

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,  
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

**на тему: «ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З  
ФІТНЕСУ В РОБОТУ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Насадик Юлії Віталіївни

Науковий керівник: Матвієнко І.С.,  
канд. наук з фізичного виховання і спорту,  
Рецензент: Деренько В.М.  
канд. пед. наук

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол №\_від\_\_20\_\_року  
Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.,  
доктор наук з фіз. виховання і спорту,  
професор \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

	ВСТУП	4
	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	7
<b>РОЗДІЛ 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ</b>	8
1.1	Мета, завдання фізичної культури в роботі закладів дошкільної освіти	8
1.2	Обов'язки, функції інструктора з фізичної культури в закладах дошкільної освіти	14
1.3	Аналіз діючої програми для закладів дошкільної освіти	17
1.4	Основи загальних інноваційних технологій в роботі закладів дошкільної освіти	25
1.5	Особливості впровадження фітнес-елементів як інноваційної технології в роботі закладів дошкільної освіти	34
	Висновки до першого розділу	40
<b>РОЗДІЛ 2</b>	<b>ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ФІТНЕСУ В РОБОТУ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ</b>	42
2.1	Методи дослідження	42
2.1.1	Аналіз наукової літератури, даних Internet	42
2.1.2	Аналіз діяльності закладів дошкільної освіти	42
2.1.3	Опитування, анкетування	43
2.1.4	Педагогічне спостереження	44
2.1.5	Педагогічний експеримент	44
2.2	Організація дослідження	45

<b>РОЗДІЛ 3</b>	<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ</b>	<b>48</b>
	<b>ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДОШКІЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ</b>	
	<b>ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З</b>	
	<b>ФІТНЕСУ</b>	
3.1	Характеристика діючих закладів дошкільної освіти у Івано- Франківську	48
3.2	Результати початкового тестування фізичних якостей дошкільників	51
3.3	Аналіз отриманих результатів дослідження по визначенню рівня фізичної підготовленості дошкільників в процесі впровадження інноваційних технологій з фітнесу	53
3.4	Особливості розробки авторської програми	59
	Висновки до третього розділу	63
	<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>65</b>
	<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>67</b>
	<b>ДОДАТКИ</b>	<b>73</b>

## ВСТУП

Збереження та зміцнення фізичного, психологічного і духовного здоров'я дитини є першочерговим завданням розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни. Про це йдеться у листі МОН від 02.09.2016 №\_119 – 456, Законі України «Про дошкільну освіту» [52].

За даними Центру Медичної Статистики здоров'я дітей та підлітків України, кількість здорових дітей скоротилася п'ять разів. Причиною різкого спаду показників є недостатня фізична активність дітей в період активного росту, розвитку скелету, серцевої та дихальної систем. Однією з важливих причин погіршення здоров'я та зменшення фізичної активності молодшого населення країни є невідповідність програм та технологій навчання відповідно до вікових особливостей та фізіологічних змін дітей [58].

Для цілеспрямованого формування психічного, фізичного та духовного здоров'я дітей у сучасних умовах суспільства України, велике значення має актуальність програми та сучасні засоби виконання освітніх завдань.

Протягом останніх років спостерігається незначна ефективність традиційних програм з фізичного виховання. На зміну малоефективним програмам з фізичного виховання, актуальності набувають нові (інноваційні) технології, націлені на оздоровлення та сприяння ефективного навчання фізичних вправ, розвитку фізичних якостей, забезпечення позитивного емоційного стану дошкільників. До інновацій у сфері оздоровчої фізичної культури відносяться – інноваційні фітнес технології [10].

За даними Міністерства Освіти і Науки України, одними із найактуальніших програм з фізичної культури дітей дошкільного віку є: «Впевнений старт», «Юний легкоатлет», «Казкова фізкультура», «Я у світі» [52].

Урбанізація, автоматизація виробництва, фізичне та підвищене нервово - психологічне навантаження, перевантаження інформацією - усі ці складові,

звичайно, в тій чи іншій мірі, але відмова від здоров'я молодих людей. Вирішення ситуацій, які викликають серйозну проблему, залежить від характеру освіти та виховання в загальному.

Фізичне виховання є основним напрямком впровадження фізичної культури і є органічною частиною загальної освіти, покликаної забезпечити розвиток фізичних, моральних, розумових та професійних навичок, особливо це стосується дітей дошкільного віку. Заняття фізкультурою забезпечують фізичне виховання, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності і є більш значущими. Вони відіграють значну роль у створенні умов для організації та успішного розгортання дитячої спортивної підготовки [25].

**Аналіз актуальних досліджень.** Інноваційні підходи до процесу фізичного виховання для дітей віком 3-6 років у закладах дошкільної освіти досліджували вітчизняні фахівці такі, як: А. Перковська, О. Качан, К. Сергієнко, Н. Пертенко, Н. Москаленко, Н. Павлова, О. Андреева, В. Маринич, А. Самошкіна та ін. [44, 32].

Роль фізичного виховання дітей дошкільного віку в загальному розглядали такі вчені, як В. Велитченко, Я. Холодов, В. Кузнєцов, Г. Апанасенко, В. Селіванов, В. Скумін та інші [48].

**Мета дослідження** – гармонізація фізичного та емоційного розвитку дитини в закладах дошкільної освіти засобами фітнесу (на прикладі ЗДО № 32 «Солов'ятко», с. Угорники)

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати особливості роботи закладів дошкільної освіти та діючі заклади дошкільної освіти у м. Івано-Франківську.
2. Визначити місце інноваційних технологій в роботі закладів дошкільної освіти.
3. Визначити рівень фізичної підготовленості дошкільників та відношення педагогічного колективу та батьків до впровадження інноваційних технологій.

4. Обґрунтувати провадження інноваційних технологій з фітнесу в роботу закладів дошкільної освіти та цінити вплив запропонованої програми на розвиток фізичних якостей та загальної витривалості дошкільнят.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання в закладах дошкільної освіти.

**Предмет дослідження** – динаміка показників фізичного та психічного розвитку дитини, під впливом новітніх фітнес програм.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз фахової науково-методичної літератури
2. Аналіз, синтез, узагальнення, порівняння
3. Опитування, анкетування.
4. Педагогічне спостереження.
5. Педагогічний експеримент.

**Наукова новизна.** В ході досліджень:

- охарактеризовано впровадження інноваційних технологій з фітнесу в фізкультурно-оздоровче заняття закладів ЗДО;
- обґрунтовано шляхи підвищення фізичних, антропометричних та емоційних показників у дошкільників під впливом інноваційних технологій з фітнесу.

**Структура роботи.**

Кваліфікаційну роботу викладено на 85 сторінках. Робота включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Містить 5 таблиць і 7 рисунків. Всього опрацьовано 59 джерел літератури.

**Апробація.** За темою кваліфікаційної роботи опубліковано тези, які видано у збірнику матеріалів «Сучасні тенденції розвитку фізичної культури, спорту та ерготерапії» ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ, 25 листопада 2021 року).

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

**ЗДО** – Заклад Дошкільної Освіти

**КДНЗ** – Комунальний Заклад Дошкільної Освіти

**МОН** – Міністерство Освіти і Науки України

**ЧСС** – Частота серцевих скорочень

**КЕК** – Коефіцієнт економічності кровообігу

**КВ** – Коефіцієнт витривалості

**АТ** – Артеріальний тиск

**АТс** – Систолічний артеріальний тиск

**АТп** – Діастолічний артеріальний тиск

**Р1, Р2, Р3** – Результат 1,2,3

**Х сер.** – Середній результат групи

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

#### 1.1. Мета, завдання фізичної культури в роботі закладів дошкільної освіти

«Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини» [5, с.85].

«Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в ясельних, дошкільних, шкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм» [5, с.85].

Фізичне виховання дітей у досить таки ранньому віці розвивається та збагачується новітніми знаннями, які одержуються у ході досліджень, охоплюють різні аспекти фізичного виховання дитини індивідуального формування навичок, які дитина отримує під час руху.

У зв'язку з цим теорія фізичного виховання дитини дошкільного віку, ознайомлюючись з розвитком дошкільнят, виділяючи і обґрунтовуючи все найістотніше, сприяє вдосконаленню всієї системи фізичного виховання [17].

«Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання. Взаємозв'язки загальної та фізичної культури із загальним та фізичним вихованням можна представити схематично» (Рис. 1.1) [5, с.87].



