, забезпечується організацією різних форм рухової діяльності, як організованих, так і самостійних. У зв'язку з цим в дослідженнях М. А. Рунової підкреслюється, що вміло організована рухова активність сприятливо впливає на здоров'я і освоєння дітьми дошкільного віку різноманітних рухів, рухливих ігор та фізичних вправ [66, 81]. Оволодіння подібними рухами, в свою чергу, збагачує зміст самостійності рухової діяльності дітей. Перенесення сформованих знань, умінь і рухових навичок з організованих форм рухової діяльності в самостійну діяльність має велике значення. Л. А. Таллер зазначає, що необхідна кількість рухів можна виконати тільки на організованих формах роботи з фізичного виховання, а рівень рухової

активності в самостійної діяльності залежить від раціонального використання фізкультурного інвентарю та обладнання, від професіоналізму педагога [75].

Науковець Е. С. Вільчковский пропонує підвищити обсяг рухової активності дітей дошкільного віку за рахунок збільшення кількості організованих форм роботи з фізичного виховання, а також за рахунок включення рухових компонентів в заняття з різних видів діяльності [20, 23].

Науковці Н. Т. Терехова, М. А. Рунова, підкреслюють, що одним з резервів оптимізації навчально-виховного процесу є здійснення індивідуально-диференційованого підходу, який дозволяє забезпечити максимальний розвиток кожної дитини, мобілізацію її рухової активності та самостійності. Сутність цього підходу полягає в цілеспрямованому і активному керівництві вихованням окремої особистості, формуванням її творчої індивідуальності в умовах колективного навчання при поєднанні фронтальних, групових, індивідуальних форм роботи і методів педагогічного впливу [68, 69].

У галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку питання індивідуально-диференційованого навчання розглядається в процесі рухової діяльності (як самостійної, так і організованої) при вивченні провідних показників, що характеризують розвиток рухового аспекту дітей: основні рухи, рухові якості, загальна рухова активність [19, 70].

У багатьох дослідженнях найчастіше виділяються три групи дітей за характером загальної рухової активності, що тісно пов'язано з особливостями проявів центральної нервової системи [84]. М. А. Рунова зазначає, що можливо і більш детальне ділення дітей на підгрупи (аж до індивідуальних показників), але в умовах групового виховання це нераціонально. Автор підкреслює, що освіта дітей з урахуванням трьох рівнів рухової активності задовольняє потребам практики, а також в загальній формі відображає ті істотні відмінності, які є між ними [71]. В умовах родини саме індивідуальний підхід виступає як найбільш актуальний і в той же час найменш досліджений, внаслідок чого практично відсутні данні про можливі

варіанти диференційованого навчання рухам, а також оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку як найбільш прийняттого методу організації процесу фізичного виховання в умовах родини [66, 69].

Свій погляд на підвищення рухової активності дошкільників в процесі ігрової та рухової діяльності пропонують Т. Н. Осокіна, Е. А. Тимофєєва [15, 62, 78]. Науковці звертають увагу на можливості позитивного впливу предметно-просторового середовища на гармонійний і здоровий розвиток особистості дитини, а також для оптимізації рухової діяльності дітей [7, 40, 51].

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє визначити основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку в умовах родини [56, 61]:

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

2. Раціональне поєднання організованих форм роботи з фізичної культури і самостійних видів рухової діяльності є оптимальним режимом рухової активності дітей, де спостерігається чергуванням фізичного навантаження та відпочинку.

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

4. Організація оптимальної рухової діяльності дитини в умовах родини означає відповідне предметне оформлення просторового життєвого середовища.

Поряд з безсумнівним розумінням важливості створення оптимального рухового режиму, наявність низького рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти та родини констатується в великій кількості досліджень [17, 23, 46 ,81]. Причиною цього, на думку авторів, є недосконалість рухового режиму, недостатність цілеспрямованого керівництва руховою діяльністю дітей дошкільного віку.

Проте діти дошкільного віку, котрі виховуються в умовах родини, позбавлені й цього – на сьогоднішній день немає будь-якої програми фізичного розвитку і виховання в родині.

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує необхідність вивчення і розробки науково обґрунтованих раціональних рухових режимів дітей дошкільного віку в умовах сімейного виховання з метою забезпечення кожній дитині оптимального рівня рухової активності [56, 74].

Ми вважаємо, що основним способом оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку в умовах родини має бути організований педагогічний процес на базі програмового забезпечення, що дозволяє цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати рухові функції з урахуванням індивідуального розвитку і виховання дитини. Це стає можливим за умови врахування принципів нормування рухової активності, чіткої організації і керівництва руховою діяльністю в умовах родини.

Нормування рухової активності дітей дошкільного віку

Численними дослідженнями, які проведені останнім часом підтверджено, що здоров'я людини значною мірою залежить від функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення [35, 76]. Разом з тим для нормального функціонування людини протягом усього життя необхідна певна рухова активність.

На думку Е. С. Вільчковського, надзвичайно важливим є визначення індивідуальної норми рухової активності, яка забезпечила б високий рівень здоров'я і фізичного розвитку дитини [19].

Науковою передумовою для розробки норм рухової активності служить напрямок, суть якого полягає в тому, що рухова активність, будучи незамінним фактором життєдіяльності людини, надає найбільш сприятливий вплив на організм, що росте тільки в межах оптимальних величин. Як недолік, так і надлишок рухів призводять до патологічних зрушень в організмі. На думку автора, “норма” – це науково обґрунтований захід

рухової активності, в основу якої може бути покладено принцип оптимальної кількості рухів [22].

А. Г. Щедрина також зазначає, що потреба в русі відображає саме оптимум, а не просто прагнення збільшити активність, яка може бути і надмірної для організму. Автор бачить спільну мету оптимізації у виконанні запропонованої задачі в заданих умовах обмежень, а завданням оптимізації рухової активності дітей – сприятливий вплив на організм, що росте, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності. Крім того, дослідник стверджує, що провідними критеріями оптимізації рухової активності є: задоволення біологічної потреби в рухах, відповідність функціональних можливостей нерівномірно розвиваючим системам організму, облік умов навколишнього середовища. Тому при визначенні оптимальної дози рухової активності доводиться ґрунтуватися на функціональній готовності тієї чи іншої найбільш відстаючої системи. Об'єктом нормування є характеристики м'язового навантаження (обсяг, тривалість, інтенсивність), а завдання нормування зводяться до визначення тих режимів рухової активності, які зумовлюють морфо-функціональний стан організму до оптимального рівня.

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

Згідно з даними Е. С. Вільчковського, до показників обсягу фізичного навантаження слід віднести: кількість занять по фізичному вихованню в день, на тиждень; загальний сумарний час, витрачений на виконання фізичних вправ протягом дня, тижня; кількість однойменних рухів, виконаних на одному занятті; відстань, яку здолали за одне заняття; час здоланих різних відстаней в одному занятті. До показників інтенсивності відносять швидкість виконання тієї чи іншої вправи [20, 23].

В працях Г. П. Юрко показана залежність інтенсивності м'язового навантаження від підбору фізичних вправ, їх складності і поєднання, частоти повторення [83]. Крім того, при підборі і використанні фізичних вправ для нормування фізичного навантаження автор пропонує орієнтуватися на найбільш доступний і досить інформативний показник навантаження – частота серцевих скорочень (ЧСС). ЧСС відображає вплив фізичного навантаження на організм дитини і має прямий зв'язок з характером енергозабезпечення м'язової діяльності [84].

Разом з тим В. І. Усаков пропонує оцінювати фізичне навантаження по збільшенню ЧСС: від 20 % помірно навантаження; до 30 % – середня; до 40 % – вище середньої; до 50 % – велика; від 50–60 % і вище – максимально допустима для найбільш підготовлених дітей. Крім того, автор зазначає, що доцільно використовувати найбільш доступний і, як правило, найчастіше використовується метод визначення навантаження у дітей дошкільного віку за зовнішніми ознаками втоми.

Таким чином, в основу визначення нормативних показників рухової активності дітей дошкільного може бути покладено принцип оптимальності фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму. Необхідно підкреслити, що оптимальна величина рухової активності буде змінюватися в залежності від віку та статі дитини, так як біологічна потреба в рухах у них різна.

Рухове навантаження як подразник, на думку Е. С. Вільчовського, необхідно дозувати з урахуванням індивідуальної чутливості до неї організму, добової і сезонної ритміки, вікових особливостей, кліматично-географічних, соціальних факторів [19, 24]. Це положення збігається з даними В. А. Шишкіної, А. Г. Сухарева, які також відзначають, що потреба в рухах схильна до коливань протягом року [73, 81]. Сезонні коливання рухової активності дітей багато в чому залежать від природних ритмів (тривалість світлового дня, інтенсивність ультрафіолетового опромінення, температура повітря), які визначають інтенсивність обміну речовин,

функціональний стан організму. Слід також відзначити тенденцію до збільшення індивідуальних мінімальних і максимальних показників рухової активності зі збільшенням віку дітей в усі пори року [74, 82]. Слід зауважити, що постановка фізичного виховання в умовах родини, закладу дошкільної освіти може змінювати повсякденну рухову активність дітей, знижуючи або збільшуючи її.

У дітей старшого дошкільного віку добова рухова активність регулюється переважно біологічними мотиваціями, що формуються на основі спадкових механізмів [81]. Згідно з даними В. І. Усакова, слід виділяти чотири проміжки часу збільшення фізичної активності дітей: до обіду (8–9 і 12–13 годин та 15–16 і 20–21 годину). З огляду на те, що саме в ці години діти найбільш фізично активні, слід підбирати для них такі види рухів, які найбільш сприятливо позначаються на їх фізичному і психічному здоров'ї.

Таким чином, в основу визначення нормативних показників рухової активності дітей дошкільного віку може бути покладено принцип дозування фізичного навантаження з урахуванням добової і сезонної ритміки. Разом з тим рухова активність може бути виміряна. Так науковець В. А. Шишкіна пропонує дати кількісну характеристику рухової активності за кількістю природних рухів, за обсягом виконаної при цьому роботи, за відсотковим співвідношенням динамічного і статичного компонентів в режимі дня і за часом, витраченому на виконання окремих фізичних вправ [81]. З фізіологічних показників, які супроводжують рух, автори пропонують використовувати ЧСС та величину витрат енергії.

Г. П. Юрко пропонує оцінювати руховий режим на підставі комплексу показників: часу рухової діяльності дітей з відображенням її змісту і якості в різні режимні моменти, які визначаються за допомогою методу індивідуального хронометражу; обсягу рухової діяльності з використанням методу крокометр для кількісної оцінки рухової активності; інтенсивності рухової діяльності методом пульсометрії (підрахунок ЧСС, уд/хв) при виконанні різних видів м'язової діяльності [84].

Науковець М. О. Рунова, зазначає, що обсяг, тривалість і інтенсивність рухової активності дітей дошкільного віку залежать від віку, статі і пори року. Разом з тим всі три показники рухової активності розглядаються в єдності і залежать від створення певних умов і від цілеспрямованого педагогічного керівництва в організованій і самостійної діяльності дітей [68, 69].

В результаті спеціальних досліджень Е. С. Вільчовського встановлені орієнтовні норми рухової активності дітей. Так, у дітей 3-4 років обсяг рухової діяльності (за крокоміром кількість рухів) дорівнює від 11 до 13,5 тисяч кроків в теплу пору року і від 9 до 10,5 тисяч кроків в холодну. Як видно з наведених даних, рухова активність дитини змінюється в залежності від сезону: в зимовий період вона знижується, а влітку підвищується приблизно на 30 % в порівнянні з середніми величинами [22]. Разом з тим, досліджуючи показники рухової активності дітей дошкільного віку, М. О. Рунова підкреслює важливість забезпечення рухового режиму не тільки за обсягом, але і за часом рухової діяльності дітей в різні режимні моменти [66].

За М. О. Руновою, отримані орієнтовні середні показники рухової активності дітей молодшого дошкільного віку в різні режимні моменти і за цілий день перебування в закладі дошкільної освіти (табл. 1).

Комплексне оцінювання основних показників рухової активності, яка наведена у таблиці, за думкою М. О. Рунової, спричинить об'єктивну характеристику, а також виявить їх взаємозв'язок з характером і змістом рухової діяльності дітей [68].

Таблиця 1

**Середні показники рухової активності (РА)
дітей старшого дошкільного віку**

Показники рухової активності		Фізкультурне заняття	Рухова діяльність на прогулянці	За цілий день перебув в ЗДО
------------------------------	--	----------------------	---------------------------------	-----------------------------

	Вік	на свіжому повітрі	в спортив. залі	організована	самостійна	
Обсяг РА, кількість рухів	4	1100	1005	980	955	8000
	5	1230	1200	1151	1100	11000
Тривалість РА, (хв.)	4	18,0	16,9	17,5	26,0	180
	5	20,0	19,8	18,9	30,5	240,0
Інтенсивність РА (кількість рухів,	4	61	59	56	36	44
	5	62	61	61	37	46

Автор пропонує з представлених орієнтовних показників рухової активності створити раціональний руховий режим для дітей молодшого дошкільного віку, враховуючи, що показники обсягу рухової активності дітей в першій половині дня можуть перевищувати показники в другій половині дня в два рази [68]. Це пов'язано з організацією навчально-виховного процесу дітей в закладі дошкільної освіти (в першу половину дня діти не сплять).

З іншого боку, підвищити рухову активність дітей у другій половині дня, на думку М. О. Рунової, можливо, включаючи в режим додаткові фізкультурно-оздоровчі заходи, що забезпечують дітей оптимальним рівнем рухової активності протягом всього часу перебування їх в закладі дошкільної освіти [68].

Слід зазначити, що в деяких дослідженнях оцінку рухової активності дітей дошкільного віку пропонується проводити з урахуванням рівня їх рухливості – великої, середньої і малої (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рухової активності дітей старшого дошкільного віку

	Обсяг (тис. кроків)
--	---------------------

Вік	Тривалість (не		протягом дня			у організованій руховій діяльності		
		час	С	В	М	С	В	М
4	60	4	6-9	9-12	нижче 6	900	1200	250-500
5	55	4	4-11	11-14	нижче 7	1100	1500	300-600

При цьому вказується, що для досягнення кількісних показників рухової активності дітей з різним рівнем їх розвитку необхідні відповідні педагогічні прийоми керівництва, спрямовані на збагачення рухового досвіду дитини, на регулювання рухової активності дітей з високою і низькою рухливістю. Таким чином, в основу визначення нормативних показників рухової активності дітей дошкільного віку може бути покладено принцип оптимальної кількості рухів, виконуваних дитиною протягом дня, а також час рухової діяльності дітей з відображенням змісту і якості в різні режимні моменти. Все зазначене, а також аналіз науково-методичної літератури дозволяє нам зробити висновок про те, що задоволення вікових потреб дітей в русі може бути здійснено тільки при чіткій організації їх діяльності в кожному режимному моменті. Тому знання принципів нормування рухової активності, фізіологічних і педагогічних основ побудови рухового режиму, а також важливості кожного його елемента допомагає усвідомлювати необхідність дотримання оптимального диференційованого оздоровчого режиму дітей дошкільного віку в умовах родини.

1.4. Впровадження інноваційних технік у фізичне виховання дошкільників.