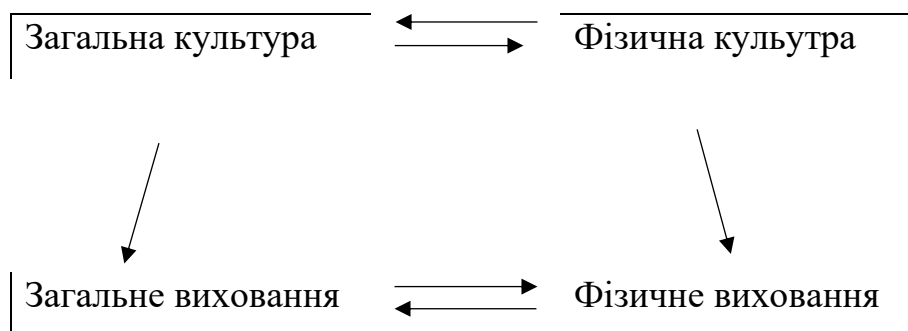


Рис. 1.1 Взаємозв'язки загальної та фізичної культури із загальним та фізичним вихованням [5].

«Історія фізичної культури дає нам знання про причини виникнення і розвитку фізичного виховання, про ті українські національні традиції і звичаї, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури у процесі фізичного виховання. Звернемо увагу лише на те, що виникнення фізичного виховання Це процес об'єктивний, і вже в первіснообщинному суспільстві воно було всезагальним і обов'язковим» [12].

«Система первіснообщинного виховання була добре адаптована до життєвих потреб людини, умов, в яких доводилося жити і діяти молоді. Вона виховувала фізичну силу, витривалість, мужність, характер, почуття, здатність до боротьби з небезпекою, що підстерігала людину на кожному кроці, її вчили битися врукопашну і з засідки» [12].

Метою виховання, на думку Сократа, повинно бути пізнання самого себе. Хоча найважливішим завданням виховання Арістотель вважав розвиток розуму, але рекомендував починати з виховання фізичного.

«Однією з характерних рис педагогіки другої половини XIX століття Дістервег вважає спрямування уваги школярів на зміцнення фізичних і духовних задатків, на розвиток почуттів, мислення і волі дитини. Таким чином, вона займається гімнастикою тіла і духу та вважає своєю вищою метою розвиток енергійного характеру вихованців» [6, с.39].

«Конкретно в дошкільному житті, в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу формується здоров'я, загальна витривалість і працездатність, життєдіяльність, здійснюється найбільш інтенсивне зростання і розвиток найважливіших систем організму та їх функцій, закладається вся база для всебічного розвитку фізичних і духовних здібностей та інше, що необхідно для всебічного гармонійного розвитку особистості» [10].

«Фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини в перші роки життя, тому що організовані фізкультурні заняття в яслах, дитячих садках та сім'ях покращують діяльність всіх фізіологічних функцій організму дитини, тим самим, підвищуючи стійкість дитини до захворювань . У зв'язку з цим у системі фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку здійснюється єдина мета - підготовка до життя, праці, оволодіння певним запасом рухових навичок та вмінь в момент вступу до школи, які допоможуть більш успішно засвоїти шкільну програму на наступних етапах навчання, прояву інтересу до самостійних занять фізичними вправами і зокрема всієї з культурно-спортивної діяльності» [14].

Формування фізичних якостей, рухових навичок і вмінь тісно пов'язано з інтелектуальним і психічним розвитком дитини, з вихованням морально-вольових рис особистості, що також характерно основі всебічного фізичного виховання дітей дошкільного віку.

«Задля вирішення мети фізичного виховання дітей дошкільного віку, розглядаються основні завдання фізичного виховання, які повинні вирішуватися в комплексі та взаємозв'язку з завданнями розумового, морального, трудового і етичного виховання» [5].

«Основними завданнями фізичного виховання є:

- зміцнення і охорона здоров'я дитини, загартовування організму;
- досягнення повноцінного фізичного розвитку (статури, фізичної та розумової працездатності дитини);
- створення умов для доцільною рухової активності дітей;

- формування життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, повзання і лазіння, кидання, ловіння і метання; ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді;
- формувань широкого кола ігрових дій;
- розвиток фізичних (рухових) якостей: спритності, витривалості, швидкісно-силових якостей;
- сприяння формуванню правильної постави та попередження плоскостопості;
- формування доступних уявлень і знань про користь занять фізичними вправами та іграми, обґрунтованих гігієнічних вимогах і правилах;
- виховання інтересу до активної діяльності і потреби в ній» [8].

У дошкільному віці виконуються загальні завдання фізичного виховання:

- здоров'я;
- освіта;
- виховання.

Основним завданням фізичного виховання дошкільнят є охорона життя і здоров'я, загартовування організму дітей. Гарне самопочуття визначається нормальною роботою всіх органів і систем організму.

«Виходячи з особливостей розвитку дитячого організму, завдання зміцнення здоров'я визначаються в більш конкретній формі по кожній системі: зміцнювати опорно-руховий апарат і формувати правильну поставу; розвивати всі групи м'язів; зміцнювати дихальну систему, розвивати рухливість грудної клітини; сприяти правильному функціонуванню внутрішніх органів; сприяти врівноваженості процесів збудження і гальмування, рухливості їх, а також вдосконалення рухового аналізатора органів чуття (зір, слух і інші); сприяти посиленню струму крові до серця, поліпшенню ритмічності його скорочення і здатності пристосуватися до раптових змін навантаження; виховувати фізичні здібності (координацію, швидкість і витривалість)» [4].

«У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку також вирішуються освітні завдання: формування основних життєво важливих

рухових вмінь і навичок, прищеплення навичок правильної постави, навичок гігієни, освоєння знань про фізичне виховання» [4].

«Дітям дошкільного віку важливо прививати елементарні знання, пов'язані з фізичним вихованням. Важливо, щоб діти знали про користь занять, про значення фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання, мали уявлення про правильну поставу, техніку рухів, про правила рухливих ігор, а також елементарні знання про особисту гігієну» [4].

У раціонально організованій практиці фізичного виховання ці аспекти завжди поєднуються з іншими аспектами загальної системи навчання. При цьому фізичне виховання стає одним з основних чинників всебічного розвитку особистості (Рис. 1.2).

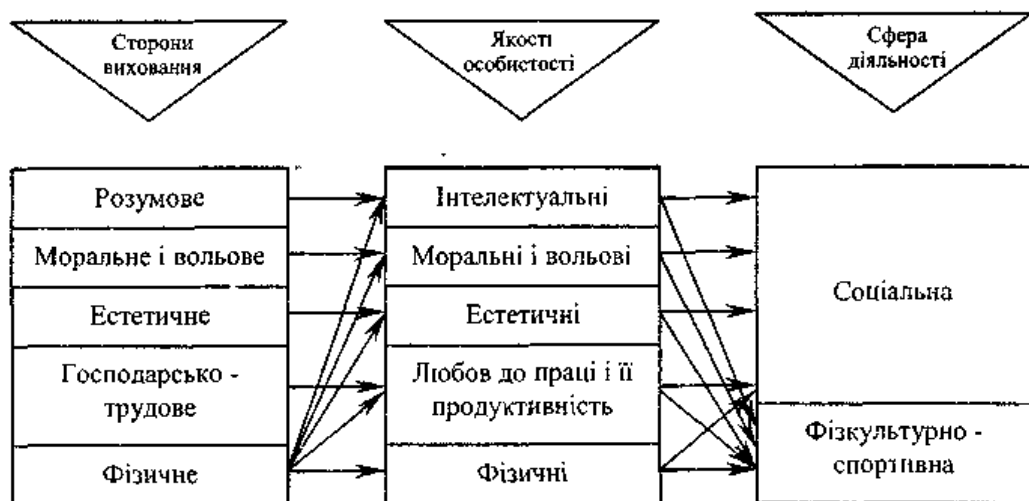


Рис. 1.2 Фізичне виховання, один із чинників розвитку особистості (Сфименко М.М. [4])

«Велику увагу фізичному вихованню приділяв Кругляк О. Я. Його основними завданнями він вважав: зміцнити тіло і дух, зробити людину сильнішою, міцнішою, здоровішою, а, отже, щасливішою. Учні щоденно декілька годин повинні приділяти таким фізичним вправам, як біг, боротьба, стрибки, плавання, заняття гирями, їзда верхи тощо» [25].