Інноваційна (від лат. *innovatio* – оновлення, зміна) діяльність є досить складною, специфічною й потребує особливих знань, навичок, здібностей. Впровадження інновацій неможливе без педагога-дослідника, який володіє системним мисленням, розвиненою здатністю до творчості,

сформованою й усвідомленою готовністю до інновацій [10]. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні не може існувати без особистісно-орієнтованої освіти, мета якої полягає у підтриманні й розвитку у дитини найкращих людських якостей, формуванні механізмів самореалізації, саморозвитку, самовиховання, достатніх для становлення творчої особистості, взаємодії з людьми та оточуючим середовищем. [37]

Прикладом інноваційного підходу у фізичному вихованні дошкільників, а також дітей з відхиленням у розвитку, є технологія фізичного виховання, розроблена М. Єфименком, розвивальний ефект якої поширюється на загальний розумовий та духовний розвиток дитини. Український педагог-новатор у системі фізичного виховання, яку він назвав «Театром фізичного розвитку та оздоровлення дітей», виокремлює такі основні режими: плавальний, лежачий, повзальний, сидячий, стоячий, ходьбовий, лазальний, біговий, стрибковий. Відповідно до назв, на конкретному занятті надають перевагу основним рухам. Єфименко вважає, що у процесі фізичного виховання дітей потрібно використовувати різні заняття для хлопчиків та дівчаток, ураховуючи індивідуальні та статеві ознаки. На переконання педагога, під час занять у дітей обох статей, слід розвивати фізичні й психічні якості, які є особистісними якостями чоловічості й жіночості. До таких якостей, на думку Єфименка, належать: фізичне сила, витривалість, спритність, швидкість, атлетичність, висока енергійність, наступальність, сміливість, ризиковість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, сила волі, лідерство (для хлопчиків); гнучкість, точність рухів, координованість, легкість, стрункість, відчуття ритму, витонченість, лагідність, ніжність, естетичність, граціозність, компромісність, терплячість (для дівчаток) [10]. Усі ці якості, певною мірою, належить виховувати у дітей обох статей – як у хлопчиків, так і дівчаток. У педагогічній технології М. Єфименка немає місця для вправ із стройової підготовки, шикування й перешікування. Натомість значна увага надається руховій активності, організації й облаштуванню ігрового простору. Адже

рухово-ігрова діяльність сприяє засвоєнню дітьми знань про навколишній світ, його особливості й закони.

Сьогодні у багатьох освітніх закладах активно впроваджують авторську методичку фізичного виховання М. Єфименка (інноваційні види фізкультурних занять: заняття-казка (за сюжетом знайомої казки); заняття з використанням елементів коригувальних вправ (для профілактики плоскостопості та постави); заняття-флорбол (хокей з м'ячем у залі); заняття з елементами силових вправ (для хлопчиків): лазіння по канату, перенесення м'яча вагою в один кілограм тощо; заняття на розвиток гнучкості, пластики, з елементами аеробіки (для дівчаток).

Одним із інноваційних підходів є втілення у практику роботи з фізичної культури сюжетних занять (за методикою Н.В. Москаленко). Їх тематика – різноманітна: «Ми – діти козацького роду», «У світі казок і пригод», «Кругосвітня подорож», «Подорож у Карпати», «Альпіністи» тощо. Планування таких занять потребує від педагога раціонального розподілу часу на вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань, оскільки під час заняття діти не лише удосконалюють рухові дії, а й отримують знання з теми сюжету про різні явища природи, сфери діяльності людини. Для таких занять характерна відсутність механічної системи виконання рухів і рухових дій, присутня висока емоційність, вирішення проблемних ситуацій, що піднімають настрій кожної дитини й сприяють активності, наполегливості, самостійності [28].

Готуючись до нетрадиційних занять, педагог повинен спланувати систему власних дій організаційного та методичного характеру: підготувати інвентар та обладнання, підібрати методи організації, визначення фізичного навантаження, оцінку результатів діяльності, акцентуючи увагу на позитивних якостях досягнення дітей й задоволенні їх потреби у самоствердженні та спілкуванні. Проведення занять, що мають інноваційну складову, вимагають творчого, небайдужого, відповідального організатора, тобто педагога, який має не лише теоретичну й

методичну підготовку, а й креативне мислення для вирішення освітніх завдань. [10]

Серед важливих завдань дошкільної освіти є забезпечення сприятливих умов для гармонійного фізичного розвитку дитини, рівень якого визначають одним із важливих показників стану здоров'я особистості.

Оздоровча **степ-аеробіка** – це один із найпоширеніших засобів оздоровчої фізичної культури, тож основний ефект, на який повинні бути націлені заняття і який, безумовно, повинен досягатись, це – оздоровлення організму тих, хто займається. [35]

Це доволі молодий вид спорту. Винайшла його у 1989 році американка Джин Міллер. Після травми коліна вона для зміцнення м'язів і прискорення одужання пристосувала для тренування сходинки свого будинку. Ритмічна ходьба по сходинках дала такий чудовий результат, що Джин, одужавши, негайно приступила до створення, на основі свого домашнього реабілітаційного комплексу, нового виду аеробіки, що одержав назву «степ-аеробіка».

Степ-аеробіка є новим напрямком у здоров'язберігаючих технологіях. В її основі лежать рухові дії, що підтримують на певному рівні роботу серцево-судинної, дихальної та м'язової системи. Ця технологія використовується для профілактики захворювань, які викликані гіподинамією, тобто недоліком рухів. Вона розвиває рухливість у суглобах, формує свод стопи, тренує рівновагу і дозволяє спалювати велику кількість калорій. Незважаючи на зовнішню простоту, вправи можуть бути дуже непростими для виконання. [35]

Область застосування степ-аеробіки досить широка: це індивідуальна робота, і самостійна рухова активність дітей, заняття з фізичної культури.

Заняття фізичною культурою з використанням степ-платформ сприяють:

- зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку м'язової сили, гнучкості, витривалості;

- укріпленню всіх систем організму (особливо серцево-судинної , кістково-м'язової, дихальної, нервової);
- розвитку відчуття темпу, ритму;
- навичок пластичності і витонченості;
- корекції постави;
- розвитку творчості у дитини, рухової винахідливості.

Заняття аеробікою будуються на основі фізіологічних принципів:

- раціональний підбір вправ;
- рівномірний розподіл навантаження на організм;
- поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантаження.

Для занять степ-аеробікою досить самого мінімуму – крокової лавки, яку можна виготовити своїми руками. Висота лавки впливає на інтенсивність тренування. Чим краще підготовка, тим вище можна підніматися. Однак, використання високої лави, призведе до занадто великого навантаження на колінні суглоби і нижній поперековий відділ. Тому рекомендована висота ступеня - не більше 8 см. Також є вирішальним моментом постановка ноги. На дошці шириною 25 см і довжиною 40 см цілком зручно розміщуються ноги.

Степ-аеробіка подобається дітям. Це і загально-розвивальні вправи, і елементи танців різних народів світу, і вправи на гнучкість та стретчинг. Під час виконання аеробних рухів дошкільники набувають життєво необхідних навичок та вмінь, розвивають фізичні якості та вдосконалюють координацію. Так у фізкультурно-танцювальному ритмі ми «непомітно»:

- зміцнюємо здоров'я;
- удосконалюємо фізичні якості, почуття ритму та музики, естетичний смак;
- формуємо правильну поставу, пружну ходу;
- підвищуємо життєвий тонус і працездатність;
- розвиваємо навички особистої гігієни, самоконтролю.

Динамічність вправ, ритмічність і темп їх виконання допомагають поліпшити кровообіг та обмін речовин у дітей, підвищити функціональні можливості нервової, серцево-судинної та дихальної систем. А емоційне забарвлення занять, пов'язане із запальними ритмами та виразністю рухів, формує в дошкільників почуття прекрасного [17].

Су-джок терапія є різновидом корейської медицини, у перекладі Су-Джок означає: «Су – кисть, Джок – стопа». Родоначальником Су-Джок терапії є південно-корейський вчений, професор Пак Чже Ву. За його словами Су-Джок – це система впливу, що стимулює біологічно активні точки (БАТ) і біологічно активні зони на тілі людини, які відповідають усім органам і системам, що розташовані на кистях рук і стопах. [36]

Важливим є те, що неправильне застосування Су-Джок терапії ніколи не завдає людині шкоди – воно просто неефективне. Тому, визначивши потрібні точки в системах відповідності можна стимулювати і мовленнєву сферу дитини, тонізувати організм з метою його загального зміцнення, розвивати дрібну моторику пальців рук, підвищувати пропріоцептивну чутливість та ін. [36]

Терапія су-джок – стимулювання біологічно активних точок, які розміщені на кистях і стопах. Ці точки є рефлекторною проекцією органів і частин тіла людини. Так, великий палець – це голова, вказівний і мізинець – руки, середній і безіменний – ноги. Поверхня долоні під великим пальцем – серце, легені, шлунок та підшлункова залоза, під іншими пальцями – печінка, жовчний міхур, нирки, кишківник, жіночі внутрішні статеві органи, сечовий міхур. Тильна сторона кисті відповідає спині, а поздовжня лінія – хребту.

Кисті й стопи є ніби пультом дистанційного керування здоров'ям людини. У разі захворювання сигнальна хвиля з ураженого органу або частини тіла прямує в точку рефлекторної проекції. Цю точку на поверхні шкіри не видно. Однак, якщо натиснути на неї, можна відчутти біль. Саме він допомагає віднайти точку. Якщо стимулювати її, виникає лікувальна хвиля, що поліпшує роботу хворого органу.

Терапія су-джок допомагає не лише лікувати захворювання, а й запобігати їм. Під час масажу біологічно активних точок організм відновлюється після втоми та емоційного навантаження, а відтак стає стійким до впливу зовнішніх чинників. Також терапія су-джок стимулює мовні зони кори головного мозку, підвищує розумову активність дітей, розвиває дрібну моторику рук. [4]

Вправи терапії су-джок рекомендовано використовувати щодня під час фізкультурних хвилин і пауз, ігрової діяльності. Терапію су-джок виконують за допомогою таких масажерів, як: роликівий, кулька, еластичні кільця.

При щоденному використанні пристосування вдасться запобігти сильним головним болям, підвищення кров'яного тиску, розвитку серцево-судинних захворювань. Така терапія – новий та безпечний метод самооздоровлення, а також спосіб осягнення знань класичної європейської науки та найдавніших знань східної медицини. Також терапія су-джок підвищує захисні сили дитячого організму, фізичну й розумову працездатність, активізує психічні процеси, стимулює розвиток мовлення. Окрім того, вона зацікавлює дітей турбуватися про своє здоров'я. [4]

Йога – давня система оздоровлення і зміцнення тіла, а також набуття душевного спокою і рівноваги. Вона допомагає досягти легкості, бадьорості, енергійності, покращує роботу всіх органів і систем організму, підвищує тонус, стабілізує травлення, дарує прекрасне самопочуття і настрій, прояснює розум. [8]

У ХХ столітті хатха-йога вийшла за межі Індії і стала популярною у всьому світі. Завдяки зусиллям таких вчителів, як Т. Крішнамачарья, йога стала доступною для широкого кола людей. Сьогодні існує безліч стилів хатха-йоги, кожен з яких має свої особливості та акценти. [8]

Дитяча йога - це комплекс занять на основі хатха-йоги, яка створює всі умови для гармонійного зростання і розвитку дітей.

Актуальність даної форми роботи полягає в тому, що сьгоднішні діти стикаються з такими проблемами, як гіперактивність, занепокоєння, стреси, порушення харчування, слабкий розвиток м'язів ніг і рук, спини, що позначається на поставі. Важливо створити якомога раніше здорові звички для їх розвитку. Діти різного віку й ступеня підготовки можуть займатися йогою. [8]

Хатха-йога – поєднання фізичних вправ на розслаблення і дихальної гімнастики. Доступність системи в тому, що виконання фізичних вправ не вимагає ніяких снарядів і спеціальних вправ.

Ха – це сонце – символ життєвих сил, енергії, бадьорості.

Тха – місяць – символ спокою. Поєднання цих слів - символів говорить про те, що ця система заснована на союзі протилежності, який створює рівновагу, гармонію.

Заняття хатха-йогою для дітей – це профілактика сколіозу, астми, простудних захворювань.

Діти стають спокійнішими, добрішими, у них з'являється впевненість у своїх силах. Йогівські вправи вимагають особливої зосередженості, це розвиває у дітей увагу і посидючість, організованість, уяву, вольові якості дітей. Поліпшується кровообіг, нормалізується робота внутрішніх органів, організм очищається від шлаків, знімається втома, зміцнюються слабкі м'язи, розвивається гнучкість, поліпшується поставу. [25]

Більшість вправ хатха-йоги природні, фізіологічні. Вони копіюють пози тварин, птахів, певні положення людей, предмети. Використання знайомих образів тварин, птахів допомагають дітям уявити ту чи іншу позу (будять фантазію і уяву). Більшість вправ лише віддалено нагадують асани і пранаями.

Асани – пози йоги, спрямовані на розвиток координації, сили, гнучкості та витривалості. Вони добре підходять для дітей. Не всі асани прості у виконанні, тому вони допомагають дитині розвивати силу волі, чутливість і дізнатися багато нового про своє тіло. Ці цікаві вправи

зміцнюють м'язи, роблять їх більш еластичними, розробляють суглоби, роблячи рухи дитини красивими, а, крім того, зміцнюють внутрішні органи і покращують самопочуття.

Стретчинг (стрейчинг, англійською stretching – розтягування). Це вправи призначені для розтягування м'язів, сухожиль та суглобів, що покращують гнучкість.

Ігровий стретчинг – оздоровча методика, що заснована на природних розтяжках, спрямована на зміцнення хребта та профілактику плоскостопості. Це комплекс вправ завдяки яким збільшується рухливість та зберігається тривала дієздатність м'язів, зв'язок, сухожиль. [1]

Стречинг знижує м'язове напруження, що має оздоровчий вплив на весь організм. Отримані рухові навички дозволяють дітям почуватися сильними, впевненими у собі, красивими, позбавляють їх від різних комплексів, створюють почуття внутрішньої свободи. [1]

У дітей зникають комплекси переживань, пов'язані з фізичною недосконалістю тіла, невміння ним керувати, натомість виникає «м'язова радість», відчуття яку допомагають введені в заняття елементи ритміки, естетичної гімнастики. Позитивні емоції, життєрадісність – важливі фактори оздоровлення.

Позитивним у стретчингу є:

- Напруження – розслаблення – розтяжка: відсутність травм.
- Статичне розтягування: значно покращує нашу гнучкість, рухливість суглобів, гармонійно і природно розвиває і зміцнює системи і функції дитячого організму.
- Зміцнює м'язи спини, тим самим формує красиву осанку.
- Знімає м'язове напруження.
- Сприяє кращій координації рухів, підвищує рухову здатність.
- Покращує пластичність, самопочуття, настрій.
- Розвиває артистизм, емоційність.

Ігровий стретчинг проводиться у вигляді різноманітних ігрових ситуацій, завдань, вправ, підібраних таким чином, щоб сприяти рішенню розвиваючих та оздоровчих завдань на заняттях. Вправи носять імітаційний характер, допомагаючи дітям засвоїти техніку різноманітних рухів. Ефективність таких вправ полягає в тому, що через різноманітні образи можна здійснювати часту зміну рухової діяльності з різних вихідних положень, з великим різноманіттям видів вправ. Це дозволяє в одному занятті виконувати вправи для різних м'язових груп з великим навантаженням. Слід зазначити, що це не несе емоційної втоми, як при виконанні стандартних вправ на гнучкість. [42]

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий».

Ця парадигма сучасної освіти яскраво відображена в державних документах, а саме: Законах України «Про дошкільну освіту» (2024 р.), «Про охорону дитинства» (2023 р.), у «Стратегічному плані діяльності МОН Країни до 2027 року» (2024 р.), «Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні» (2021р.), «Державному стандарті дошкільної освіти: особливості впровадження» (2021 р.) тощо.

Зокрема, у «Державному стандарті дошкільної освіти: особливості впровадження» вперше визначено не лише стандартизовані вимоги до результату дошкільної освіти (тобто до рівня розвиненості та вихованості дитини), а й окреслено обов'язкові умови, які забезпечуватимуть досягнення бажаного результату.

Інноваційні техніки оздоровлення для дітей дошкільного віку – це сучасний підхід до зміцнення здоров'я малюків, який поєднує в собі

традиційні практики та новітні методики. Такий підхід дозволяє не тільки зміцнити фізичне здоров'я дітей, але й розвинути їхні когнітивні, емоційні та соціальні навички. [10]

Формування міцного здоров'я з дитинства дуже важливо для загартовування організму, розвитку імунітету, правильної постави – все це закладається в дошкільному віці. Також це сприяє профілактиці захворювань. Регулярні заняття оздоровчими практиками допомагають зміцнити здоров'я дитини та знизити ризик розвитку різних захворювань.