Під час фізичного виховання не менш важливим виступає вирішення широких навчально-виховних завдань. Варто виробити у дітей звичку до

щоденних фізичних вправ, розвивати вміння самостійно займатися цими вправами в дитячому закладі та вдома.

«Розумове й фізичне виховання тісно пов'язані. Правильне фізичне виховання створює найсприятливіші умови для нормального функціонування органів і систем, що сприяє кращому сприйняттю та пам'яті. Крім того, діти закріплюють знання, а також розумові процеси» [21].

«Оздоровчі, освітні та виховні завдання дуже тісно взаємопов'язані між собою. Процес фізичного виховання дітей дошкільного віку повинен будуватися так, щоб одночасно вирішувалися всі перераховані завдання. Тільки в цьому випадку дитина набуває необхідну базу для подальшого всебічного розвитку, не тільки фізичного, а й духовного» [21].

Доцільно встановити те, що «сам процес фізичного виховання у закладах дошкільного навчання охарактеризовується, окрім іншого, такими особливостями:

- по-перше, це добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, який передбачає активну діяльність вихователя, засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням;
- по-друге, це процес свідомої й активної участі школярів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок, удосконалення фізичних якостей, придбання знань. При цьому цей процес базується на фізіологічних, психологічних, загальнопедагогічних закономірностях. Більше того, на певному рівні цей процес стає творчим, торкається інтелектуальної сфери школярів;
- по-третє, фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей» [22].

Відповідно до дітей у дошкільних навчальних закладах в процесі фізичного виховання слід підходити, як до особистостей, які прагнуть до самовдосконалення, а сам процес не можна здійснювати з позицій лише однієї науки (наприклад, фізіології чи психології). Таким чином, встановлено, що фізичне виховання, як педагогічний процес, направлений на фізичне й духовне

вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом життя. Саме відповідно до цього і виникає необхідність у впровадженні інноваційних фізичних технологій у роботі закладів дошкільної освіти.

## **1.2. Обов'язки, функції інструктора з фізичної культури в закладах дошкільної освіти**

Встановлено, що характеристика посади інструктора з фізкультури дошкільного навчального закладу несе у собі ряд обов'язків та функцій, які є обов'язковими для дотримання та виконання.

«Варто встановити, що завданнями та обов'язками є:

1. Планування, організація й здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному навчальному закладі з дотриманням вимог Базового компонента дошкільної освіти і чинних програм з урахуванням фізіологічних, психологічних, індивідуальних та вікових особливостей розвитку дітей.
2. Забезпечення реалізації особистісно-орієнтованого, інтегрованого й диференційованого підходу в процесі організації освітньої роботи з дітьми що відвідують дошкільний навчальний заклад.
3. Створення оптимальних умов задля всебічного гармонійного розвитку дошкільників і забезпечення їх фізичного, психічного й духовного здоров'я, організація сприятливого розвивального середовища в загальному.
4. Приймання участі в роботі педагогічної ради ЗДО, методичних об'єднань, творчих груп і інших заходах, вносити пропозиції щодо вдосконалення організації освітнього процесу.
5. Упровадження ефективних форм, методик і засобів фізичного виховання дошкільників, здійснення профілактичних і лікувально-фізкультурних заходів.

6. Забезпечення організації і проведення фізкультурних різноманітних заходів, свят, розваг, днів здоров'я та інших, які направлені на оздоровлення.
7. Здійснення контролю за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей, що відвідують дошкільний навчальний заклад.
8. Опрацювання над взаємодією з вихователями, батьками, надавати їм консультативну допомогу щодо питань фізичного розвитку дошкільників.
9. Несення відповідальності за життя та здоров'я дошкільників в процесі навчально-виховної діяльності, здійснення контролю за станом та експлуатацією наявних спортивних споруд і приміщень, відповідальність за зберігання та вірне використання фізкультурної форми, інвентарю й обладнання.
10. Дотримання правил охорони праці та безпеки життєдіяльності, внутрішнього розпорядку та посадової інструкції; виконання рішення педагогічної ради» [31].

«З метою покращення організації та підвищення ефективності працівників навчальних закладів можливе розширення кола їх обов'язків, визначених кваліфікацією. Не змінюючи назви посади, на працівника за його згодою можуть бути покладені обов'язки, передбачені кваліфікаційними характеристиками інших посад, за змістом схожих на роботу, подібних за складністю; реалізація, якої не потребує набуття іншої спеціальності, кваліфікації і безпосередньо пов'язана з навчальним, науково-педагогічним процесом» [35].

Досліджено, що інструктор з фізкультури дошкільного навчального закладу «повинен знати наступні основи:

- законодавство щодо фізичної культури, збереження й зміцнення здоров'я дошкільників і дотримання правил безпеки життєдіяльності, накази та розпорядження МОН, Декларацію прав і свобод людини, Конвенцію про права дитини та інші нормативно-правові акти з питань дошкільної освіти, Базовий компонент дошкільної освіти та чинні освітні програми;

- дошкільну педагогіку, дитячу психологію, вікову фізіологію, анатомію, санітарію, гігієну та основи першої долікарської допомоги;
- теорію і методику фізичного виховання дітей дошкільного віку, формування культурно-гігієнічних навичок та основ здорового способу життя;
- сучасні здоров'я збережувальні та здоров'я формувальні технології;
- основи роботи з персональним комп'ютером на рівні користувача;
- правила внутрішнього розпорядку, пожежної безпеки та порядок оформлення педагогічної документації» [35].

«Слід зазначити, що «особи, які володіють освітою або досвідом роботи, що встановлені кваліфікаційними вимогами, але мають достатній практичний досвід й успішно виконують покладені на них завдання та обов'язки, можуть бути залишені на посаді чи призначені на посаду на відповідні посади за рекомендацією атестаційної комісії, яка вирішує це питання на відповідних зборах» [31].

Варто встановити і ряд «кваліфікаційних вимог, які повинен дотримуватись інструктор.

Ними є наступні:

1. Інструктор з фізкультури вищої категорії дошкільного навчального закладу: повна вища педагогічна освіта (магістр, спеціаліст) за напрямом підготовки «Фізичне виховання», «Дошкільна освіта» або «Дошкільне виховання» або базова (неповна) вища освіта (бакалавр, молодший спеціаліст) за напрямом підготовки «Фізичне виховання», «Дошкільна освіта» або «Дошкільне виховання» та повна вища педагогічна освіта за іншим фахом. Стаж педагогічної роботи не менше восьми років.
2. Інструктор з фізкультури I категорії дошкільного навчального закладу: базова або неповна вища педагогічна освіта (бакалавр або молодший спеціаліст) за напрямом підготовки «Фізичне виховання», «Дошкільна освіта» або «Дошкільне виховання». Стаж педагогічної роботи не менше п'яти років.



3. Інструктор з фізкультури II категорії дошкільного навчального закладу: базова або неповна вища педагогічна освіта (бакалавр або молодший спеціаліст) за напрямом підготовки «Фізичне виховання», «Дошкільна освіта» або «Дошкільне виховання». Стаж педагогічної роботи не менше трьох років.
4. Інструктор з фізкультури дошкільного навчального закладу: базова або неповна вища педагогічна освіта (бакалавр або молодший спеціаліст) за напрямом підготовки «Фізичне виховання», «Дошкільна освіта» або «Дошкільне виховання». Без вимог до стажу роботи» [35].

Таким чином, встановлено, що інструктор з фізкультури дошкільного навчального закладу несе у собі ряд обов'язків та функцій, які є обов'язковими для дотримання та виконання і які визначені Міністерством освіти і науки України та іншими.

### **1.3. Аналіз діючої програми для закладів дошкільної освіти**

Фізичний розвиток дошкільнят зараз стає пріоритетом у сучасній дошкільній педагогічній діяльності. Саме фізичний розвиток дошкільників є іншим, адже він несе у собі першочергове значення задля повноцінного розвитку кожної особистості дитини окремо.

Слід зазначити, що «своєчасне та організоване відповідно до природних законів рухової діяльності дитини закладає основу для її подальшого ефективного розвитку в інших сферах навчальної діяльності. На жаль, сьогодні більшість дітей дошкільного віку мають різні варіанти дизонтогенезу (відхилення у психофізичному розвитку) – це піднімає проблему фізичного розвитку та реабілітації дітей до рівня державної політики в освіті» [15].