Важливим фактором є розвиток гармонійної особистості. Інноваційні техніки оздоровлення сприяють розвитку координації, гнучкості, сили, витривалості, а також допомагають дитині краще пізнати своє тіло та навколишній світ. [10]

Створення позитивного емоційного фону є одним з важливих аспектів створення здоров'язберігаючої компетентності дошкільника. Заняття в ігровій формі сприяють розвитку позитивного емоційного стану дитини, знімають напруження і стрес.

Поєднання таких різноманітних технік, як хатха-йога, ігровий стретчинг, су-джок масаж та степ-аеробіка, створює унікальну програму для всебічного розвитку дітей дошкільного віку. Кожна з цих технік доповнює іншу, забезпечуючи гармонійний розвиток фізичних, когнітивних та емоційних здібностей дитини.

Поєднання різних технік дозволяє впливати на різні групи м'язів, розвивати координацію, гнучкість, силу, витривалість, а також покращувати роботу внутрішніх органів. Різні види активності не дають дітям нудьгувати і підтримують їхню зацікавленість. Кожна дитина – індивідуальність, тому можна підбирати вправи та техніки, які найбільше підходять саме їй. Фізична активність поєднується з елементами релаксації, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та концентрації уваги.

Починати заняття можна з ігрового стретчингу, щоб розігріти м'язи та підготувати тіло до подальших навантажень.

До основної частини можна додати елементи Су-джок, такі, як вправи з масажними кульками, які можна виконувати під час розминки або як перехід між різними блоками заняття. Елементи степ-аеробіки з простих комбінацій на степ-платформі допоможуть розвинути координацію та ритм. А також легкі асани Хатха-йоги, такі як «Собака мордою вниз», «Трикутник» та «Дерево», що допоможуть розтягнути м'язи, покращити поставу і заспокоїти дитину.

Завершити заняття релаксаційною вправою з елементами медитації. Обов'язково потрібно врахувати правила безпеки під час виконання вправ. Потрібно уважно слідкувати, щоб діти виконували вправи правильно і не травмувалися. Звертати увагу на вік, фізичні можливості та інтереси кожної дитини. Створювати атмосферу довіри та підтримки, щоб діти відчували себе комфортно. Регулярно змінювати вправи та ігри, щоб уникнути рутини.

Поєднання різних технік оздоровлення дозволяє створити для дітей різнобічну програму, яка сприяє їхньому фізичному, розумовому та емоційному розвитку. Регулярні заняття допоможуть дітям стати більш здоровими, сильними та впевненими в собі.

Висновок до розділу I.

У теоретичному розділі магістерської роботи були розглянуті основи фізичного виховання дітей дошкільного віку, які є важливою складовою загального розвитку дитини. Вивчення наукових підходів та теоретичних аспектів дозволяє зрозуміти значення фізичної активності для дошкільників, оскільки саме в цей період закладаються основи здорового способу життя, формуються фізичні якості, які супроводжуватимуть людину протягом усього її життя.

Визначено, що фізичне виховання дошкільників має комплексний характер, поєднуючи фізичні вправи, рухливі ігри, а також заняття, спрямовані на розвиток моторики, координації, сили, гнучкості та витривалості. Важливим аспектом є індивідуальний підхід до кожної дитини,

який дозволяє врахувати її фізіологічні особливості та забезпечити ефективність навчання через фізичні вправи [21].

Також підкреслено значення фізичного виховання як складової частини загальної педагогічної системи, де основними напрямками є оздоровлення, виховання морально-вольових якостей, а також формування навичок здорового способу життя. Теоретичні підходи, що базуються на принципах системності, доступності та поступовості, дозволяють створити ефективне середовище для розвитку фізичних здібностей дітей [22].

Крім того, значна увага приділена методам і формам роботи з дошкільниками, серед яких можна виділити ігрові та рухливі вправи, які є найбільш ефективними в цьому віці. Важливою складовою є також роль вихователя, який є організатором фізичних занять та мотиватором для дітей до активної участі [32].

Загалом, теоретичні основи фізичного виховання дошкільників формують важливу базу для подальшої практичної діяльності у цьому напрямку, а також сприяють формуванню стійких звичок до фізичної активності, що є запорукою здорового розвитку дитини в майбутньому.

Зважаючи на сучасні тенденції в розвитку освіти та фізичного виховання, важливою складовою ефективного фізкультурно-оздоровчого процесу з дітьми старшого дошкільного віку є використання інноваційних технологій. Сучасні технології та методи активно впроваджуються в навчально-виховний процес, що дозволяє значно підвищити його ефективність, урізноманітнити заняття та забезпечити дитині позитивний емоційний досвід.

Інноваційні технології, такі як інтерактивні заняття з використанням електронних засобів, відео-занять, спеціальних мобільних додатків для розвитку моторики, а також ігрові технології, дають змогу більш ефективно впливати на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку. Зокрема, використання мультимедійних засобів навчання та інтерактивних дошок

створює умови для активної участі дітей у фізичних вправах, що сприяє розвитку їх координації, гнучкості та сили. [5]

Важливим аспектом є також застосування ігрових та терапевтичних технологій, таких як су-джок терапія або терапія за допомогою рухів, що позитивно впливають не лише на фізичний, але й на психоемоційний стан дітей. Використання таких технологій сприяє зміцненню імунної системи, покращенню фізичної форми та розвитку у дітей навичок роботи в команді, співпраці та взаємодії. Такий підхід дозволяє не тільки покращити фізичне здоров'я дітей, але й сприяє формуванню здорового способу життя, що є ключовим завданням сучасного фізичного виховання. [41]

Таким чином, інноваційні технології в фізичному вихованні старших дошкільників є важливим інструментом для досягнення високих результатів у зміцненні здоров'я дітей та формуванні у них здорових звичок. Вони сприяють більш ефективному навчанню фізичних вправ, розвитку необхідних навичок і якостей, а також стимулюють інтерес дітей до фізичної активності та здорового способу життя.

II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНІК

2.1. Характеристика контингенту дослідження.

Вирішення поставлених завдань здійснювалося за допомогою наступних методів дослідження :теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової та методичної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, хронометраж), соціологічні методи дослідження (анкетування), методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Сумського ДНЗ «Ласкавушка» № 26.

В дослідженні взяли участь 35 дітей старшого дошкільного віку, з яких було створено дві групи, які однакові за рівнем фізичного розвитку,

функціонального стану та фізичною підготовленістю, а також їх батьки. Одна група – контрольна (КГ, n=18), яка займалися за освітньою програмою “Дитина”. Друга – експериментальна група (ЕГ, n=17), яка займалася також за освітньою програмою “Дитина” та розробленою системою роботи щодо реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

Дослідження відбувалося в чотири етапи:

Перший етап – підготовчий, пов’язаний з теоретичним аналізом науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, вивченням програмно-методичного забезпечення оздоровчої фізичної культури в структурі виховання дітей дошкільного віку в родині, в закладі дошкільної освіти. На цьому етапі розроблялися вихідні положення дослідження, були визначені предмет, мета, основні завдання дослідження, сформована наукова гіпотеза.

На другому етапі тривав констатувальний етап експерименту, де було проведено опитування (анкетування) батьків, з метою визначення умов фізичного виховання та розвитку дітей старшого дошкільного віку в родині; діагностика рівня сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Розроблена система роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Третій етап дослідження - проведено формувальний та контрольний етапи педагогічного експерименту, спрямованого на перевірку ефективності системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Четвертий етап – підбиття підсумків проведеного дослідження, математична обробка отримання результатів, формулювання висновків та оформлення магістерської роботи.

Експериментальне вивчення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку

Основною метою констатувального етапу експерименту було вивчити рівень сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Завдання констатуючого етапу експерименту:

1. Підібрати діагностичні матеріали для вивчення рівня сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

2. Виявити рівень сформованості рухової активності у дітей старшого дошкільного віку.

Для оцінювання рухового режиму в повсякденній практиці визначають загальну тривалість рухового компонента за період коли дитина не спить. Для вивчення рівня сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного були використані наступні методики:

– **крокометрія** (порівняння з нормативними показниками за О. І. Курок) вимірювання загального обсягу рухової активності (Додаток А);

- вимірювання обсягу рухової активності на занятті з фізичної культури (за Е. С. Вільчковським,) (Додаток Б)

– **хронометраж** (порівняння з нормативними показниками рухової активності 2-2,5 години за О.Курок, В.Кошель) (Додаток В);

– **спостереження** і оцінювання різноманітності рухів в самостійній руховій діяльності дітей (за Левщинувою К.) (Додаток Г).

Критеріями сформованості рухової активності у дітей старшого дошкільного віку виступили (за Е. С. Вільчковським, О. І. Курок) якісне вивчення рухової активності за дітьми під час занять і у вільній час:

– прояв інтересу до освоєння нових рухів,

– сформованість уявлень про зміст спортивних ігор, правила.

– бажання включатися в рухову діяльність, організовану педагогом, іншими дітьми і власне ініціювати рухову діяльність.

Дані критерії дозволили нам визначити особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку, на підставі яких були виділені групи рухливості:

Високий рівень. Діти відрізняються урівноваженою поведінкою, хорошим емоційним тонутом. Виявляють цікавість до освоєння нових рухів. Мають хороший рівень розвитку фізичних якостей. Для них характерна різноманітна самостійна рухова діяльність, насичена іграми і вправами різного ступеня інтенсивності. При виконанні нелегких завдань не звертаються за допомогою до вихователя, а намагаються самостійно подолати перешкоду. Вони правильно і якісно виконують завдання, у них відзначається не достатнє володіння технікою рухів.

Середній рівень. Діти дуже рухливі, але не відрізняються особливою спритністю і координацією рухів, часто не уважні під час виконання фізичних вправ. Імпульсивні, не організовані, збудливі. Не вміють виконувати рухові завдання в помірному темпі і часом не доводять їх до кінця, роблять багато безладних рухів (погойдування, півприсід, підстрибування і т.д.). Синдром дефіциту уваги заважає їм зосередитися, слухати пояснення дорослого і послідовно виконувати елементи різних видів рухів.

Низький рівень. Цим дітям властива одноманітна малорухлива діяльність з переважанням статичного компонента. Часто вони не впевнені в своїх можливостях, відмовляються виконувати важкі завдання. При виникненні труднощів пасивно чекають допомоги з боку вихователя, повільні, образливі.

Особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку ми визначали за методом крокометрія, де визначалася кількість рухів виконаних на фізкультурних заняттях та загальна кількість кроків під час перебування дітей в закладі дошкільної освіти. Дані з крокометрії ми порівнювали з нормативними показниками рухової активності за Е. С. Вільчковським, О. І. Курок. На заняттях з фізичної культури – 1400–1500 кроків. Загальна кількість за добу перебування в закладі дошкільної освіти – 11 тисяч кроків (за Е. С. Вільчковським, О. І. Курок).

Умови проведення: в звичайній обстановці в денний час (з 8.00 до 17.00). Кількісний вимір рухової активності здійснювалося з використанням методу крокометра, що дозволяє виміряти обсяг рухової діяльності. За допомогою крокометра, який містився в спеціальній кишені і кріпився на широкому поясі у дитини на боці, визначалося число кроків, зроблених дитиною протягом дня. Крокомір дозволяє фіксувати основні рухи, в яких бере участь більшість великих м'язових груп (кроки при ходьбі і бігу, присідання, підскоки, нахили і т.д.).

2. **Хронометрія.** За допомогою хронометрії ми фіксували час, витрачений на рух в різних формах роботи з дітьми: ранкова гімнастика; фізкультурні заняття; фізкультурні розминки; рухливі ігри; самостійна діяльність.

Дані за хронометрією ми порівнювали з нормативними показниками рухової активності 2-2,5 години (О.Курок, В.Кошель) (Додаток В).

3. Для дослідження рухової активності дітей старшого дошкільного віку застосовували метод педагогічного спостереження, який проводився під час прогулянки, фізкультурному занятті і в самостійній діяльності дітей. Під час спостереження розглядалися такі питання:

– чи знають особливості стану здоров'я вихованців та планують заняття фізичними вправами відповідно до цих особливостей.

– чи контролюють фізичне навантаження дітей за зовнішніми ознаками втоми.

В ході бесіди з вихователями обговорювалися теми питань: чи знають програму, відповідно до якої реалізується фізичне вдосконалення дітей; які умови створюються вихователями для підвищення рухової активності дітей; керуються чи вихователі режимом рухової активності дітей; чи враховують вихователі конкретні рухові навички дітей.

Для вивчення інтересу дітей ми використовували метод бесіди. Дітям старшого дошкільного віку задавалися наступні питання:

– Чи подобається дітям приходити в наш заклад дошкільної освіти ?

- Які рухливі та спортивні ігри більше любите ?
- Чи подобаються вам заняття з фізичної культури ?
- Які вправи ви виконуєте з задоволенням ?

Під час проведення констатувального етапу експерименту були отримані наступні дані, які характеризують отримані рівні дітей, що беруть участь в дослідженні.

Під час використання методу крокометрії ми визначали кількість рухів виконаних під час проведення фізкультурних занять та загальну кількість кроків за час перебування дітей в закладі дошкільної освіти. За час перебування в закладі дошкільної освіти загальна кількість рухової активності за нормативними показниками має становити 11 тисяч кроків (за Е. С. Вільчковським, О. І. Курок).

Отримані дані представлено в таблиці 7.

Таблиця 7

Показники рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку протягом дня методом крокометрії (за Е. С. Вільчковським, О. І. Курок, n=35)

Рівні рухової активності	високий рівень (11 тисяч кроків)		Середній рівень (9-10 тисяч кроків)		Низький рівень (8-9 тисяч кроків)	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Показники рівнів рухової активності	5	14	14	40	16	46

Кількість дітей старшого дошкільного віку з високим рівнем (11 тисяч кроків) 5 дітей. Ці діти відрізнялися урівноваженою поведінкою, хорошим емоційним тонутом. Вони виявляли зацікавленість до засвоєння нових рухів. Діти мали хороший рівень розвитку фізичних якостей. Для них характерна різноманітна самостійна рухова діяльність, насичена іграми і вправами різного ступеня інтенсивності. Якщо дітям пропонувалося виконувати нелегкі завдання, вони не зверталися за допомогою до вихователя, а самостійно намагалися подолати перешкоду. Завдання виконували правильно

і якісно, але спостерігалось не достатнє володіння технікою виконання основних рухів.

Середній рівень рухової активності (9–10тисяч кроків) мають 14 дітей. Діти з середнім рівнем рухової активності з задоволенням включалися в усі вправи, але не завжди проявляли належні зусилля і не завжди доходили до кінця гри. Виконуючи всі рухові функції, не порушували правил, але особливого інтересу не проявляли, часто відволікалися. Протягом усього дня діти були активні. Невелика загальмованість спостерігалася лише в другій половині дня.

На низькому рівні освоєння рухової активності (8–9 тисяч кроків) знаходилося 16 дітей. Інтерес до рухливості у дітей старшого дошкільного віку низький, часто діти переключалися на інші види діяльності. Діти невпевнено виконували складні вправи, не завжди були уважні, рідко дотримувалися правила гри. За цілий день перебування дітей в закладі дошкільної освіти виявлялася пасивність, млявість і не бажання включатися в рухливі ігрові ситуації. Ці діти із задоволенням малювали, грали в настільні та рольові ігри. В результаті рухова активність дітей погано розвинена, і перебувала на низькому рівні.

Під час проведення занять з фізичної культури обсяг підвищення рухової активності за нормативними показниками становить 1400–1500 кроків за заняття.

Отримані дані представлено в таблиці 8.