Варто зауважити, що «тільки здорова дитина може максимально розкрити свій особистий потенціал у навчанні, роботі та на громадських подіях. Таке розуміння проблематики фізичного виховання вимагає від вихователів усвідомлення важливості формування у підростаючого покоління потреби у

здоровому способі життя, позитивному та зацікавленому ставленні до фізичної культури, її популяризації серед дітей та дорослих. В умовах сьогодення необхідними є новітні підходи до організації фізкультурно-оздоровчого процесу в дошкільних навчальних закладах, які би більше відповідали сучасному баченню цих проблем і напрямків їх вирішення. Програма пропонує інноваційний підхід до фізичного виховання дошкільників, який базується насамперед на існуючих природних, біологічних закономірностях формування людського організму. Еволюційний підхід до фізичного розвитку дитини що відвідує дошкільний навчальний заклад являється найбільш раціональним та сприяє повному розкриттю психічних процесів, які дозволяють дорослій людині у майбутньому успішно соціалізуватися в оточенні, у суспільстві [15].

«Метою фізичного виховання є використання значних можливостей фізичної культури для сприяння розвитку здорової, добре розвиненої та гармонійної особистості, успішно адаптованої до навколишнього середовища, яка зможе ефективно та продуктивно реалізуватися у суспільстві» [39].

«Цілі фізичного виховання:

1. Здоров'я - підвищення захисних сил організму та підвищення адаптаційної здатності дітей до негативних змін у внутрішньому та зовнішньому середовищі (емоційний стрес, вірусні інфекції, коливання температури тіла та повітря, артеріального тиску та атмосферного тиску, електромагнітні активність сонця тощо); стимуляція провідних функціональних систем організму (опорно-рухового, серцево-судинного, дихального тощо).
2. Профілактичний - профілактика порушень опорно -рухового апарату (особливо хребта, м'язового корсета) внаслідок еволюційної послідовності оволодіння основними руховими режимами та дотримання інших біологічних закономірностей фізичного розвитку дітей (не нашкодь!).
3. Виховна - формування моделі здорового способу життя, як основної лінії розвитку особистості; формування усвідомленої потреби у регулярному

фізичному вихованні; прищеплення навиків гігієнічної культури у повсякденному житті; виховання особистісних якостей особистості майбутнього, орієнтованих на ідеї гуманізму: активну громадянську позицію, свободу вибору, плюралізм, толерантність, екологію душі та тіла, гендерне партнерство тощо.

4. Розвивальні - розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості та їх окремих складових; розвиток необхідних комплексів фізичних якостей: швидкісно-силових здібностей, силової витривалості, швидкісної витривалості, координаційної сили, гнучкої сили тощо.
5. Тренування - оволодіння основними руховими режимами (плавання, «лежання», повзання, «сидіння», стояння, ходьба, лазіння, біг та стрибки) відповідно до віку та особливостей індивідуального розвитку; формування навичок безпеки життєдіяльності, профілактики травм під час уроків фізкультури або самостійної рухової та ігрової діяльності; формування знань дітей про основні складові здоров'я, здоровий спосіб життя» [18, с.109].

Концептуальні принципи програми ґрунтуються на таких основних науково-методичних положеннях:

1. «Принцип природності - передбачає, що процес фізичного розвитку дітей має базуватися на філогенетичній послідовності стато-рухових функцій у дітей, (від народження до одного – двох років)» [40].

«Відповідно, фізичне виховання дошкільнят має проходити на онтогенетичній орієнтації через низку закономірностей біологічного розвитку людини (основний біогенетичний закон Е. Геккеля, послідовність формування стато-рухових функцій немовляти від голови до нижніх кінцівок) (цефало-каудальна послідовність), периферія напрямку):

- основні рухи слід вивчити від лежання до стояння, а потім до ходьби, лазіння, бігу та стрибків;

- у кожному вихідному положенні вправи слід виконувати від низьких до високих поз;
- на початку уроку потрібно виконати згинальні пози і рухові дії, а потім розгиначі;
- тіло дитини слід розвивати і тренувати в послідовності зверху вниз, «від чола до п'ят»;
- кінцівки тренуються у напрямку від тулуба (хребта) - до пальців;
- у лежачо-горизонтальному положенні необхідно виконувати повільні рухи, а у вертикальному - швидкі;
- у низьких горизонтальних положеннях виконувати розслаблені рухи, а у вертикальному напружені;
- у великих і близько до тулуба (хребта) м'язах слід робити відносно повільні рухи, а в малих і віддалених від тулуба м'язах - швидкі» [20].

2. «Принцип складності (єдність соматично-нервово-психічного в загальному розвитку дитини) - передбачає комплексний підхід до загального психофізичного розвитку дітей. Перш за все, це рівень фізичного тіла, сам скелет, м'язова система та основні рухові функціональні системи, що забезпечують їх ефективне функціонування» [40].

Саме повноцінна рухова активність дитини з самого раннього віку стимулює ефективне дозрівання необхідних нервових структур спинного мозку і особливо головного мозку, що в майбутньому забезпечить віковий рівень психічного розвитку дитини.

«У зв'язку з цим можна говорити про поняття кінезофілії (м'язове голодування) та першості моторики згідно теорії М. Могендовича та І. Тьомкіна, принципу цілісності А. Петьо, психосоматики В. Райха, а також метод замісного онтогенезу А. Семенович» [20].

3. «Принцип дуалізму (дуальності) - (на думку В. А. Жикаренцева, загальний методологічний підхід) - передбачає завжди бачення двох крайніх полюсів проблеми, стану чи процесу та вмилу методологічну варіацію залежно від педагогічної ситуації між цими полюсами. Наприклад, це може бути стан

психофізичної релаксації (розслаблення) у дитини або діаметрально протилежний стан збудження (напруження).

«Процес фізичного виховання повинен змінюватися між цими протилежними полюсами:

- у початковій частині занять фізичною культурою у дітей повинна переважати загальна психофізична гіпотензія (зниження загального тону);
- до середини уроку фізичний та психічний стан дитини має досягти стану підвищеної нормотонії (середні показники загального тону);
- до кінця основної частини уроку слід привести (хоча б на деякий час) підопічних у стан тренувальної гіпертонії (підвищення загального тону)» [40].

«Потім у заключній частині повернутися до стану нормотонії, оптимального для продовження розпорядку дня та процесу навчання. Можна говорити про подвійний педагогічний простір уроку - тоді він набуває необхідного методичного змісту. Також в аспекті дуалізму можна проаналізувати використання горизонтального та вертикального положення тіла дитини - має бути діалектичний хід від горизонтальних розслаблених поз і рухів на початку фізичного виховання до більш вертикальних, напружених поз в кінці основної частини уроку. Розслаблення скелетних м'язів у горизонтальному положенні завжди повинно передувати гравітаційно-функціональному навантаженню у вертикальному положенні» [20].

4. «Принцип корекційно-профілактичної спрямованості фізичного виховання - відображає сучасний стан тривожності дітей дошкільного віку, серед яких лише 2–6% дошкільнят умовно можна віднести до категорії здорових. Водночас більшість дошкільнят (до 90-95%) мають якісь проблеми зі здоров'ям та розвитком» [40].

«Доцільно відмітити, що багаторічні практичні дослідження показали, що багато проблем у фізичному розвитку дітей пов'язані з пригніченням

центральної та периферичної нервової системи на черепно-мозковому або хребетному рівнях під час внутрішньоутробного розвитку або під час пологів. Доцільно ввести типологічні підгрупи дітей залежно від типу рухових порушень. Цей принцип набуває ще більшої актуальності в контексті розвитку інтегративної (інклюзивної) освіти в дошкільних навчальних закладах, коли діти - інваліди перебувають у групі поряд зі здоровими однолітками» [20].

5. «Гендерний принцип - дозволяє відійти від традиційного «середньостатевого» фізичного виховання дітей певної вікової групи та максимально використати можливості фізичної культури для розвитку мужності у хлопчиків та жіночності у дівчаток. Це передбачає методичну послідовність занять (фрагменти занять) з відокремлюючою тенденцією відокремлювати рухи хлопчиків та дівчаток із поєднанням чоловічого та жіночого в парних моторно-ігрових діях, передбачених учителем заздалегідь у сценарії плану» [20].

6. «Принцип особистісно-орієнтованої педагогіки – передбачає індивідуалізацію та диференціацію методологічних підходів залежно від віку дитини, її статі, рівня фізичного розвитку, а також особливостей рухових порушень. Це робить перехід від уроків фізкультури до фронтальних до підгруп, малих груп та індивідуальних занять актуальним. Особистісно орієнтований підхід до дітей дозволяє адаптувати завдання та зміст занять до особливостей кожної дитини, її психофізичного статусу та досягти максимального педагогічного ефекту» [20].