Таблиця 8

Показники рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичної культури за методом крокометрії

(за Е.Вільчковським, n=35)

Рівні рухової активності	високий рівень (1400–1500 кроків)		Середній рівень (1300–1400 кроків)		Низький рівень (1000–1300 кроків)	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%

Показники рівнів рухової активності	3	9	13	37	19	54
---	---	---	----	----	----	----

Високий рівень 1400–1500 кроків. На високому рівні знаходяться 3 дитини старшого дошкільного віку. Діти з великою зацікавленістю слухають уважно пояснення вихователя, прагнуть до кращого результату. Всі завдання діти виконували сумлінно і з великою зацікавленістю. Діти допомагали вихователеві, підтримували дисципліну під час занять. Дивлячись на цих них, діти із середнім рівнем рухової активності активно включалися в ігрові вправи та змагальні естафети. Деякі діти швидко пробігали свою дистанцію і вставали вперед дітей, щоб виконати вправу знову.

Середній рівень 1300–1400 кроків. На середньому рівні рухової активності знаходяться 13 дітей. Вони з задоволенням включалися в усі фізкультурні вправи, рухливі ігри, але під час естафет деякі діти сідали на стільчики або на підлогу, не бажаючи брати участь. На прохання вихователя взяти участь, діти відмовлялися, спираючись на втому. Деякі діти виконували кидки м'яча в ціль (кошик) добре, але намагалися один одного зачепити та штовхнути, балувалися та відволікали увагу інших дітей від вихователя.

Низький рівень 1000–1300 кроків. Нас засмутило те, що на низькому рівні знаходиться більша кількість дітей (19 осіб). Їм нелегко давалися складні вправи: стрибки на місці з почерговим підніманням правої і лівої ноги з наступним хлопком над головою. Під час ігор з м'ячем у цих дітей погано вироблена координація рухів та окомір. Їм важко дається виконання вправи кидка м'яча в кошик з-за голови. Деякі діти відмовлялися їх повторювати, деякі часто відволікалися і були не уважні. Діти з низьким рівнем рухової активності мають погану координацію рухів і нестійку (розсіяну) увагу, тому у них не все виходило.

Під час перебування дітей в закладах дошкільної освіти рекомендується використовувати всі форми рухової діяльності: ранкову гімнастику, заняття фізичної культури в спортивному залі та на свіжому повітрі, фізкультурні

хвилинки, рухливі ігри, вправи спортивного характеру, ритмічну гімнастику, заняття на тренажерах, плавання для покращення рівня рухової активності.

Під час проведення методу хронометрії ми фіксували час, витрачений на рух в різних формах роботи з дітьми старшого дошкільного віку.

- ранкова гімнастика +
- фізкультурні заняття +
- фізкультурні розминки –
- рухливі ігри +
- самостійна діяльність. +
- на прогулянці –

Дані за методом хронометрії ми порівнювали з нормативними показниками рухової активності 2–2,5 години (Додаток В). Результати хронометрії показали, що діти старшого дошкільного віку, протягом дня, мало задіяні в руховій активності. Не всі форми роботи відповідають нормативним показникам й так само виконуються. Загальна рухова активність в різних формах дорівнювалася 1 год. 50 хвилин. Ранкова гімнастика як одна з форм рухової активності дітей старшого дошкільного віку, є важливим фактором у виконанні всіх рухових функцій.

Під час спостереження було помітно, що діти не мають бажання виконувати ранкову гімнастику. При її виконанні діти автоматично виконували чіткі вказівки вихователя, без залучення ігрових елементів, музичного супроводу та без отримання дітьми позитивних емоцій. Загальний час рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час прогулянці повинен становити не менше 60–70 % від її тривалості.

Слід пам'ятати, що педагог, організовуючи рухову діяльність дітей старшого дошкільного віку, повинен знати, що хлопчикам цього віку найбільш сприятливий режим великої рухової активності, а для дівчаток – режим середньої рухової активності. У зв'язку з цим, педагог повинен визначити, коли в режимі дня дітям з підвищеною потребою в рухах (хлопчикам), слід надати можливість для додаткових занять фізичними

вправами, і чим в цей час будуть зайняті інші діти. Частково цю проблему можна вирішити раціональним розміщенням зони рухової активності в груповій кімнаті та через систему занять в спортивних секціях.

Отримані в результаті проведення спостереження дані представлено в таблиці 9.

Аналізуючи дані, отримані в результаті проведення спостереження, можна відзначити, що 11 % дітей старшого дошкільного віку (4 дітей) мають високий рівень рухової активності.

Таблиця 9

**Результати спостереження і оцінювання різноманітності рухів в
самостійній руховій діяльності дітей старшого дошкільного віку
(за Левшуною К., n=35)**

Рівні рухової активності	високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Показники рівнів рухової активності	4	11	11	31	20	58

Ці діти самостійні у виборі та проведенні рухливих ігор, вони частіше за інших самі організують ігри, вільно використовують запропоноване обладнання. Добре знають правила і ігрові ролі, спостерігаючи за рухами дітей, намагаються відтворити їх по-своєму, творчо підходять до розвитку ходу рухливих ігор. Діти активно вступають у взаємодію з однолітками, люблять демонструвати власні рухи, намагаються навчити ігровим діям інших. Як правило, ці діти емоційно реагували на гру, були активні і радісні.

Під час спостереження середній рівень рухової активності показали 31 % дітей старшого дошкільного віку (11 дітей). Ці діти відрізнялися невмінням виконувати рухи в помірному темпі і небажанням займатися спокійними видами діяльності. Цим дітям була характерна зайва рухливість, метушливість, агресивність. Синдром дефіциту уваги заважав їм

зосередитися, слухати пояснення дорослого і послідовно виконувати елементи різних видів рухів.

Значна частина – 58 % дітей старшого дошкільного віку (20 дітей) – проявили низький рівень рухової активності в самостійній руховій діяльності. Рухи дітей були невпевнені та одноманітні. Вони намагалися наслідувати рухи однолітків, але не проявляли особливого інтересу до рухливих ігор, були без емоційні. Включалися в гру тільки з вказівки вихователя. Важко було у дотриманні правил рухливих ігор та ігрових ролей. Діти не проявляли інтересу до колективних ігор, вони вважали за краще грати в поодиночку або удвох. Важко було у виборі ігор, спостерігаючи за іграми однолітків. Для них характерна нерішучість, сором'язливість, замкнутість, плаксивість, образливість.

Результати всіх трьох діагностичних методик під час констатувального етапу експерименту представлені в таблиці 10.

Таблиця 10

Результати діагностичних методик під час констатувального етапу експерименту (n=35 дітей старшого дошкільного віку)

Методики дослідження	Показники рівнів рухової активності					
	високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Рухова активність протягом дня методом крокометрії (за О. І. Курок)	5	14	14	40	16	46
Рухова активність під час занять з фізичної культури методом крокометрії (за Е.Вільчковським)	3	9	13	37	19	54
Спостереження за руховою активністю за методикою Левшунової К.	4	11	11	31	20	58

Виходячи з того, що фізичне виховання – це невід'ємний компонент загального виховання, формування гармонійно розвиненої особистості

дитини, ми досліджували зусилля батьків, спрямовані на фізичний розвиток і підготовленість дітей. З'ясувалося, що батьки цілеспрямовано витрачають на всі види занять з дітьми в середньому одну годину, а матусі – від однієї години до трьох. Необхідно зазначити, що в таких спеціальних заняттях в родині переважає діяльність, що сприяє загальному розвитку дитини: читання, малювання, перегляд мультфільмів, розмови. Проте, рухливі ігри, загартовуючі процедури, елементи спортивних вправ (катання на ковзанах, лижах, велосипеді, плавання) займають значне місце в режимі дня дітей.

2.2. Система роботи з упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми дошкільного віку.

Результати констатувального етапу дозволили сформулювати загальне уявлення про рівень сформованості рухової та здоров'язберезувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку, визначити мету та завдання для подальшої фізкультурно-оздоровчої роботи з вихованцями. З урахуванням вищезазначених результатів нами було розроблено й запроваджено роботу гуртка «Степ» . Цей проєкт активізує проблему здоров'я та фізичного розвитку дитини, стимулювання рухової активності. Планування роботи з впровадження в фізкультурно-оздоровчу роботу інноваційної техніки степ-аеробіка, подано в додатку Б.

Степ – аеробіка – це тренування, в основу якого покладено різні способи спуску та підйому на спеціальну степ – платформу. При виконанні вправ на степ – платформах, навантаження на ноги не більше, ніж при виконанні інших видів вправ. Під час занять на степ – платформах покращується вентиляція легенів, поступово формуються навички правильного дихання під час рухів. Ці заняття цілком підходять для дітей старших вікових груп і різного рівня підготовленості.

Степ – аеробіка відрізняється від інших видів аеробіки тим, що ритмічні рухи вгору та вниз виконуються на спеціальній степ – платформі. Ці вправи дають змогу вирішувати такі **завдання:**

- Формування правильної постави і зміцнення кістково – м'язового корсета;
- Формування зводу стопи;
- Розвиток координації рухів, здатність управляти власними рухами;
- Зміцнення серцево – судинної й дихальної системи;
- Формувати красу рухових дій;
- Розвивати окомір, орієнтування в просторі.

На заняттях зі степ – аеробіки, слід пам'ятати про техніку безпеки. Щоб заняття з використанням степ – платформи були безпечними, діти мають оволодіти технікою степ – аеробіки. Навчати дітей рухів рук необхідно тільки тоді, коли вони досконало опанують рухи ніг.

Техніка степ – аеробіки сприяє у дітей правильної постави. Для збереження правильної постави під час степ – аеробіки необхідно:

- Тримати плечі розправленими, сідниці напруженими, коліна розслабленими;
- Уникати перенапруги у колінних суглобах;
- Уникати зайвого прогину спини;
- Переносити степ – платформу, притискаючи її до тіла.

Заняття із використанням степ – платформи, не лише сприяють зміцненню всіх груп м'язів та розвитку та розвитку рухових навичок, а й викликають неабиякий інтерес у дошкільників.

Вересень

Відбір дітей для занять в гуртковій роботі:

- Розмова, спостереження за дітьми з метою виявлення інтересу дітей до занять зі степами;
- Індивідуальна розмова з батьками про згоду щодо залучення дитини до занять в гуртковій роботі;
- Складання плану роботи;
- Розподіл дітей на підгрупи;
- Аналіз матеріальної бази (степ – платформи на кожну дитину);

1. розмова з дітьми про степ – аеробіку та значення її для здоров'я та фізичного розвитку;

2. розглядання степ – платформ;

3. ознайомлення дітей з правилами техніки виконання степ – аеробіки:

- виконувати кроки в центр степ – платформи;

- при підйомі на степ – платформу ставити всю підошву ступні, а спускаючись, ставити ногу з носка на п'яту, перш ніж зробити наступний крок;

- спустившись зі степ – платформи, залишатися стояти неподалік від неї – не відступати більше, ніж на довжину ступні від степ – платформи;

- робити крок з легкістю, не вдаряти по степ – платформі ногами.

Жовтень

1-3 тиждень

1. активна діяльність:

- ходьба на степ – платформі;

- приставні кроки на степ – платформу і з неї (прямо, боком);

- ходьба навколо степ – платформи.

2. підйом на степ – платформу однією ногою та згинанням іншої ноги у коліні;

3. ноги нарізно (на підлозі), ноги разом (на степ – платформі);

4. почергове торкання степ – платформи носками ніг.

4 тиждень

1. закріплення пройденного матеріалу;

2. виконання комплексу №1 в музичному супроводі.

Листопад

1 тиждень

1. крок – спуск зі степ – платформи однією ногою з поворотом тулуба на 90°;

2. переступання через степ – платформу;

2 тиждень

1. крок – випади ногою вправо, вліво, вперед, назад;
2. підскоки з почерговою зміною ніг (одна на степ – платформі, друга на підлозі).

3 тиждень

1. стрибки на двох ногах на степ – платформу і зістрибування з неї на підлогу;
2. прогинання тулуба, лежачи на животі на степ – платформі, ноги - на підлозі, руки випростані вперед.

4 тиждень

1. закріплення пройденого матеріалу;
2. виконання комплексу №2 в музичному супроводі.

Грудень

1 тиждень

1. «ластівка» на степ – платформі;
2. «кішечка» стоячи на степ – платформі (прогинання та вигинання спини дугою).

2 тиждень

1. «гора» (стоячи на колінах біля платформи, долоні на платформі, випрямлення ніг та піднімання сідниць).
2. піднімання сідниць і стегон в гору з вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах в упорі на степ – платформі.

3 тиждень

1. сидячи на степ – платформі, руки в упорі по заду на степ – платформі, почергове піднімання в перед – вгору правої, лівої ноги та ноги разом.
2. стоячи на колінах на степ – платформі, руки в упорі перед нею, почергове випрямлення ніг.

4 тиждень

1. закріплення пройденого матеріалу;
2. виконання комплексу № 3 в музичному супроводі.

Січень**1 -2 тиждень**

1. повторення та закріплення комплексу № 1

3 тиждень

1. повторення та закріплення комплекс № 2

4 тиждень

1. повторення та закріплення комплекс № 3

Лютий**1 тиждень**

1. переступання степ – платформи з ходьбою навколо неї;
2. крок на степ – платформу з поворотом на 180° на одній нозі.

2 тиждень

1. стрибки на степ – платформу двома ногами;
2. торкатись п'яткою степ – платформи по чергово правою і лівою ногою.

3 тиждень

1. повторити «ластівку»
2. повторити підйом на степ – платформу однією ногою та згинанням іншої ноги у коліні;

4 тиждень

1. закріплення пройденого матеріалу;
2. виконання комплексу № 4 в музичному супроводі.

Березень**1- 2 тиждень**

1. повторення та закріплення комплексу № 1

3 – 4 тиждень

1. повторення та закріплення комплексу № 2

Квітень**1 – 2 тиждень**

1. повторення та закріплення комплексу № 3

3 – 4 тиждень

1. повторення та закріплення комплексу № 4

Травень**1 тиждень**

1. повторення та закріплення комплексу № 1

2 тиждень

1. повторення та закріплення комплексу № 2

3 тиждень

1. повторення та закріплення комплексу № 3

4 тиждень

1. повторення та закріплення комплексу № 4

Комплекс № 1

1. ходьба на степ – платформі, активно згинати руки в ліктях;
2. приставні кроки на степ – платформу і з неї (прямо, боком);
3. ходьба навколо степ – платформи.
4. підйом на степ – платформу однією ногою та згинанням іншої ноги у коліні, ліктем протилежної руки торкнутись коліна;
5. ноги нарізно (на підлозі), ноги разом (на степ – платформі);
6. почергове торкання степ – платформи носками ніг.
7. ходьба на місці, біля степ – платформи;
8. повільні приставні кроки на степ – платформу вперед з рухами рук вгору і вниз для заспокоєння дихання.

Комплекс № 2

1. ходьба на степ – платформі, активно згинати руки в ліктях;
2. приставні кроки на степ – платформу і з неї (прямо, боком);
3. ходьба навколо степ – платформи.
4. крок – спуск зі степ – платформи однією ногою з поворотом тулуба на 90°, руки довільно;
5. переступання через степ – платформу;
6. крок – випади ногою вправо, вліво, вперед, назад, руки в сторони;

6. підскоки з почерговою зміною ніг (одна на степ – платформі, друга на підлозі), руки на пояс;

7. стрибки на двох ногах на степ – платформу і зістрибування з неї на підлогу;

8. прогинання тулуба, лежачи на животі на степ – платформі, ноги - на підлозі, носки разом, руки випростані вперед.

9.. ходьба на місці, біля степ – платформи;

10. повільні приставні кроки на степ – платформу вперед з рухами рук вгору і вниз для заспокоєння дихання.

Комплекс № 3

1 .ходьба на степ – платформі, активно згинати руки в ліктях;

2. приставні кроки на степ – платформу і з неї (прямо, боком);

3. ходьба навколо степ – платформи.

4. підйом на степ – платформу однією ногою та згинанням іншої ноги у коліні, ліктем протилежної руки торкнутись коліна;

5. «ластівка» на степ – платформі, руки в сторони;

6. «кішечка» стоячи на степ – платформі (прогинання та вигинання спини дугою).

7. «гора» (стоячи на колінах біля платформи, долоні на платформі, випрямлення ніг та піднімання сідниць).

8. піднімання сідниць і стегон в гору з вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах в упорі на степ – платформі.

9. сидячи на степ – платформі, руки в упорі по заду на степ – платформі, почергове піднімання в перед – вгору правої, лівої ноги та ноги разом.

10. стоячи на колінах на степ – платформі, руки в упорі перед нею, почергове випрямлення ніг.

11. ходьба на місці, біля степ – платформи;

12. повільні приставні кроки на степ – платформу вперед з рухами рук вгору і вниз для заспокоєння дихання.

Комплекс №4

1. ходьба на степ – платформі, активно згинати руки в ліктях;
2. приставні кроки на степ – платформу і з неї (прямо, боком);
3. ходьба навколо степ – платформи.
4. підйом на степ – платформу однією ногою та згинанням іншої ноги у коліні, ліктем протилежної руки торкнутись коліна;
5. ноги нарізно (на підлозі), ноги разом (на степ – платформі);
6. переступання степ – платформи з ходьбою навколо неї;
7. крок на степ – платформу з поворотом на 180° на одній нозі.
8. стрибки на степ – платформу двома ногами;
9. торкатись п'яткою степ – платформи по чергово правою і лівою ногою;
10. ходьба на місці, біля степ – платформи;
11. повільні приставні кроки на степ – платформу вперед з рухами рук вгору і вниз для заспокоєння дихання.

Заняття гуртка проводилися у колективній формі. Робота з дошкільниками, в яких було виявлено високий та середній рівні сформованості здоров'язберезувальної та рухової компетентностей спрямовувалася на поглиблення та закріплення існуючих знань та вмінь. Особлива увага приділялася дітям, у яких було засвідчено низькі результати під час діагностування.

Заняття були побудовані переважно на казковому сюжеті або на сюжеті з життя природного світу, які наповнені вправами для розвитку вестибулярного апарату, танцями, рухливими іграми, іграми на розвиток уваги, пам'яті, логіки, уяви, пластикою, казками. Тривалість заняття залежали від віку дитини. Всі вправи проводилися правильно і обережно, без напруги.

У процесі проведення занять дотримувалися вимог, а саме:

1. Місце проведення – рівна, тверда поверхня, краще на підлозі з килимом (на якому ноги та руки не ковзають). Місце занять попередньо добре провітрено, температура повітря не нижче 17°C.

2. Одяг легкий, не сповільнює рух і добре пропускає повітря.

3. Час проведення – вправи можна проводити вранці перед сніданком (як комплекс ранкової гімнастики), після денного сну (як частина комплексу гімнастики пробудження), на занятті з фізичного виховання. Не допускається проведення таких вправ під час основних розвиваючих занять, втоми та перевтоми.

4. Протипоказання – при виконанні занять слід враховувати стан здоров'я дітей, а саме: не можна виконувати вправи при підвищеній температурі, підвищеному кров'яному тиску, ГРВ, у післяопераційний період, при появі гострого болю під час заняття (незначний біль при виконанні вправ на розтягування на початковому періоді природний).

Вправи базувалися на чергуванні напруження та розслаблення м'язів. Керівництво власним тілом розпочинається з осмислення дитиною уявлень про нього: розвитку м'язових відчуттів обличчя, контролю тону м'язів тощо. Для цього використовувалися мімічні вправи (здивування, страх, гнів, радість, сум, цікавість тощо).

Робота велася ігровими сюжетними комплексами. Комплекс вправ практикувався на протязі двох тижнів (двічі на тиждень). Всі заняття проводилися у вигляді сюжетної гри, що складається зі взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ спрямованих на виконання розвивальних та оздоровчих завдань. Кожен сюжетний матеріал розподілявся на 4 заняття. На першому занятті діти знайомилися з новими рухами, закріплювали вже відомі. На другому занятті – вдосконалювали виконання вправ. 3-4 заняття – самостійно виконували вправи під музику, імпровізували, вводили нові персонажі, виконували творчі завдання.

Сюжети добиралися доступні та зрозумілі дітям, що перегукувалися з відомими казками та мультфільмами. Обов'язковою умовою було наповнення сюжету позитивно забарвленим емоційним тлом та етичним змістом. Починав розповідь педагог, діти одночасно розігрували сюжет. Педагог розповідав казку – діти виконували вправи.

Вправи, що використовувалися, носили близькі та зрозумілі дітям назви об'єктів природного довкілля: тварин, рослин (їх імітаційні дії). Всі вправи вліталися в ігровий сюжет, виконувалися під відповідний характер чи дії персонажу музику. Діти, граючись, перевтілювалися в образи тварин, птахів, квіти тощо, наповнюючи створені образи позитивними емоціями. Завдяки грі – повсякденне ставало незвичним, а тому особливо привабливим. Це дозволило виконувати складні вправи з легкістю. Важливий результат такої гри – радість та емоційний підйом.

Розроблені комплекси занять охоплювали знання дітей про різні види спорту, вдосконалювали рухові навички, розвивали координацію рухів, спритність, силу; розвивали творчу уяву, музичний слух, почуття ритму, гнучкість, м'язову силу, виховувати інтерес до занять фізкультурою, почуття колективізму, взаємодопомоги, позитивне ставлення до здорового способу життя.

Структура заняття:

Організаційно-підготовчий етап (3-5 хвилин)

Мета: Створення оптимальних умов для проведення заняття, психологічна підготовка дітей.

Зміст:

- Шиккування групи, перевірка готовності (наявність килимків, зручного одягу).
- Повідомлення мети заняття в доступній для дітей формі (наприклад: «Сьогодні ми будемо грати в ігри, які допоможуть нашим ручкам і ніжкам стати більш гнучкими та сильними»).
- Проведення комплексу загальнорозвивальних вправ малої інтенсивності для поступової активації серцево-судинної, дихальної та м'язової систем (наприклад, ходьба на місці, прості махи руками та ногами).

Основний етап - Ігровий стретчинг (15-17 хвилин)

Мета: Розвиток гнучкості основних м'язових груп та суглобів через ігрові вправи.

Зміст:

- Послідовне виконання комплексу ігрових стретчингових вправ, спрямованих на різні групи м'язів (нижніх кінцівок, верхніх кінцівок, тулуба, шиї).
- Кожна вправа виконується плавно, з утриманням кінцевої позиції протягом 10-15 секунд, повторюється 2-3 рази.
- Використання образних порівнянь та ігрових сюжетів для підвищення зацікавленості (наприклад, "гусеничка тягнеться", "кішечка вигинає спинку").
- Візуальний контроль за правильністю виконання вправ, індивідуальна корекція рухів при необхідності.

Заключний етап (3-5 хвилин)

Мета: Поступове зниження фізичного навантаження, відновлення функціонального стану організму, підведення підсумків заняття.

Зміст:

- Виконання заспокійливих вправ на розслаблення (наприклад, плавні потягування, глибоке дихання, вправи на релаксацію м'язів).
- Коротка рефлексія: обговорення з дітьми їхніх відчуттів під час виконання вправ, що сподобалося найбільше.
- Похвала та заохочення дітей за активну участь.
- Організоване завершення заняття.

Приклад комплексу заняття з використанням ігрового стретчингу наведено у додатку В.

Важливо підбирати вправи відповідно до віку та фізичних можливостей дітей, а також обов'язково створювати на заняттях позитивну і дружню атмосферу. Використовуються різноманітні методи навчання (ігрові, візуальні, слухові).

Комбінація різних видів активності сприяє всебічному розвитку дитини, нестандартні вправи та ігри роблять заняття цікавішим для дітей. Такі методи розвивають творчість та креативне мислення, а регулярні заняття

сприяють зміцненню м'язів, поліпшенню координації рухів та загального самопочуття дитини.

2.3. Аналіз результатів дослідницько-експериментальної роботи щодо оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом нетрадиційних технік

Мета контрольного етапу експерименту: визначити динаміку рівня розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Завдання контрольного етапу експерименту:

1. провести повторну діагностику рівня розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ;
2. математична обробка даних діагностики контрольного етапу експерименту;
3. зробити порівняльний аналіз результатів констатувального і контрольного етапів експерименту.

На даному етапі використовувалася та ж діагностика, що і на констатувальному етапі експерименту. Під час проведення контрольного етапу експерименту були отримані наступні дані, які характеризують отримані рівні дітей, що беруть участь в дослідженні.

При повторній діагностиці рівнів рухової активності методом крокометрії за Е. С. Вільчковським, О. І. Курок було визначено загальну кількість кроків за час перебування дітей в закладі дошкільної освіти. Отримані дані представлено в таблиці 16.

Таблиця 16

Показники рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку протягом дня методом крокометрії на контрольному етапі експерименту

Рівні рухової активності	Високий рівень (11 тисяч кроків)		Середній рівень (9-10 тисяч кроків)		Низький рівень (8-9 тисяч кроків)	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Показники						

КГ (n=18)	4	22	8	45	6	33
ЕГ (n=17)	6	35	8	47	3	18

За результатами проведеної діагностики методом крокометрії ми отримали такі показники у КГ низький рівень мають 6 дітей (33 %), середній рівень – 8 дітей (45 %), високий рівень – 4 дітей (22 %). В ЕГ після впровадження системи роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині відбулися значні покращення показників: низький рівень мають 3 дитини (18 %), середній рівень – 8 дітей (47 %), а високий рівень покращився більше двох разів (з 14 % до 35 %) в порівнянні з констатувальним етапом експерименту – 6 (35 %).

Під час проведення контрольного етапу експерименту при повторній діагностиці показників рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичної культури методом крокометрії за М. О. Руновою були отримані такі дані, які представлено в таблиці 17.

Таблиця 17

Показники рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичної культури за методом крокометрії на контрольному етапі експерименту

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень (1400–1500 кроків)		Середній рівень (1300–1400 кроків)		Низький рівень (1000–1300 кроків)	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=18)	3	16	8	44	7	40
ЕГ (n=17)	5	30	10	58	2	12

За результатами даної діагностики ми бачимо, що високий рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичної

культури за методом крокометрії на контрольному етапі експерименту покращився в обох групах. В КГ відбулися незначні покращення в порівнянні з констатувальний етапом експерименту: низький рівень мають 7 дітей (40 %), середній рівень – 8 дітей (44 %) та високий рівень має 3 дитини (16 %). В ЕГ відбулися значні покращення показників рухової активності: низький рівень має всього 2 дитини (12 %), середній рівень підвищився у 10 дітей (58 %), а високий мають 5 дітей (30 %), що значно краще в порівнянні з констатувальним етапом експерименту.

При повторній діагностиці на контрольному етапі експерименту отримані дані під час проведення спостереження за методикою В. А. Шишкіної, М. М. Дедулевич відображено в таблиці 18. За результатами повторного проведення діагностики за методикою В. А. Шишкіної, М. М. Дедулевич можна зробити висновок: в КГ відбулися покращення порівнюючи з констатувальним етапом експерименту: низький рівень мають 7 дітей (40 %), середній рівень – 9 дітей (50 %) та високий рівень має тільки 2 дитини (10 %).

Таблиця 18

Результати спостереження і оцінювання різноманітності рухів в самостійній руховій діяльності дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

Експериментальні групи	Рівні самостійної рухової діяльності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=18)	2	10	9	50	7	40
ЕГ (n=17)	6	35	10	58	1	7

В ЕГ відбулися значні покращення показників самостійної рухової діяльності: низький рівень має всього 1 дитини (7 %), середній рівень підвищився у 10 дітей (58 %), а високий мають 6 дітей (35 %), що найкраще в порівнянні з показниками самостійної рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту.

Результати дослідження трьох методик відображені в таблиці 19.

Таблиця 19

**Результати виконання трьох діагностичних методик
під час контрольного етапу експерименту**

Діагностичні методики дослідження рівня рухової активності	Групи	Показники рівнів рухової активності					
		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Рухова активність протягом дня методом крокометрії	КГ (n=18)	4	22	8	45	6	33
	ЕГ (n=17)	6	35	8	47	3	18
Рухова активність під час занять з фізичної культури методом крокометрії	КГ (n=18)	3	16	8	44	7	40
	ЕГ (n=17)	5	30	10	58	2	12
Спостереження за руховою	КГ (n=18)	2	10	9	50	7	40
	ЕГ (n=17)	6	35	10	58	1	7

За результатами виконання трьох діагностичних методик дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту були отримані наступні результати: ЕГ: з високим рівнем 6 дітей (35 %), з середнім рівнем – 10 дітей (58 %), з низьким рівнем – 1 дитини (7 %). КГ: з високим рівнем – 4 дітей (22 %), з середнім рівнем – 8 дітей (44 %), з низьким рівнем – 7 дітей (40 %).

Результати дослідження рівнів рухової активності у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту подані в таблиці 20.

Таблиця 20

**Рівні рухової активності дітей старшого дошкільного віку на
контрольному етапі експерименту**

Рівні рухової активності	КГ (n=18)		ЕГ (n=17)	
	Кількість дітей	%	Кількість дітей	%
Високий	4	22 %	6	35 %

Середній	8	44 %	10	58 %
Низький	7	40 %	1	7 %

Порівняльний аналіз динаміки рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному і контрольному етапах дослідження представлений в таблиці 21.

Таблиця 21

Порівняльний аналіз динаміки рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Рівні рухової активності	Констатувальний етап (n=35)		Контрольний етап (n=35, КГ (n=18), ЕГ (n=17))		
	Кількість дітей	%	Група	Кількість дітей	%
Високий	5	14 %	КГ	4	22 %
			ЕГ	6	35 %
Середній	16	44 %	КГ	8	44 %
			ЕГ	10	58 %
Низький	14	42 %	КГ	7	40 %
			ЕГ	1	7 %

За результатами констатувального та контрольного етапів експерименту робимо висновок, що наша розроблена система роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині дала позитивний результат. На констатувальному етапі експерименту низький рівень рухової активності мали 42 % дітей старшого дошкільного віку, на контрольному – 7 %, середній рівень на початку експерименту мали 44 % дітей, в кінці експерименту – 58 %, високий рівень рухової активності на констатувальному етапі експерименту мали 14 %, на контрольному етапі – 35 %, що говорить про ефективність нашої роботи.

Проведена експериментально-дослідна робота спрямувала позитивний вплив на рівень рухової активності дітей експериментальної групи, на їх поведінку. Була відзначена загальна врівноважена активність протягом всього дня, гарний настрій, інтерес до різних видів діяльності. Вся експериментальна робота, проведена в старшій групі, справила позитивний

вплив на всі три показники рухової активності (кількість локомоцій, тривалість, інтенсивність). В експериментальній групі збільшилася кількість дітей із середньою рухливістю та високою рухливістю, зменшилася кількість дітей з низькою рухливістю. У контрольній групі зміни були незначними.

Рекомендації для педагогів

Відповідно до орієнтованого (розкладу) занять на тиждень, фізкультурні заняття проводяться тричі на тиждень у час відведений для організованої освітньої діяльності, у фізкультурній залі або на майданчику (за сприятливої погоди).

1. Заняття проводить вихователь або інструктор з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення, як і до занять в залі, може залучатися музичний керівник.

2. Усі заняття на свіжому повітрі мають таку саму тривалість, що й заняття у залі. Проте якщо втони проводяться у холодну погоду або з ухилом на оволодіння елементами спортивних ігор чи вправ, їхня тривалість може дещо збільшуватися (до 5 хвилин).

3. Для занять які проводяться під час проведення прогулянок важливо обирати вірний період: в холодну погоду їх доцільно організовувати під кінець перебування дітей на повітрі, щоб запобігти переохолодженню організму після отриманих фізичних навантажень; у теплу пору такі заняття варто розпочати через 10-15 (до 20) хвилин після виходу на майданчик, щоб діти встигли адаптуватися до погодних умов і щоб фізіологічні показники – частота пульсу й дихання – досягли належного для активної рухової діяльності рівня.