Варто встановити, що «діюча програма для закладів дошкільної освіти несе у собі наступні очікування:

1. Дошкільник здатний протистояти несприятливим факторам внутрішнього та зовнішнього середовища завдяки високому рівню самозахисту, що призводить до зменшення кількості захворювань або їх відсутності протягом року.
2. У дошкільників гармонійний фізичний розвиток (вікове співвідношення довжини та маси тіла, належний обхват грудей та життєва ємність

легенів, оптимальні фізіологічні викривлення хребта, сформовані склепіння стоп тощо). Дошкільник швидко відновлюється після фізичних навантажень - серцево-судинна та дихальна системи мають необхідні ресурси для функціонування та достатнього забезпечення відносно тривалої рухової та ігрової діяльності дітей протягом дня в різний час року.

3. Дошкільник усвідомлює необхідність та важливість фізичної активності, ігри, регулярних фізичних вправ та занять спортом (у тому числі самостійного). Знайомі з роллю фізичних вправ для розвитку тіла та здоров'я; з елементами естетики рухів (пластичність, ритмічність, виразність). Він має основні хореографічні навички, добре рухається та імпровізує під музику. Дитина також отримує психофізичне задоволення під час рухової та ігрової діяльності. Усвідомлює основи активної, гуманної, конструктивної життєвої позиції у формі допитливості, рішучості, самостійності, творчості, комунікабельності, патріотизму, толерантності, пізнавальної творчості, відповідальності, дисциплінованості, справедливості, любові до порядку, працьовитості, бажання допомогти слабким, доброта.
4. Дошкільник знайомий з основами здорового способу життя, дотримується здорових правил поведінки; розуміє, що він може бути здоровим або хворим - усвідомлює різницю між цими протилежними станами. Систематично приймає участь у оздоровчих заходах (включаючи загартовування), позитивно сприймає сімейний, національний та зарубіжний досвід здоров'я людини (дитини). Має уявлення про будову власного тіла та призначення окремих органів; розуміє статеві відмінності між хлопчиками та дівчатками, поважає представників протилежної статі.
5. Дошкільник розуміє основні зовнішні ознаки захворювання, зокрема, що повноцінний фізичний розвиток багато в чому залежить від дотримання режиму дня та правильного харчування. Розуміє, що є корисна і шкідлива

їжа, а також визначає провідну роль води в житті людини. Розуміє, що людина народжується, живе своїм життям і вмирає, що це природний біологічний процес. Знайомі з поняттями «небезпечно» та «безпечно», основними правилами безпеки життєдіяльності (ПБЖ) у різних умовах дошкільного, вуличного (на транспорті, проїжджої частини, біля води, у лісі, у горах), кімнати, будинку ( електроенергія, прилади, інструменти), на балконі, на даху, у разі пожежі). Дотримується правил безпечної поведінки у спортзалі або на спортивному майданчику, володіє навиками належного падіння (приземлення) на опору. Ознайомлені з основними навичками адекватних дій у ситуаціях агресивної поведінки іншої особи або терористичної загрози. Знає основні правила надання першої допомоги потерпілому.

6. Дошкільник знає основи культури особистої гігієни, самостійно (без участі дорослих) виконує щоденні гігієнічні процедури. Він позитивно ставиться до свого тіла, стежить за своїм зовнішнім виглядом. Дитина здатна реалізувати необхідний рівень фізичних якостей та їх компонентів (силу, гнучкість, швидкість, координацію, точність, рівновагу та витривалість) у різних моторних ситуаціях, у тому числі нестандартних.
7. Дошкільник володіє базовими навичками в основних рухових режимах: плавання, «лежачи», повзання, «сидіння», стояння, ходьба та лазіння, біг та стрибки. Вміє застосовувати ці навички в нестандартних умовах (має достатню варіативність навичок у всіх основних рухах). Має достатній рівень предметно-маніпулятивної діяльності (жонглювання об'єктами). Вміє виконувати основні рухи та вправи з предметами не тільки правою, але й лівою кінцівкою. Використовує двосторонню координацію у навчанні, щоденній та трудовій діяльності для досягнення найкращих результатів у рухових діях.
8. Дошкільник усвідомлює відчуття «схеми власного тіла», вміє контролювати свої рухи на достатньому рівні, орієнтується в малому та великому просторі. Співвідносить свої рухи з предметним оточенням, а



також руховими діями інших дітей, які знаходяться поруч. Здатний до самостійної рухової та ігрової творчості, вирішення певних проблемних рухових ситуацій, до надзвичайних способів досягнення цілей уроку» [44].

Таким чином, варто встановити, що досягнення встановлених результатів дає змогу педагогам, сформулювати у дошкільників необхідну оздоровчу компетентність, що в свою чергу включає: «усвідомлення будови власного тіла, гігієнічні навички догляду за ним, стать, харчування, основні показники власного здоров'я, значення здоров'я» [17].

Визначені очікувані результати педагогічної роботи та необхідну підсумкову компетентність доцільно інтегрувати із запланованими результатами і компетенціями інших освітніх галузей, доповнюючи та зміцнюючи їх, що сприятиме ефективній підготовці дітей до школи та їх подальшій успішній соціалізації.

#### **1.4. Основи загальних інноваційних технологій в роботі закладів дошкільної освіти**

Основи фізичного, духовного та психічного здоров'я людини закладаються з раннього віку. Тому формування, підтримка та зміцнення здоров'я дітей - одне з найважливіших завдань дошкільної освіти. Для його здійснення недостатньо лише добрих намірів - потрібні реальні дії, щоденна праця вчителів, батьків та самих дітей.

«Розвиток та здоров'я у наступні роки життя залежать від того, як організовано виховання та навчання дитини, які умови створені для її дозрівання, розвитку її фізичних та духовних сил. Базовий компонент дошкільної освіти, програма виховання та навчання дітей від двох до семи років «Дитина» чітко визначає проблему здоров'я як одну з найважливіших

складових цілісного розвитку дітей дошкільного віку, виховуючи відповідальне ставлення до свого власного здоров'я. та здоров'я інших» [33, с.86].

«Повне використання як традиційних, так і нетрадиційних організаційних форм і методів фізичного виховання сприяє повному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Використання нетрадиційних технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі сприяє розвитку фізичних якостей шляхом активізації розумових здібностей та врахування індивідуальних можливостей кожної дитини. Використання нетрадиційного обладнання на уроках фізкультури дозволяє максимально підвищити рівень фізичної активності дітей, а головне – викликати у дітей бажання займатися фізкультурою та спортом» [33, с.53].

Досліджено, що «виникає запитання про «створення предметно-розвиваючого середовища задля якісної різноманітної фізкультурної діяльності з достатньою кількістю фізкультурно-ігрового інвентарю, великими й малими атрибутами задля спортивних ігор і занять з фізичної культури, наочним матеріалом для імітації рухів, цікавим спортивні іграшки. Для підвищення інтересу дітей до фізичної культури, стимулювання різноманітних фізичних навантажень виготовляється та використовується нестандартний спортивний інвентар, який спонукає дітей спробувати свої сили, зміцнює впевненість у собі, викликає позитивні емоції. Незвичайний погляд на звичні речі збуджує уяву дітей, викликає гарний настрій, а головне створює позитивний емоційний фон для виконання різних рухів» [55].

«Творчий підхід вихователя до підбору атрибутів для фізкультури значно збільшує рухову щільність уроку та задовольняє природну потребу дітей у рухах. Сучасне традиційне та нестандартне обладнання спортзалу та спортивного майданчика дозволяє враховувати сучасні вимоги науково-методичної думки вчених, досвід кращих педагогів, нові інноваційні технології у сфері фізичної культури та спорту, а також як власні спостереження та авторські розробки» [20].

Встановлено, що «основною формою фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі є саме заняття. Але варто відмітити, що діти не завжди люблять традиційні заняття в загальному, адже здебільшого їм потрібні саме ігри. Ігрова діяльність виступають для дітей їх природою, їхнім життям. Більш приємно спілкуватись з веселою групою дошкільників, які з великим задоволенням виконують запропоновані вихователем ігрові вправи та «цікавинки», аніж будуть слухати не цікаву та серйозну лекцію. За основу кожного заняття у закладі дошкільної освіти лежить саме гра, яка у своєму змісті ненав'язливо переплітається з навчальним, розвивальним, корекційним, оздоровчим, виховним завданням в загальному. Таким чином, ігрові технології дають змогу вагомою мірою розширити коло цих завдань, поєднати фізичний розвиток дошкільників із поглибленням їх валеологічних, екологічних знань в цілому» [55].