4. Педагоги мають стежити за зовнішніми ознаками реакції дітей на запропоновані їм навантаження, зокрема: колір шкіри обличчя, спітнілість чола, щік, голови, спини, спосіб і ритмічність дихання (через ніс або рот, часте дихання, поява задишки), якість виконання рухів, стан постави,

дисципліна, рівень дитячої уваги, інтересу, млявість чи надмірна рухливість тощо.

Рекомендації для батьків щодо оздоровлення дошкільників

Батьки – приклад для дітей

1. Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до власного здоров'я.
2. Ведіть здоровий спосіб життя.
3. Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці вправи ранкової гімнастики. Виробляйте сталу звичку та потребу в цьому.
4. Практикуйте вдома певну систему оздоровлення всіх членів родини, в тому числі й дитини.
5. Налагодіть у сім'ї активно-динамічний відпочинок.
6. Організуйте сімейні прогулянки на природу, щоб змалечку привити дітям бережливе ставлення до навколишнього середовища.
7. Пам'ятайте, що здоровий спосіб життя – це правильно організована діяльність, сприятливі умови побуту, активний відпочинок і здоровий мікроклімат у родині.
8. Не паліть і не пийте спиртних напоїв у присутності дітей. Пам'ятайте! Діти схильні імітувати ваші дії в дитячому садку.
9. Формуйте у дітей світоглядно-оздоровчу поведінку на основі реалізації принципів: пізнай себе, створи себе і допоможи собі сам.
10. Впроваджуйте різноманітні форми роботи з валеологічного виховання, спрямовані на формування в дітей уявлень про правила безпечної поведінки під час ігор, про можливості людського організму, про користь рухової активності, здоровий спосіб життя.
11. Застосовуйте вдома різні профілактично – корекційні вправи з олівцями, скакалками та іншими підручними предметами.
12. Привчайте дітей щоденно піклуватися про своє здоров'я: виконувати різні фізичні вправи; правильно харчуватись; загартовуватись; спілкуватися з друзями; дотримуватися особистої гігієни; дотримуватися

режиму дня; знаходити час для розваг на свіжому повітрі, дивитися цікаві телепередачі, користуватися бібліотекою тощо.

Гігієна

1. Завжди дотримуйтесь правил гігієни та привчайте до цього дитину.
2. Не забувайте, що правила особистої гігієни пов'язані з усіма видами діяльності і відпочинку дітей. Особиста гігієна – це піклування про чистоту тіла, одягу, взуття.
3. Систематично контролюйте якість виконання культурно-гігієнічних завдань.
4. Виконання дітьми культурно-гігієнічних навичок супроводжуйте відповідною мотивацією.
5. Розвивайте у дітей вміння та навички догляду за тілом.
6. Привчайте дитину правильно чистити зуби.
7. Слідкуйте, щоб дитина мила руки перед їжою, після туалету, повернення з прогулянки, ігор із тваринами та завжди, коли руки брудні.
8. Привчайте дітей мити ноги не тільки перед нічним сном, але й перед денним, особливо влітку.
9. Регулярно зрізайте нігті на руках і ногах, тримайте їх у чистоті.
10. Зачісуйте волосся дитині її власним гребінцем. Мийте волосся не рідше ніж раз на тиждень.
11. Вдягайте дитину в одяг, який пропускає повітря і вологу.
12. Косметичні засоби, які використовуєте з гігієнічною або лікувальною метою, повинні відповідати віку дитини.

Емоційний комфорт

1. Створюйте в сім'ї комфортне середовище для дитини. Любіть її. Не забувайте про тілесний контакт із нею. Знаходьте радість у спілкуванні з нею.
2. Дозвольте дитині бути собою, зі своїми вадами, вразливими місцями та чеснотами. Приймайте її такою, якою вона є. Підкреслюйте її сильні якості, риси.

3. Адекватно реагуйте на негативні емоційні прояви дитини.
4. Задовольняйте природну потребу дитини в емоційній безпеці.
5. Вчіть дитину дотримуватись порядку, пояснюючи його важливість для збереження позитивних емоцій.
6. Запобігайте виникненню депресивних станів.
7. Формуйте в дітей відчуття власної досконалості (усвідомлення образу «Я», самооцінка, рівень домагань, особистісні очікування), потребу в постійному самовдосконаленні.
8. Наповніть свою душу й серце любов'ю до всіх і до всього. Передавайте це дітям. Більше посміхайтесь. Це запорука здорової сім'ї, особистого здоров'я – вашого й ваших дітей.
9. Не робіть за дитину те, що вона у змозі зробити сама. Вона може і надалі використовувати вас як прислугу.
10. Не читайте дитині нотацій і не кричіть на неї, інакше вона буде змушена захищатися, прикидатися глухою.
11. Змиріться з тим, що дитина любить експериментувати. Так вона пізнає світ.
12. Дитина вчиться на власному досвіді, тому не слід оберегати її від наслідків власних помилок.
13. Заохочуйте допитливість дитини. Якщо ви будете відмовчуватись, коли вона ставить відверті запитання, дитина шукатиме відповіді на стороні.
14. Коли дитина з вами розмовляє, слухайте її уважно, із розумінням, не перебиваючи і не відвертаючись. Не дайте їй запідозрити, що вас мало цікавить те, що вона говорить.
15. Не ставте занадто багато запитань і не встановлюйте безліч правил для дитини: вона не звертатиме на вас увагу.
16. Нехай дитина дає волю своїм фантазіям. Жива уява – дарунок, властивий дитинству. Ніколи не придушуйте його!

17. Поява дитини в родині може викликати кризу в житті старшої дитини. Ставтеся до дітей однаково. Старша дитина повинна знати, що ви любите її не менше, ніж інших дітей.

18. Гарний спосіб припинити сварку між дітьми – змінити обстановку, відволікти їх.

19. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми, любіть її такою, якою вона є. Якщо ви хочете розвинути в дитини певні якості, ставтеся до неї так, ніби вони вже є.

20. Кращий спосіб виховати відповідальність і впевненість у собі – надати дитині можливість самостійно приймати рішення.

21. Не корегуйте мовлення, дії дитини в присутності сторонніх. Якщо ви скажете їй усе спокійно, віч-на-віч, вона зверне набагато більше уваги на ваше зауваження.

22. У стосунках із дитиною не покладайтеся на силу. Це озлобить її і привчить до того, що зважати слід лише на силу.

23. Знайдіть будь-яку галузь реальних успіхів, підкреслено виділяйте таку діяльність, у якій дитина успішна, може самореалізуватися, самостверджуватися, переживати успіх і пов'язані з ним позитивні емоції, знайти втрачену віру в себе.

24. Проаналізуйте разом із дитиною (у вільній непримусовій формі) можливі варіанти подолання тих чи інших складних ситуацій із повсякденного життя, які часто зустрічаються або можуть зустрітися дитині.

25. Виховуючи дитину, не забувайте про її темперамент та особливості психічних проявів у зв'язку з цим.

Загартування

1. Використовуйте природні засоби оздоровлення та загартування.
2. Загартуйтеся разом з дитиною.
3. Пам'ятайте, що загартування впливає на загальний стан здоров'я та поведінку дітей, дає позитивний результат тоді, коли гартувальні

процедури проводяться в певній послідовності, чітко дозовані й систематично повторюються.

4. Не забувайте, що систематичне загартовування допомагає організму боротися із захворюваннями, особливо застудними.

5. Домагайтеся розуміння дітьми настанови: всьому свій час. Привчайте дітей дотримуватись рухового й повітряного режимів, постійного часу сну та приймання їжі.

6. Забезпечуйте щоденне перебування дітей на повітрі, відповідність їхнього одягу погоднім умовам.

7. Здійснюйте загартовування сонячним промінням. Тривалість прийняття сонячних ванн від 3-4 хвилин до 15 хвилин.

8. Проводьте водні процедури (обливання ніг та тіла, вологе обтирання рукавичкою або рушником).

9. Не забувайте, що ходіння босоніж – це засіб загартовування організму та зміцнення здоров'я.

10. До ходіння босоніж дитину треба привчати із раннього віку. Починати улітку за температури повітря не нижчої за 24 градуси.

11. Поєднуйте ходіння босоніж зі щоденними ваннами для ніг, поступово знижуючи температуру води.

12. Пам'ятайте, що гарячий пісок і асфальт, гостре каміння та шлак, соснові шишки й голки діють на дитячий організм, як сильні подразники, а теплий пісок, м'яка трава – заспокійливо.

Забезпечення духовного здоров'я дитини

1. Перш ніж як стати батьками, необхідно замислитися: а що я можу передати своїй дитині? Я передам їй свої тривоги, і її життя буде схожим на моє? Чи я дозволяю дитині бути самою собою, при цьому віддавши їй свою любов?

2. Важливо усвідомити: материнство – це велике мистецтво і великі досягнення. Багато чого у житті дитини залежить від матері. Якщо жінка психологічно і духовно готова стати матір'ю, буде щасливою і вона, і її

дитина. Дорослі мають розуміти, що світ, в якому житиме дитина, повинен бути комфортним, безпечним, досконалим не тільки щодо матеріального забезпечення, а й щодо моральності й духовності. Батьки спроможні відкрити дитині такий світ за умови постійного саморозвитку й самовдосконалення.

3. Очікуючи народження дитини, треба уникати негативу, гніву, заздрощів, жадібності, агресивності. Варто впустити у своє життя радість, танець, пісню, приємну музику. Рекомендовано насолоджуватися природою, рухатися не поквапливо, а повільно, відпочивати. Усі ці прості рекомендації допоможуть дитині розвиватися у безпечному світі. Майбутній батько всіляко допомагає дружині, оберігає, розважає і виявляє свою любов.

4. Молода мама повинна з найбільшою користю для себе і дитини проводити години годування. У цей час відбувається не тільки тісний фізичний контакт, а й реалізується значно вищий – духовний зв'язок: дитина отримує інформацію про світ – привітний, спокійний, щасливий і вільний, високодуховний, якщо мама справді любить її. Мама для дитини – це Всесвіт, який пізнається через неї. Як дитина сприймає матір, так вона сприймає й світ. З цією інформацією дитина буде рости, розвиватися і примножувати позитивні якості.

5. Засобами збереження духовного здоров'я немовляти є материнська мова, колискова пісня, любов батьків одне до одного та відповідальність за благополуччя дитини.

6. Кожна дитина народжується з величезними можливостями і потенціалом. Якщо не заважати, а допомагати дітям розвивати їхню індивідуальність, матимемо абсолютно інший світ, в якому кожен зможе бути впевненим у собі, буде любити і поважати себе, а не відчувати провину. Тож завдання батьків – дозволити дитині пізнавати невідоме, надати їй свободу, можливості. Це нелегко, навіть страшно – хто знає, що може з нею трапитися? Як зазвичай, на запитання-прохання малюка мама відповідає відмовою, навіть не дослухавши, що він хоче. «Ні!» – це авторитаризм. Дитина хоче побігати під дощем по калюжах: «Ні! Не можна, ти захворієш».

Але разом з такою сумнівною турботою вона отримує заборону пізнавати природу, насолоджуватися її довершеністю, розуміти її велич і знаходити взаєморозуміння з нею. Чим більше дитина чує заборон, тим безпораднішою і залежнішою вона стає. Батьки мають зрозуміти своє найперше завдання – навчитися говорити «Так» у спілкуванні з дитиною, бути терплячими до дітей, ставитися до них з повагою і любов'ю, допомогти дитині розвинути найкращі риси і якості. Проте повинні пам'ятати про почуття міри.

Висновок до розділу II.

Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в дошкільних навчальних закладах комплексу різних засобів, серед яких: гігієнічні фактори (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму, праця), чинники природного середовища (повітря, сонце, вода). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші. [24]

Проєкт «Здоровий Я», який було проведено з дітьми старшого дошкільного віку, підвищив рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Цьому активно сприяли вправи з ігрового стретчингу, який активно сприяв розвитку гнучкості, координації та загальній рухливості дітей, створивши позитивну мотивацію до занять фізичними вправами.

ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК

1. Вивчення та всебічний аналіз філософської, психологічної, педагогічної літератури свідчить про значний інтерес сучасних гуманітарних та природничих наук до проблеми оздоровлення. Аналіз наукових здобутків Т. Андрющенко, Г. Беленької, О. Богініч, Н. Денисенко, О. Іванашко, Т. Книш, Н. Левінець, Л. Лохвицької, М. Машовець, В. Нестеренко, С. Юрочкиної та ін. свідчить, що у дошкільній освіті достатньо напрацювань, які присвячені питанням надання дітям знань про здоров'я, формування у

дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я, проте проблема формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку залишається не вирішеною.

2. Визначено, що старший дошкільний вік є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні здоров'я, що забезпечують його удосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Встановлено, що 40% захворювань дорослих «закладаються» в дитячому віці, в 5–7 років. Саме в дошкільному віці закладають основи здорового способу життя дітей.

3. У дослідженні з'ясовано, що інноваційні техніки у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку позитивно впливають на збереження, зміцнення фізичного здоров'я дитини дошкільного віку, підвищують опірність та захисні сили дитячого організму, поліпшують його працездатність, сприяють формуванню у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок і вироблення звички до здорового способу життя.

4. Розроблені критерії та їх показники, які дозволили об'єктивно оцінити сформованість здоров'язберігаючої та рухової компетентностей у старших дошкільників. А також проаналізувати стан захворюваності дошкільнят. Аналіз результатів показав, що переважна більшість дітей ЕГ (61,8%) демонструє достатній рівень засвоєння матеріалу. Це свідчить про недостатню ефективність проведених занять та заходів, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності. Наявність дітей з високим рівнем (8,2%) вказує на індивідуальні досягнення та потенціал групи. Але разом з тим значна кількість дітей (21,7%) демонструє низький рівень сформованості здоров'язбережувальної та рухової компетентностей. Також аналіз захворюваності показав, що в ЕГ діти хворіють частіше (50%).

5. Обґрунтовано та експериментально перевірено систему роботи з оздоровлення та розвитку здоров'язберігаючої і рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку за допомогою впровадження інноваційних технік у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку.

6. На основі аналізу результатів проведеної роботи, зокрема, після використання з дітьми 6-го року життя системи занять з використанням інноваційних технік у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку було відмічено позитивні результати в експериментальній групі, на відміну від контрольної.

7. Застосування з дітьми експериментальної групи інноваційних технік у фізкультурно-оздоровчій роботі дало позитивні результати. Статистичний аналіз захворюваності дітей експериментальної групи показав зниження простудних захворювань і ГРВІ. До початку роботи на 21 особу припадало 10 випадків захворювань на ГРВІ за місяць. Протягом 9 місяців, порівняно з початковим етапом, кількість простудних захворювань знизилася до 2 випадків. За вказаний період вони стали хворіти менше, а деякі не хворіли за весь період проведення проєкту.

8. За час проведення експерименту відбулося також загальне покращення стану здоров'я старших дошкільників. Прикінцевий зріз показників дослідження показав, що у дітей експериментальної групи спостерігався стабілізаційний ефект і покращання фізичного і духовного здоров'я.

9. Проведене дослідження підтверджує ефективність запропонованої нами роботи з впровадження інноваційних технік у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку. Встановлено, що тільки комплексний підхід поліпшує фізичне здоров'я дітей. В повній мірі розвиває координацію, силу, гнучкість, витривалість, формує правильну поставу, зміцнює імунітет. Система напрацьованих занять допомогла дітям у оволодінні новими рухами, удосконаленні вже наявних, формуванні основ рухової активності. Підвищилася соціалізація дітей – розвиток комунікативних навичок, співробітництва, взаємодопомоги, емоційної сфери. Заняття сприяли корекції фізичних відхилень, профілактиці плоскостопості, сколіозу, дисплазії та інших порушень опорно-рухового апарату. Зняття

сприяли вивільненню психоемоційного напруження, розвитку саморегуляції, зняття втоми, підвищення стресостійкості.

10. Про ефективність запропонованої системи роботи з оздоровлення старших дошкільників свідчить отримана на заключному етапі дослідно-експериментальної роботи позитивна динаміка покращення стану здоров'я дітей.