Досліджено, що «дошкільники набагато краще здатні засвоювати моторику саме в процесі ігрової діяльності. Ігрові прийоми в групі підвищують довільну увагу дошкільників, допомагають їм вивчити рухи простим і цікавим способом, викликають позитивні емоції і направляють на позитивний настрій. Не дивлячись на це, варто встановити і те, що «на кожному з них головне залишається незмінним:

- реалізація завдань навчання, виховання та розвитку дошкільників;
- послідовне формування їх основних навичок руху: від навчання, закріплення до вдосконалення;
- забезпечення тренувального ефекту, достатньої моторної щільності та розвитку фізичних якостей дітей» [14].

Варто висвітлити наступне визначення: ««Рух - це життя» [28] - це зовсім не нова фраза, але вона актуальна. Потребу дитини в русі необхідно будь-якими можливостями підтримувати. Протягом останнього року усе більше і більше звертається увага на скарги як батьків, так і вихователів, що діти мало рухаються. У дошкільному навчальному закладі в режимні моменти дійсно задовольняють розумні запити з цього питання. Задля того, щоб впроваджувати

новітні медичні продукти, потрібно чітко їх розуміти. Перш за все, потрібно ділити дітей на групи здоров'я, враховувати рекомендації педіатрів, проводити опитування серед батьків, отримувати їх згоду, а вже потім впроваджувати відповідні засоби фізичного виховання у навчальний процес [28].

Вагому роль в системі фізичного виховання відводять фізичним вправам, серед них відносно новий вид - степ-аеробіка.

«Аеробіка - це система фізичних вправ, енергопостачання яких здійснюється за допомогою кисню» [11, с.50].

«Степ-аеробіка - вид спорту, в якому є місце задля фантазії та творчості. Тому дошкільнята, володіючи певними навичками, охоче імпровізують, тим самим перед батьками стають більш впевненими і незалежними, складаючи власні танцювальні композиції, адже шанувальників степу по праву вважають хорошими танцюристами. Інтерес дітей до степ-аеробіки та бажання займатися в групі виникають на тлі діагностики знань, умінь та навичок дошкільників» [11, с.53].

«Заняття дітей у спортивному клубі допомагають поліпшити здоров'я, значно знизити рівень захворюваності й позитивною мірою вплинути на фізичну форму, працездатність, силові тренування - силу м'язів живота, плечового пояса, м'язів спини, гнучкість та координаційні здібності. Кожна дитина в групі дитячого садка знаходить фізичне та моральне задоволення, отримує заряд енергії та бадьорості, а також «море» позитивних емоцій, захоплено освоюючи нові вправи зі степ –аеробіки» [11, с.53].

Аби створити більш веселу обстановку, варто залучати батьків дошкільнят. Саме вони в парі можуть, наприклад, виготовити степ-платформи вручну. Доцільно виготовити його з екологічно чистого матеріалу та покрити м'яким дерматином.

Варто висвітлити розроблену програму «Степ-платформа – цікаво і корисно дошкільнятам.

«Дана програма базуватиметься на принципі гуманності, відрізнятиметься індивідуальним підходом кожного дошкільника до виконання завдань, дасть

змогу створити сприятливі умови задля покращення рухових навичок дітей, що відвідують дитячі садки, покращить також головні фізичні якості і направить на популяризацію ведення здорового способу життя в процесі занять по степ-аеробіки» [57].

«Аналізування гармонії та здоров'я варто використовувати як інноваційною технологією фізкультури в загальному та оздоровчої роботи. Мистецтвом і наукою, якій дошкільник має навчитись – це життя в гармонії з собою та з навколишнім середовищем. Етюди дають змогу урівноважити систему життєвих сил дітей, оволодіти власним «Я»» [57].

Використання «Досліджень гармонії та здоров'я» на уроках фізичної культури передбачає:

- фізичне, психічне, моральне та духовне здоров'я;
- здатність гармонійно співіснувати з навколишнім середовищем, бути в гармонії з самим собою, оптимістично ставитися до життя, проявляти гнучкість за різних умов;
- віра у власні можливості, вміння допомагати собі у важких ситуаціях, спиратися на себе, сприяти своєму розвитку, уникати дії шкідливих факторів;
- формування основних якостей особистості: самостійності, працьовитості, людяності, спостережливості, самовладання, відповідальності, творчості;
- збалансованість прагнень дитини до самореалізації, саморозвитку та самозбереження» [14].

Моторні і творчі вправи були розробленими з використанням етюдів: «Природа навколо мене», «Промінчики сонечка», «Квітка-краса» та інші. Місцем проведення варто обрати ігрову кімнату, вправи не повинні перевищувати визначені вікові норми: молодша і середня група - 10-15 хвилин, старші - 20-25 хвилин.

«Форми, методи та прийоми, що використовуються при проведенні ескізів:

1. Фізична культура та здоров'я: різні види гімнастики - для очей, пальців, дихання, корекція, комплекси вправ, масаж, самомасаж, фізкультхвилинки, спортивні змагання, свята.
2. Нетрадиційні: замальовки душі, ігри для медитації, кольоротерапія, казкотерапія, арт-терапія, аромотерапія, музикотерапія, психотехнології «Квітка доброти», «Промінь кохання», «Посмішка зірок», «Дзеркало здоров'я» , «Екран настрою», емоційні ігри, ігри для розвитку творчої уяви, кругові процедури «Знайомство», «Привітання», «Побажання», вправи-імітації, вправи-асоціації, вимова оздоровчих звукових коливань» [47, с.99-100].

«Один із провідних видів фізичної роботи з дошкільниками, в умовах сьогодення, виступає фітбол-гімнастика як різновид оздоровчої роботи з дошкільниками. Вона виконується з використанням великих м'ячів. Фітбол включає в себе відповідні властивості, які використовують задля вирішення проблематичних питань щодо здоров'я і освіти: його форму, колір, а також особливу еластичність. Окрім колірнього впливу на тіло, фітболи мають і вібраційні ефекти. Легка вібрація заспокійливо діє на нервову систему, а інтенсивна - збуджує. Лікувальний ефект фітнес-гімнастики - це, передусім, вплив вібрацій м'яча на хребет дитини, суглоби і зовнішні тканини» [57].

«Варто встановити, що «фітбол-аеробіка виконується з дітьми середнього та старшого дошкільного віку за методикою Катерини Серебрянської. Заняття фітболом розвивають у дітей гнучкість, почуття рівноваги, координацію рухів, допомагають виправити порушення постави тощо. Діти із задоволенням виконують вправи у швидкому темпі під музику. Вправи з великим м'ячем у поєднанні з казкотерапією завжди покращують настрій дітей та сприяють загальному здоров'ю дитячого організму» [57]. Адже фітбол-аеробіка позитивно впливає на роботу всіх внутрішніх органів і дозволяє:

- зміцнити основні групи м'язів;
- формувати правильну поставу і запобігати її порушенню;
- розвивати вестибулярний апарат;

- зміцнити серцево -судинну систему і дихальну систему;
- активізувати обмін речовин;
- підвищити імунітет» [10].

«Маючи на меті загальне збагачення фізичним здоров'ям дітей, в межах дитячого садку, варто використовувати новітні ефективні форми фізичного виховання дошкільників. Такою формою є кінезіологія» [50].

Сучасні дослідники та науковці стверджують, що «існує тісний зв'язок між розвитком розумових здібностей та фізичним здоров'ям. Саме цей факт лежить в основі кінезіології як науки та її різноманіття як освітньої кінезіології. Освітня кінезіологія - це вивчення розвитку розумових здібностей та фізичного здоров'я людини за допомогою певних рухових вправ» [44, с.115].

«Кінезіологічні вправи не вимагають фізичної підготовки дітей або додаткових атрибутів для виконання. Кінезіологія - наука про розвиток мозку за допомогою руху. Він існує вже двісті років і використовується у всьому світі. Кінезіологічні вправи - це набір рухів, які дозволяють активувати міжпівкульну дію» [50].

«Мозкові кнопки» - підвищують життєвий тонус організму, оптимізують процес навчання. Вправи для подолання стресових реакцій. Вправи для поліпшення словесної пам'яті та уваги: розтягування вух» [44, с.115].