Запропоновані інноваційні техніки є перспективним напрямком у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Їхнє впровадження дозволяє створити оптимальні умови для всебічного розвитку дитини та формування здорового способу життя. Необхідно постійно підвищувати кваліфікацію педагогів у напрямку використання нових фізкультурно-оздоровчих технологій. Важливо проводити подальші дослідження щодо ефективності застосування цих технік для дітей з різними рівнями фізичного розвитку.

Отримані результати засвідчують, що визначені завдання дослідження реалізовано, мету досягнуто, одержані наукові висновки мають суттєве значення для оздоровлення старших дошкільників. Розроблена система роботи може використовуватись вихователями дошкільних навчальних закладів, батьками вихованців з метою оздоровлення дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агамірзоева Т.Б. Ігровий стретчинг – сучасний засіб зміцнення здоров'я дітей в дошкільному закладі : журнал «Творча скарбничка для вихователя ДНЗ» / нетрадиційні форми роботи в ДНЗ задля збереження здоров'я дітей. Вінниця, 2014 – 96 с.

2. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників у контексті вимог базового компонента дошкільної освіти. Е-бібліотека для сучасних педагогів. Черкаси. [УДК 373.2](#)

3. Базовий компонент дошкільної освіти: Авторська група: Баєр О.М., Безсонова О.К., Брежнєва О.Г., Гавриш Н.В., Загородня Л.П., Косенчук О.Г., Корнєєва О.Л., Лисенко Г.М., Левінець Н.В., Машовець М.А., Мордоус І.О., Нерянова С.І., Піроженко Т.О., Половіна О.А., Рейпольська О.Д.,

Шевчук А.С. під науковим керівництвом доктора психологічних наук, професора, члена-кореспондента НАПН України – Піроженко Т.О. : К., 2021.

4. Баймістрок Алла Миколаївна Су Джок терапія для роботи з дітками з ООП 2022 Посилання: [«Східна технологія Су Джок»](#).

5. Бондаренко, І. С. Інноваційні методи у фізичному вихованні дошкільників. Харків: Освітній простір. 2021

6. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 428 с.

7. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга»», 2019. 467 с.

8. Георгієва А.В. Хатха йога – нетрадиційний метод оздоровлення дітей дошкільного віку : методичний посібник для педагогів дошкільних установ / Т.І. Калашник, А.В. Георгієва – Соледар, 2021 - 57 с.

9. Державний стандарт докільної освіти: особливості впровадження. Упорядники: Косенчук О.Г., Новик І.М., Венгловська О.А., Куземко Л.В. – Харків: Видавництво «Ранок», 2021. – 240 с.

10. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник. Київ, 2004. 352 с.

11. Жейнова С.С., Печенчик Е.В. Розвиток фізичної підготовленості дітей дошкільного віку : Збірка наукових статей Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Київ. 2016. 84-90 с.
[УДК 378.126+337.134:371.11](#)

12. Закон України «Про дошкільну освіту» // МОН України, К. – 2024.

13. Закон України «Про освіту». – К., 2017.

14. Закон України «Про охорону дитинства» / К. 2001.

15. Закон України «Про охорону дитинства» здоров'я дітей згідно оновленого базового компоненту дошкільної освіти України. Збірник наукових праць ЛОГОС. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.20>.
16. Значення фізичного виховання для здоров'я та розвитку дітей: як стимулювати фізичну активність учнів, 2023. URL: <https://nastavnyk.com.ua/blog/znachennia-fizychnoho-vykhovannia-dlia-zdorovia-ta-rozvytku-ditei>
17. Ірина Шинкар Сходинки до здоров'я, або степ-аеробіка у дитячому садку / журнал «Вихователь-методист дошкільного закладу». №7 2020
18. Карасевич С. Розвиток дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання / Уманський державний педагогічний університет ім. П. Тичини, 2020. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/13460/1/Rozvytok_ditei_doshkilnoho_viku_u_protsezi_fizychnoho_vykhovannia.pdf
19. Кошель, А., & Герман, Т. (2020). Розвиток здоров'язберезувальних компетентностей у дітей старшого дошкільного віку. InterConf, (21). URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/3775>.
20. Кошель, А., Кошель, В., Хоблова, М., & Наливайко, Н. (2021). Казкотерапія як здоров'язберезувальна технологія у роботі з дітьми дошкільного віку. InterConf. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/13459>.
21. Кузьмічова, О. М. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: теорія і практика. Київ: Вища школа. 2015
22. Курок О.І., Лісневська Н.В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки. Глухів, 2014. – Вип. 24. – С. 100–106.

23. 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
24. Леонова, Н. В. Педагогіка фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів: Освітня книга. 2019
25. Лист МОН України Щодо організації освітнього процесу в 2024/2025 навчальному році у закладах дошкільної освіти. Київ. №1/15368-24 від 27.08.2024.
26. Лист МОН України Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах. Київ. №1/9-456 від 02.09.2016
27. Любов Лиса, Лариса Проводнюк Без зайвих рухів, або Східна фізкультура в дитячому садку / стаття журнал «Вихователь-методист дошкільного закладу». №5 2020
28. М.Я. Ярошик Теоретичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку Львівський державний університет фізичної культури, 2016. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5038/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%2010.pdf>
29. Моніторинг досягнень дітей дошкільного віку згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти : методичний посібник / упоряд. : Н.М. Шаповал, В.О. Левченко, Г.М. Остапюк та ін. ; за заг. Ред. Н.М. Шаповал, О.М. Кулик, Т.В. Киричук. – 3-тє вид., зі змін. – Тернопіль : Мандрівець, 2021. – 184 с.
30. Москаленко Н. В., Степанова В. І., Власюк О. О., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. для студ. вищ.навч. закл. Дніпропетровськ, 2011. 238 с.
31. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004.

32. Ніна Деделюк, Людмила Чеханюк, Тетяна Овчаренко Сучасні підходи до оздоровлення дітей дошкільного віку. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. м. Луцьк. 2014 [УДК 373.2.03](#)
33. Пангелова Н.Є., Харіна Д.Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 3. 2013. 76–81.10.
34. Петренко, С. В. Інноваційні методи в фізичному вихованні дошкільників. Одеса: Астропринт. 2020
35. Презлята Г. & Шпіляк А. Заняття фізкультурою та здоров'я: Мед.-пед. моніторинг. К.: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 112 с. (Б-ка «Шкіл. світу»).
36. Санітарний регламент для дошкільних навчальних закладів / К., 2016.
37. Степ-аеробіка: методичні вказівки для практичних занять з фізичного виховання / уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2012. – 56 с.
38. Сухіна І.В. Обливості використання технології су-джок масажу в роботі логопеда з дітьми з особливими освітніми потребами. Збірник наукових праць. Київ. [УДК 376-056.264:615.821](#)
39. Тетяна Надім'янова, Анна Чепелюк Інноваційні підходи у фізичному вихованні учнів початкової школи / Молодь і ринок №9 (176), 2019.
40. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2008. 2. 141–146 с.
41. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. Посібник / О.Л. Богініч, Н.В. Левінець, Л.В. Лохвицька, Л.А. Сварковська. – К. : Генеза, 2013. – 128 с.

42. Формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами нестандартного фізкультурного обладнання. МОН. Шифр «Рухова активність». 2019. 41 с. URL: <https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/9.-Rukhova-aktyvnist-.pdf>

43. Черкасов, В. М. Використання сучасних технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі з дошкільниками. Київ: Видавництво «Педагогічна думка». 2019

44. Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. Використання ігрового стретчингу в заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу. Харківська гуманітарно-педагогічна академія / Харків, 2024. URL: <file:///C:/Users/admin/Downloads/297501-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-686937-1-10-20240130.pdf>

45. Яковлева, О. В. Основи фізичного виховання дошкільників. Харків: ХДУ. 2018

ДОДАТКИ

Додаток А

Списки дітей

Контрольної групи		Експериментальної групи	
1.	Бабич Одісей	1.	Безсмертний Максим
2.	Бутко Платон	2.	Боярчук Варвара
3.	Буханець Матвій	3.	Гордієнко Варвара
4.	Васютенко Лев	4.	Давиденко Михайло
5.	Волкова Майя	5.	Дремов Родіон
6.	Гапонова Катерина	6.	Ємельяненко Олександра
7.	Дейнеко Михайло	7.	Єсипенко Назар
8.	Калініченко Мілана	8.	Кирилов Мирон
9.	Кас'ян Марія	9.	Костенко Ярослав
10.	Кучма Тимур	10.	Котенко Михайло
11.	Малік Тимофій	11.	Кузько Аліса
12.	Мельник Олександра	12.	Лисенко Артем
13.	П'янківська Катерина	13.	Лопандя Тихон
14.	Рева Дар'я	14.	Лопанндя Тимур
15.	Ситник Лев	15.	Любива Єва
16.	Ситник Тимур	16.	Маслова Аліса
17.	Тарасенко Анастасія	17.	Недбай Денис
18.	Трубіцина Маргарита	18.	Приходько Злата
19.	Феденко Акім	19.	Рябинка Данило
20.	Федіна Катерина	20.	Савченко Яків
21.	Юхно Ярослава	21.	Тихонський Олександр
		22.	Чинков Матвій
		23.	Шевченко Єгор

Додаток Б

**Перспективне планування з впровадження в фізкультурно-оздоровчу
роботу інноваційної техніки ігровий стретчинг**

Місяць	Тиждень	Комплекс	Структура заняття
Вересень	1-4	«Хто насправді ми - не скажем, А що робимо - покажем!» і (розучування окремих вправ)	Вступна частина ✓ розминка: різні види ходьби, бігу, стрибків, для прийняття правильної осанки і зміцнення стопи, координації рухів, орієнтації в просторі, розвитку уваги.
Жовтень	1-2	Ріпка на новий лад	✓ суглобова гімнастика. Вправи на опрацювання дрібних груп м'язів і суглобів. Особлива увага приділяється розвитку дрібної моторики, тобто суглобів і м'язів долоні, стопи, шиї і голови. Вправи починаються в положенні сидячи, в подальшому виконують стоячи або під час ходьби по колу.
	3-4	Лунтик у підводному царстві	
Листопад	1-2	Бал осіннього листя	
	3-4	Нові пригоди Смішариків	
Грудень	1-2	Як Котик та Півник з Лискою потоваришували	
	3-4	Новорічна пісня Діда Мороза	
Січень	1-2	Льодовиковий період	Основна частина 1. Діти переходять до виконання комплексу поз - 6-10 основних поз/асан/вправ (навчаються новим, закріплюють відомі, кількість вправ залежить від віку)
	3-4	Африканські пригоди Айболита	
Лютий	1-2	Як Колобок усіх перехитрував	
	3-4	Хто-хто в рукавичці живе	

Березень	1-2	Як звірята матусь вітали	<p><i>дітей)</i></p> <p>2. Силовий блок (<i>діти виконують вправи на зміцнення основних груп м'язів</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ силові вправи; ✓ розтягування; ✓ масаж ніг; ✓ вправи на розтяжку; ✓ вправи на рівновагу; ✓ гімнастика суглобів; ✓ гімнастика для хребта; <p><i>(Важливо здійснити правильний вибір вправ для всіх груп м'язів, варіативно їх змінювати).</i></p> <p>3. Поступовий перехід організму дитини в стан готовності до інших видів діяльності. Ігри, спрямовані на активізацію дій дітей, розвиток їх уваги.</p> <p style="text-align: center;">Заключна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ дихальні вправи. ✓ гімнастика для очей. ✓ релаксаційна гімнастика (<i>спокійна музика, казки, оповідання</i>). ✓ бесіди з циклу: «Тренуємо тіло, зміцнюємо дух»
	3-4	Пташина карнавалія	
Квітень	1-2	Космічна пригода	
	3-4	Мурашка-трудівниця	
Травень	1-2	Дюймовочка в королівстві квітів	
	3-4	«Колосок скликає друзів»	

«Ріпка на новий лад»

Мета: створити у дітей добрий і радісний настрій; розвивати уміння слухати і розуміти задані запитання й завдання та виконувати їх. Забезпечити рухову активність, що сприяє тренуванню всіх функцій організму.

Завдання:

Оздоровчі: навчати дітей різним видам імітаційних рухів. Формувати навички збереження правильної постави.

Розвиваючі: розвивати силу основних м'язових груп, сприяти розтягуванню і зміцненню м'язів і зв'язок.

Виховні: виховувати бажання проявляти волю, терпіння під час виконання вправ.

Пізнавальні:

Методи і прийоми: показ вихователя, словесні вказівки, використання художнього слова.

Обладнання: індивідуальні килимки, спортивний одяг, музичний супровід.

Хід заняття

Інструктор: Доброго дня дітки! Сьогодні ми з вами розповімо цікаву казочку.

Вступна частина:

По доріжці, по стежинці,	Не згинайте діти, ноги,
Ми йдемо і спинки наші,	Як торкаєтесь підлоги,
Рівненько тримаємо, (<i>ходьба</i>	Три, чотири — прямо стати,
<i>звичайним кроком</i>)	Будем знову починати.
Вище ніжки піднімаємо, (<i>ходьба з</i>	Хто зуміє присідати.
<i>високим підніманням колін</i>)	І ногам роботу дати?
Раз — підняти руки вгору,	Раз - піднялись, два - присіли,
Два — нагнутися додолу,	Хай мужніє наше тіло.

Інструктор: Дітки перед початком нашої казки прошу відгадати цікаву загадку:

На городі виростала,
Сили набирала,
Непомітно, дуже швидко,
Великою стала.

Стали всіх гукати
Та красуню рвати.

А цю казку, діти, ви,
Встигли відгадати?

Діти: Ріпка.

Інструктор: А зараз я вам розкажу казочку, але ця казка не проста, а чарівна з цікавими пригодами. *(після виконання кожної вправи діти сідають на килимки і слухають казку далі)*

Заблукали діти в лісі,
Шляху-стежки не знайдуть.
Чагарі кругом сплелися,
Заступають дітям путь.
Віти хиляться навколо...
Не дійти ніяк до дому.

Вправа «Гілочка»

А надворі - темна ніч.
Вийшли діти на полянку,
На полянку лісову,
Відпочить до ранку
Полягали на траву.

Вправа «Зернятко»

Тут і казочці початок!...
До поснулих малюків
Десять крихітних дівчаток
Підійшли з усіх боків.
Отакі жовтолиці,

У зелених капюшонах на голові.
Ми ріпки-сестрички, ріпки лісові...

Вправа «Неваляйка»

Здивувалися малята,
Потім руки подали,
І гостей до себе в хатку
Ріпки повели.

Хата гарна, мов картинка,
В ній живе матуся-ріпка.

Біля хати б'є криниця,
А навколо – полуниця.

Вправа «Їжачок»

До сестричок ріпок,
Ходять в гості їжачки,
Комашки і тваринки,
І метелики й жучки.

Вправа «Жук»

З усіма сестрички дружать,

Та один в них ворог є,
 Все він глушить і щіпає,
 Гинуть квіти і трава –
 Це пекуча, це палюча
 Лиходійка кропива.
 Допомоги, мама ріпка попросила,

Ця лиха рослина,
 Глушить галяву ясну,
 Діти не ростуть мої.

Ми у цю ж хвилину
 Оголошуєм війну!

Вправа «Качалочка»

Ще побачим лиходійко,
 Хто кого переведе!...
 Тільки й чути: рветься листя,
 Тупіт, грюкіт - раз, два!

Інструктор: Малята а зараз час нам трішки відпочити й пограти у гру
 «Пташки в гніздечках»

Інструктор: Діти вам сподобалось виконувати казку? Чому ця казка була
 чарівна? Чиї вчинки вам сподобались? На кого хотіли б бути схожі?

Дякую вам за хороше виконання казки, без ваших рухів ця казка була б
 звичайнісінька. Будьте здорові.

І лягає геть вся кропива.
 Ну й самим дісталось трішки
 Нашим бравим малюкам.

Та зате ж які щасливі
 В лісі всі і тут і там!

Вправа «Свічка»

Почалися танці й співи,
 Аж дерева загули.