У дошкільному віці діяльність з дітьми має бути направлена на оздоровлення організму. Встановлено, що у старшому дошкільному віці діти з легкістю пізнають загальну будову тіла і набувають основних навиків основ безпеки життєдіяльності. Це відбувається за рахунок якісної подачі матеріалу у доступній для дітей формі. У зв'язку з цим розробляються і застосовуються на практиці нові методи охорони здоров'я. Однією з таких форм оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку є самомасаж.

«Основна цінність масажу в тому, що він в першу чергу впливає на нервову систему дитини, допомагає дитині зняти загальну втому, допомагає всім органам і системам працювати безперебійно і ефективно. При систематичному масажі зміцнюються рефлекторні зв'язки кори головного

мозку з м'язами та судинами, нормалізується м'язовий тонус, стимулюються тактильні відчуття. Усі вправи слід виконувати на тлі позитивних відповідних реакцій дитини. Ми завжди повинні пам'ятати заповідь Гіппократа «Не нашкодь!». Позитивні результати реабілітації дітей дошкільного віку можливі лише при розумінні важливості та важливості оздоровчої роботи з дітьми» [36].

«Завдання ігрового самомасажу:

- створення стійкої мотивації та необхідності зберігати власне здоров'я та здоров'я інших;
- навчити дітей відповідально і свідомо ставитися до свого здоров'я;
- пояснити, що людина здатна захистити себе від хвороб;
- формувати звичку до здорового способу життя;
- прищеплення навичок базового самомасажу рук, ніг, голови, обличчя тощо» [35].

«Оволодіння основними навичками самомасажу-один із способів приєднання дошкільнят до здорового способу життя. Самомасаж для дітей - точковий масаж, гра у віршах за допомогою масажних кульок, лимонів, волоських горіхів, шишок, дизайнерських деталей, олівців і навіть паперу - чудовий спосіб розслабити м'язи та позбутися нервового та емоційного стресу у веселій ігровій формі» [50].

Аби сформувати у дітей корисну звичку регулярно робити масаж, це не повинно виснажувати їх. Процес самомасажу повинен бути цікавим для дітей, а не болючим, викликати позитивні емоції, а його елементи та послідовність їх виконання мають легко запам'ятовуватися.

Ігровий самомасаж – хороший тренінг для образного мислення дітей, тренує їх пам'ять, допомагає швидко і легко запам'ятовувати вірші та пісні, допомагає зміцнити психічне та фізичне здоров'я.

«Точковий масаж для дітей проводиться шляхом натискання подушечками пальців на шкіру та м'язи в місцях розташування енергетично активних точок. Цей вид масажу може служити розслаблюючим або стимулюючим засобом, при спільному використанні позитивно впливає на



організм дитини. Застосовується переважно для нормалізації нервових процесів і найчастіше це самомасаж підошов і пальців ніг, рук, голови та обличчя. Під час масажу рекомендується навчити дітей не натискати силою на ці точки, а масажувати їх м'якими рухами пальців, злегка натискаючи або злегка погладжуючи. Масажні рухи слід виконувати у напрямку від периферії до центру (від долонь до плечей тощо). Прийоми самомасажу проводяться в такій послідовності: погладження, розтирання, розминка і вібрація (струшування)» [35].

Дитячий самомасаж повинен тривати не більше 5 – 6 хвилин, в залежності від поставлених завдань.

«Педагоги та психологи радять впроваджувати вправи на розслаблення у повсякденне життя дошкільнят. Діти найкраще сприймають медитаційні ігри, які активізують позитивні емоції, гармоніюють із внутрішнім світом дитини, створюють відчуття емоційного комфорту та формують перші навички психічної саморегуляції» [35].

Медитаційні вправи численні і різноманітні. Роздуми над квіткою, музикою, сонцем, дощем та іншим. Тема довільна, але така гра повинна торкнутися найкращих людських почуттів - доброти, милосердя, щирості, терпіння тощо. Більшість вправ вимагають, щоб дитина спочатку навчилася перебувати в деякий час у нерухомому положенні, але деякі вправи вимагають певних рухів.

«Усім є знайомим яскравий стан душі і саме медитація може викликати такі почуття. «Аби полегшити процес розслаблення та концентрації, необхідно створити для дітей спокійне середовище, захистити їх від зайвих зовнішніх подразників. Якщо медитаційна гра виконується сидячи, краще сидіти на підлозі або на траві в положенні з мінімальним напруженням м'язів. Найкраще схрестити ноги і покласти руки на коліна. Голова, шия і тулуб - по прямій» [39].

«У багатьох людей дуже часто (а для деяких це завжди) стрес або навіть невеликі роздратування викликають напругу в м'язах плечового пояса (плечі підсвідомо піднімаються, голова як би втягується в них). Задля того, аби

розслабити плечі, варто уявити з дітьми довгі гілки дерев, що згинаються взимку від снігу. Гілки дедалі більше пригинаються до землі, і з часом сніг падає з них, повертаючи відчуття легкості. Щоб розслабити м'язи грудей, діафрагми і живота, слід виконати кілька подібних вправ для глибокого дихання» [50].

«Медитаційні ігри різні за характером і сюжетом. Деякі з них слід виконувати під акомпанемент класичної музики. Уявляючи себе птахом, метеликом, діти можуть довільно виконувати імітаційні рухи» [39].

«Психологічні тренінги, які виступають іграми для медитацій, забезпечують стан рівноваги та душевного спокою, налаштовують дітей на цікаві задля них роботи. Основне - використовувати медитацію спрямованої уяви, навчити дітей розслаблятися (знімати стрес, розвивати саморегуляцію, насолоджуватися розслабленням і відчуттям спокою), стимулювати уяву, здатність контролювати свої думки» [50].

Таким чином, з використанням інноваційних технологій в роботі закладів дошкільної освіти, відбувається інтенсивний фізичний розвиток дітей.

### **1.5. Особливості впровадження фітнес-елементів як інноваційної технології в роботі закладів дошкільної освіти**

«Прискорений темп розвитку суспільства висуває все більші вимоги до людини та її здоров'я. На жаль, хвороба все молодшає і з кожним роком збільшується кількість дітей, які страждають на серцево-судинні захворювання, ожиріння, поставу, мову, зір, координацію рухів, дихальну діяльність. Опірність організму до різних захворювань знижується. Практика показує, що одна медицина не може вирішити проблему збереження та зміцнення здоров'я дітей. Торквато Тассо підкреслював, що рух своєю дією може замінити будь-який засіб, але всі засоби світу не можуть замінити дію руху» [51].

Протягом останніх років у дошкільній освіті наявною є тенденція пошуку новітніх підходів для розвитку дошкільників в рамках впровадження інноваційних напрямків в загальну діяльність закладів дошкільної освіти.

В.О.Сухомлинський зазначав, що «Турбота про здоров'я дитини - найважливіша праця вчителя. Від бадьорості дітей залежить її духовне життя, світогляд, сила знань, віра у власні сили» [32].

Потрібно відмітити, що напрямки психолого-педагогічної роботи щодо формування базових навичок здорового способу життя і фізичної культури відображені у державних документах.

«У методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки України «Фізичний розвиток дітей у дошкільній освіті» від 16.08.2010 №1 \ 9-563 зазначено: що поряд із традиційними засобами фізичного виховання, реабілітація дошкільнят у Практика дошкільних закладів існує й інша, зокрема фітбол-гімнастика» [52].

В зв'язку з зазначеним, набула актуальності проблема пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я дошкільника, виправлення недоліків фізичного розвитку, профілактики захворювань і збільшення фізичної активності як потужного чинника фізичного, інтелектуального й емоційного розвитку в загальному.

Варто встановити, що «протягом останніх п'яти років було проведено чимало досліджень щодо застосування фітнес-технологій у практиці дошкільної освіти. Деякі аспекти теоретичного обґрунтування різних засобів фітнесу знайшли відображення у працях вітчизняних авторів, а саме: В. Борилькевич, Т. Кудра, А. Лук'яненко, С. Савін, О. Сайкіна, О. Кібальник та ін. Ця проблема досліджувались також зарубіжними вченими А. Менхін, Ю. Менхін Е. Хоулі, Б. Франкс та багатьох інших» [57].