Потім всі пішли до хати
 Під веселий дружній спів

І поклали діток спати

На перині з пелюсток.

А як день почав ясніти,

Ріпка діток провела.

Й на прощання цілувала

Ще й сльозинку пролила.

Добірка окремих вправ на степ-платформі

Опис вправи	Рекомендації по виконанню
Проста ходьба	Підніматися і спускатися по черзі то правою, то лівою ногою. Руки рухаються в такт ходьби.
Чергування ніг	Поставити одну ногу на платформу, іншу – на підлогу. Потім поміняти ноги.
Підскоки на дві ноги	Стати перед платформою, підстрибнути і приземлитися на платформу двома ногами одночасно.
Марш на місці	Стати на платформу, марширувати на місці, високо піднімаючи коліна.
Випади вперед	Виставити одну ногу вперед на платформу, іншу залишити на підлозі. Потім поміняти ноги.
Бокова ходьба	Стати бічним кроком до платформи, поставити одну ногу на платформу, потім підтягнути до неї іншу. Повторити в інший бік.
Підйом на носочки	Стати на платформу, піднятися на носочки, потім опуститися.
Присідання	Стати на платформу, виконати присідання, стежачи за тим, щоб коліна не виходили за носки.
Кроки вбік	Стати бічним кроком до платформи, поставити одну ногу на платформу, потім підтягнути до неї іншу. Повторити в інший бік.
Підйом колін до грудей	Стати перед платформою, піднімати по черзі коліна до грудей, одночасно піднімаючись на платформу.
Танцювальні рухи	Виконувати прості танцювальні рухи на платформі під веселу музику.
Заморожування	Виконувати різні рухи під музику, а коли музика зупиняється – «заморозитися» в будь-якій позі.

Вправи на степ-платформі:**«Ходьба по сходах»**

«Стрибки на платформу»



«Присідання на платформі»



Додаток Д

Добірка окремих вправ з використанням Су-Джок

Опис вправи	Рекомендації по виконанню
"Їжачок"	Качати м'ячик між долонями, уявляючи, що це колючий їжачок. Можна виконувати різні рухи: кругові, вперед-назад, вгору-вниз.
"Годинник"	Катати м'ячик по долоні за годинниковою стрілкою, потім проти.
"Сніговик"	Катати м'ячик між долонями, уявляючи, що ліпимо сніговика.
"Веселі пальчики"	Катати м'ячик між кожним пальцем окремо.
"Масаж долонь"	Круговими рухами масажувати всю долоню м'ячиком.
"Сліди"	Проводити м'ячиком по долоні, залишаючи уявні сліди.
"Гребінець"	Проводити м'ячиком по волоссю, імітуючи розчісування.
"Груша"	Стискати м'ячик в кулаку, потім розтискати.
"Колобок"	Катати м'ячик по столу, уявляючи, що це колобок.
"Чарівна кулька"	Заховати м'ячик в одну руку і запропонувати дитині відгадати, в якій руці він знаходиться.
"Масаж вух"	Акуратно масажувати мочки вух м'ячиком.
"Масаж ніг"	Катати м'ячик під стопами ніг.

Вправи Су-Джок:
«Масаж лап мамонта»



«Гарний дзьоб у пташки»



«Осінні ягоди»



«Годинник»



Додаток Є

Добірка окремих вправ ігрового стретчингу

Опис	Рекомендації по виконанню
<p>«Морська зірка» В. П. - лежачи на животі, руки і ноги розведені в сторони. 1-2-3- припідняти руки і ноги над підлогою, прогнутися, затриматися в такому положенні на 3 сек. 4 - в. п.</p>	<p>Піднімаючи руки і ноги над підлогою намагатися тримати їх випрямленими; голову тримати прямо, не опускати. Вправа зміцнює м'язи рук, ніг, спини.</p>
<p>«Дельфін» В. П. - лежачи на животі, ноги випрявлені разом, руки випрявлені вперед, кисті з'єднані в «замок». 1-2-3- прогнутися, припідняти руки і ноги над підлогою, 4 - в.п.</p>	<p>Піднімаючи руки і ноги над підлогою, намагатися, щоб вони були випрявлені; дивитися на кисті рук. Вправа зміцнює м'язи рук, ніг, спини.</p>
<p>«Качалочка» В. П. - лежачи на спині, руки випрявлені вверху, лежать на підлозі, ноги теж випрявлені. 1-2- зігнути ноги в колінах, обхопивши руками голені, прижати коліна до грудей, покачатися вперед-назад. 3-4 - в. п.</p>	<p>Під час «качалочки» - «штовхатися» вперед ногами, щоб не завалюватися на бік. Вправа для м'язів спини, ніг; розвиток гнучкості.</p>
<p>«Рибка» В. П. - лежачи на животі, ноги разом, руки зігнути в ліктях, долоні на підлозі на рівні плечей. - плавно, без ривків, розгинаючи руки, підняти голову, груди одночасно, згинаючи ноги в колінах, намагаючись доторкнутися ступнями ніг до голови. Затриматися на 3-5 сек. - в. п.</p>	<p>Вправа на розтяжку прямих м'язів черевного преса. Допомагає побороти скутість і деформацію хребта.</p>
<p>«Зернятко» В. П. - сидячи навпочіпки, ноги разом, п'яти торкаються підлоги. Пальці рук зчеплені в замок витягнуті попереду себе, опущені вниз. Тулуб злегка нахилений вперед, голова опущена. - повільно піднятися і випрямити ноги, тулуб має залишатися в похилому положенні.</p>	<p>Підготовлює хребет дітей до подальшого навантаження. Обов'язково стежити за тим, щоб п'яти не відривалися від підлоги.</p>

Опис	Рекомендації по виконанню
<ul style="list-style-type: none"> - одночасно випрямити тулуб і підняти прямі руки вгору, розгорнути долоні. - опустити руки через сторони вниз. - в. п. 	
<p>«Сороканіжка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - тягнемо на себе носочки ніг. - від себе . 	<p>Вправа робить суглоби ніг більш рухливими, ефективна в плані профілактики розвитку плоскостопості, покращує поставу.</p> <p>Дихання довільне.</p>
<p>«Метелик»</p> <p>В. П. - сидячи на підлозі прийняти позу кута: спинка пряма, ноги зігнуті в колінах, стопи зведені разом лежать разом на підлозі, носочки витягнуті, руки відвести за спину і зробити високий упор ззаду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - коліна розводять в сторони, а стопи ніг обхоплюють руками, спина пряма, затриматися в такому положенні на 3 сек., затриматися в такому положенні на 5-7 сек. - повернутися в в. п. 	<p>Сприяє посиленню внутрішньочеревного тиску, стимулює діяльність підшкірних нервів.</p> <p>Якомога нижче опустити коліна і в такому положенні затриматися на деякий час.</p> <p>Рухи повинні бути динамічними, дихання при виконанні довільне.</p>
<p>«Жук»</p> <p>Діти, лежачи на спині, відводять руки за голову. З відтягнутими носочками треба відірвати ноги від підлоги і динамічно зімітувати рухи лапками</p>	<p>Йде робота з підшлунковою залозою, очищаються і відновлюються органи травлення.</p>
<p>«Жабка»</p> <p>В. П. - поза прямого кута, ноги разом. Руки в упорі ззаду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - притягнути стопу до себе. - зовнішню частину стопи опустити на підлогу, п'яти разом, ноги прямі. - круговим рухом по підлозі зблизити носки один до одного, п'яти залишаються разом. - в. п. 	<p>Вправа для розвитку суглобів ніг, стопи.</p> <p>Дихання нормальне.</p>
<p>«Равлик»</p> <p>В. П. - лежачи на спині, руки випрямлені вверху, лежать на підлозі, ноги теж випрямлені.</p> <ul style="list-style-type: none"> - підняти прямі ноги вверху і завести їх за голову, носками ніг торкнутися підлоги. 	<p>Під час виконання вправи руки фіксують тулуб - підтримують спину; намагатися, щоб ноги в колінах були випрямлені.</p>

Опис	Рекомендації по виконанню
<p>- в. п.</p> <p>«Травинка» В. П. - стоячи на колінах, руки на поясі. В: 1 - нахил назад. 2 - в. п.</p>	<p>Нахилиючись, тримати спину прямо. Після трьох повторів - відпочинок - можна сісти на п'яти, повторити ще 3 рази. Вправа зміцнює м'язи спини, живота, ніг.</p>
<p>«Павич» В. П. - стоячи, руки опущені вздовж тулуба. - завести руки за спину, з'єднати долоні. - вивернути складені руки пальцями вгору, розмістити кисті так, щоб мізинці по всій довжині торкались хребта. - лікті припідняти, плечі відвести назад, затриматися в такому положенні на 3 - 5 сек., - в. п.</p>	<p>Стежити за поставою. Після виконання опустити руки вниз, струсити кистями рук і спокійно зітхнути. Вправа для постави.</p>
<p>«Чапля» В. П. - стоячи, руки в сторони. В: 1 - зігнути праву ногу в коліні вперед, носок відтягнути вниз, затриматися в такому положенні на 3-5 сек. - в. п. - 4 - те ж з лівої ноги.</p>	<p>Виконання вправи можна супроводжувати текстом: Коли чапля вночі спить - На одній нозі стоїть, Чи не хочете ви знати: Важко чаплі так стояти? А для того, щоб це знати Треба нам як чапля стати. Стежити за поставою, намагатися зберігати рівновагу. Коліно має бути зігнуте під кутом 90 градусів. Зміцнюються м'язи ніг; розвивається координація.</p>

Вправи ігрового стретчінгу:**«Морська зірка»****«Качалочка»**

«Равлик»**«Метелик»**

Додаток 3

Добірка окремих гімнастик, асан та вправ хатха-йоги.

Опис	Рекомендації по виконанню
<p>Асана «Задоволений малюк» В.П. – лягти на спину, взятися руками за ступні. Підтягуючи до себе ступні перекочуватися вправо – вліво.</p>	<p>Вправа на розслаблення. Дихання спокійне.</p>
<p>Асана «Лотос». Дитина сідає, схрестивши ноги, випрямивши спину. Тепер потрібно потягнутися вгору і в сторони.</p>	<p>(спрощений варіант)</p>
<p>Асана «Дерево» Встати прямо, скласти руки перед грудьми, потім підняти праву ногу до лівої так, щоб права стопа опинилася на внутрішній стороні лівої ноги. Руки високо витягнути вгору «будиночком».</p>	<p>Тримати баланс в такій позі.</p>
<p>Асана «Борець сумо» Дуже широко розставити ноги і сісти (як ніби на стілець). Руки покласти долонями на ноги трохи вище колін, спина трохи округлена. У цьому положенні, не випрямляючи ноги, по черзі переступаючи з однієї ноги на іншу, розгойдуватися вправо-вліво.</p>	
<p>Асана «Кішечка» Встати на карачки, на вдиху прогнутися спиною вниз, на видиху округлити спину вгору.</p>	
<p>Поза «Пальма» В. п. – стоячи, ноги разом, руки внизу вздовж тулуба. 1-підняти праве коліно до грудей, взяти праву ступню поставити її якомога вище на внутрішню частину стегна. Обпертися правою ступнею в стегно, п'ятою догори. Праве коліно відведено в сторону. Відчуйте. Як розтягуються м'язи правого стегна. 2-зробити вдих, підняти руки в сторони, долонями вгору. Видих. 3-зробити вдих, підняти , руки над головою, скласти долоні. Видих. 4- затриматися в цьому положенні. Дихання</p>	<p>Повторити 5 разів в повільному темпі.</p>

<p>рівне. 5-повернутися у в.п. 6-10-повторити те ж саме на ліву сторону.</p>	
<p>Поза «Журавлик» В.п.-прийняти позу гори і зробити глибоке присідання. 1-розвести коліна ширше стегон. Поставити долоні на підлогу перед собою і зігнути руки в ліктях. Натиснути внутрішньою стороною стегон в передпліччя, а передпліччя - в стегна. Тримати м'язи в напрузі. 2-після піднятися на носки, нахилиючись вперед. Зробити кілька пружних рухів і перенести вагу тіла на руки, відриваючи ступні від підлоги.</p>	<p>Повторити 5 разів.</p>
<p>Асана «Тростина» В.п.-лягти на спину, випрямити ноги і закинути руки за голову. 1-у цьому положенні розслаблюємо м'язи тіла, після чого повільно потягуємося, намагаючись трохи розтягнути тулуб. Носки ніг можна тягнути на себе або від себе, - як буде зручно. 2-повернутись у в.п.</p>	<p>Повторити 5 разів в повільному темпі.</p>
<p>Вправа «Місток» В.п.-лягти на підлогу на спину, коліна зігнуті, ступні на підлозі. Руки покласти вздовж тулуба. 1-підняти таз догори, направляючи вагу тяла на п'яти. Затриматись в такому положенні на декілька глибоких вдихів та опустити таз. 2-повернутись у в.п.</p>	<p>Повторити 5 разів в повільному темпі.</p>
<p>Поза «Ластівка» В.п. - стоячи, носки і п'яти разом. 1-обережно потрібно нахилитися вперед і підняти одну ногу вгору таким чином, щоб поза нагадувала літеру «Т». 2-повернутися у в.п.</p>	<p>Повторити 5 разів в повільному темпі. При виконанні пози витягнуті по сторонам руки допоможуть зберегти рівновагу, а також додадуть схожість з ластівкою.</p>
<p>Поза «Бджола» В.п. - стійка прямо, з максимально розслабленими м'язами. 1-повільно зробити вдих, максимально набираючи в легені повітря. На видиху необхідно дзижчати, як бджола, і робити максимальний нахил вперед, не згинаючи</p>	<p>Повторити 5 разів. Дзижчання допомагає дитині правильно робити видих. Так, він не випустить все повітря відразу, а поступово його видихати</p>

<p>колін. 2-повернутися у в.п.</p>	
<p>Поза «Собака мордою вниз» В.п.- стоячи на четвереньках. 1-потрібно випрямити ноги, намагаючись дотягтися п'ятчкою до підлоги, а голову опустити вниз. 2-повернутись у в.п.</p>	<p>Повторити 5 разів. Запропонуйте дітям гру в собачку. Стоячи в цій позі уявити, що вони винюють чийсь слід. При цьому, показуючи їм правильне дихання: плавні вдихи і видихи.</p>
<p>Поза «Жабка» В.п. - стоячи, ноги на ширині плечей. 1-сісти, не відриваючи п'ятки від підлоги. Впертися долонями в підлогу, при цьому трохи нахилившись вперед.</p>	<p>Повторити 5 разів. Спробувати пострибати, при цьому видаючи гучні звуки квакання.</p>
<p>Вправа на розслаблення «Хмаринка» В.п. - поза лотоса (сидячи на сідницях з прямою спиною, схрестити перед собою ноги). Робимо глибокий вдих і повільний видих.</p>	<p>Повторити 5 разів. З цими діями потрібно попросити дитину уявити, як при вдиху в нього проникає все хороше, в при виході - йде все погане.</p>
<p>Дихальна гімнастика «Квіти» В.п.- стати прямо, ноги нарізно 1-2 - зробити носиком повний вдих, піднятися на носочках, потягнутися до сонечка. 3-4 - опуститись вниз. Видих ротом.</p>	<p>Слідкувати за диханням дітей Повторити 2 рази.</p>
<p>Релаксація «Кулька» Ось як кульку надуваємо і рукою перевіряємо (вдих). Кулька лопнула, видихаємо наші м'язи розслаблюємо. Дихається легко, рівно, глибоко. (1 хв.)</p>	
<p>Діафрагмове дихання. Лягти на спину, долоні покласти на живіт. Зробити глибокий, повільний вдих, а потім спокійний, повільний видих. Увага сконцентрувати на процесі дихання. При вдиху повинен підніматися живіт, а не грудна клітка і ребра. (Повтор 5 разів)</p>	

Вправи, пози та асани хатха-йоги:

Асана «Павич»



Вправа «Ластівка»



Поза «Чапля»



Вправа «Борець сумо»