Досліджено, що «починаючи працювати у дошкільному закладі, інструктори з фізкультури помічають монотонність традиційних занять, що в свою чергу знижує інтерес дошкільнят до фізкультури. Важко змусити дитину цілеспрямовано займатися спортом. Їй має бути цікаво виконувати їх не тому,

що вони «необхідні» та «корисні», а тому, що це дуже цікаво і весело. Тому у навчальній діяльності ми використовуємо нетрадиційні оздоровчі технології, а саме: дихальні та пальчикові вправи, «доріжки здоров'я», коригуючі вправи, художнє слово, рухливі ігри, вправи на розслаблення. Вони, звичайно, змінили ситуацію: заняття стали цікавішими, але мені хотілося чогось нового. Займаючись фітнесом, з метою самоосвіти, вони ознайомилися з методичною літературою у цій сфері» » [50].

«Результатом вивчення методичного матеріалу стало впровадження оздоровлення дітей його технологій у систему фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі для підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, залучення до здорового способу життя дошкільнят» [50, с.71].

Варто проаналізувати сучасне поняття «фітнес». Воно є модним і чутним, але варто задати питання: «Яке його значення в умовах сьогодення?»

«Визначення «фітнес» ввійшло до вживання у багатьох країнах світу і став міжнародним, має американське походження. У перекладі з англійської фітнес - (бути у формі), вести активний спосіб життя. Тому фітнес - це не аналог аеробіки, це спосіб життя, який допомагає підтримувати тіло і дух у тонусі. Дитячий фітнес-це добре продумана фізкультура дітей під спеціально підібрану музику з використанням різноманітного спортивного інвентарю» [55].

«Завдання дитячого фітнесу:

- оптимізувати ріст і розвиток опорно-рухового апарату (формування правильної постави, профілактика плоскостопості);
- удосконалювати фізичні здібності (розвивати силу м'язів, гнучкість, витривалість, швидкість, координацію);
- розвивати та функціонально покращувати дихальну, кровоносну, серцево-судинну та нервову системи організму;
- розвивати пізнавальні психічні якості: увагу, пам'ять, уяву, розумові здібності;
- створити умови для позитивного психоемоційного стану дітей;

- виховувати вміння виражати емоції, свободу та творчість у русі;
- підвищити інтерес до уроків фізкультури» [55].

Головна мета використання елементів фітнес-технологій – це сприяння всебічного розвитку дошкільників з використанням танцювально-ігрових гімнастичних рухів, які направлені на зміцнення здоров'я і збільшення загального інтересу до фізкультури в дошкільників.

«Доцільно відмітити, що спектр фітнес-технологій, що використовують в роботі закладів дошкільної освіти з дітьми, різноманітні та вміщують у собі такі ланки, як:

- художня гімнастика чи аеробіка;
- силова гімнастика;
- степ-аеробіка;
- гімнастика з фітболу;
- ігрова розтяжка» [50].

Варто встановити, що «художня гімнастика, яка раніше була іменована аеробікою, з'явилась в Україні у 1984 році та відразу привернула багато уваги, стала дуже популярною. «Метою використання художньої гімнастики в дошкільному віці є підвищення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, розвиток їх моторики та залучення до регулярних вправ за допомогою ритму, музики та танців. Особливістю художньої гімнастики є безперервність вправ з музичним супроводом у різних темпах. Танці, образні вправи допомагають підвищити емоційний стан дітей, розвинути їх творчі здібності та уяву» [32].

«Силові тренування - це відносно новий вид розвитку фітнесу. Основними складовими силової гімнастики є: виконання вправ із спеціально підібраним набором обладнання (дозовані гантелі, кеглі, гімнастичні палиці, м'ячі великого діаметру, еспандери) та вправи з масою тіла дитини (віджимання, підтягування, прес, кут). Навантаження підбирається з урахуванням віку та індивідуальних особливостей дітей» [53].

«Степ-аеробіка – це велике відкриття американського тренера з аеробіки Джина Міллера. Під час тренування вона отримала травму коліна. Щоб прискорити одужання, Джин вирішила тренуватися на сходах свого будинку. Його підйоми та спуски дали позитивний результат. І тоді Джин розробив новий вид аеробіки, використовуючи спеціальні низькі платформи» [50].

«Організація степ-аеробіки у нашій школі, а також організація художньої гімнастики відбувається у формі фізкультури (такі заняття проводяться раз на два місяці по 25-30 хвилин), у груповій роботі, у рамках фізкультури, під час свят та розваг. Заняття степ-аеробікою проводяться звичайним способом, але іноді я використовую степ-майданчики як спорядження для вправ - ходьби та бігу між ними, переступаючи через дно. Наприкінці навчального року результат таких занять - демонстрація для батьків» [56].

«Розтяжка – це комплекс вправ задля розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожилів. Розтяжка збільшує рухливість суглобів, м'язи стають більш еластичними і гнучкими, менш схильними до травм і тривають довше. Ігрове розтягування використовується як у основній частині занять після 5-6 вправ з інтенсивним навантаженням, так і в кінці занять. Варто включати їх до малорухливих ігор та ігор із сюжетом у поєднанні з художнім словом, що значно підвищує інтерес дітей до виконання таких специфічних вправ» [56].

«Фітнес-гімнастика – триумф оздоровчої аеробіки. Цей вид гімнастики завоював популярність завдяки ефективності, доступності, емоційній забарвленості та зовнішній привабливості. Фітнес-гімнастика в закладі застосовується на уроках фізкультури в логопедичних групах, а частіше - у груповій роботі. Заняття проводяться у другій половині дня (один раз на тиждень по 20-25 хвилин) з дітьми старших груп по 8-10 осіб згідно з розробленим перспективним планом групової роботи «Дитячий фітнес»» [56].

«Маючи на меті безпеку, захист життя і здоров'я дошкільників варто дотримуватись головних «правил фітбол-гімнастики:

1. Необхідно вибрати фітбол для кожної дитини по зростанню, щоб забезпечити кут посадки  $90^\circ$  між тулубом та стегном, стегном та

- гомількою, гомількою та стопою (4-6 років-діаметр м'яча 45 см, 5 -6 років-50 см, 6-7 років -55 см);
2. Перед уроком переконайтеся, що поблизу немає гострих предметів, які могли б пошкодити футбол;
  3. Слідкуйте, щоб у дітей був зручний одяг та взуття, які не заважають рухатися;
  4. Почніть з простих вправ, поступово переходячи до більш складних;
  5. Переконайтеся, що жодна вправа не завдає шкоди і не доставляє дітям дискомфорту;
  6. Виключіть швидкі та різкі рухи під час тренування. При виконанні вправ в положенні лежачи не затримуйте дихання;
  7. При виконанні вправ в положенні лежачи і лежачи на спині, голова і тулуб повинні бути на прямій. Нахили і нахили голови вперед -назад не допускаються;
  8. Під час виконання вправ фітбол не повинен рухатися, за винятком вправ, пов'язаних з його коченням і рухом;
  9. При виконанні вправ у положенні лежачи з упором на підлогу долоні повинні бути паралельними і розташовуватися на рівні плечових суглобів;
  10. Дотримуйтесь техніки виконання вправ, дотримуйтесь техніки страхування та навчайте самострахування» [56].

«Плануючи процес фізичного розвитку дітей з використанням дитячого фітнесу, за принципом інтеграції можливе поєднання фітнес-технологій: «футбол-гімнастика та силова гімнастика з гантелями», «степ-аеробіка та силова гімнастика з гантелями», кругові тренування метод: «степ-аеробіка, футбол-гімнастика тощо». При проведенні різноманітних занять фітнесом суворо нормується навантаження. Враховуючи, що у дітей 4-6 років розвиток скелета, суглобів і м'язів ще не завершено, слід уникати надмірних зусиль при виконанні вправ, стежити за правильною поставою, змінювати діяльність, чергуючи з більш спокійними видами вправ» [53]. Аби збільшити інтерес до

виконання різноманітних вправ, варто використовувати нетрадиційні технології і художнє слово.

Таким чином, варто встановити, що застосування елементів фітнес-технологій дає змогу збагатити загальний освітній процес у дошкільних закладах освіти, фізично та психологічно збагатити дошкільників та закріпити у них любов до ведення здорового способу життя.

### **Висновки до першого розділу**

Фізичне виховання в перші роки життя є основою всебічного розвитку дитини, тому що організовані фізкультурні заняття покращують діяльність всіх фізіологічних функцій організму дитини, тим самим, підвищуючи стійкість дитини до захворювань .

У зв'язку з цим у системі фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку здійснюється єдина мета - підготовка до життя, праці, оволодіння певним запасом рухових навичок та вмінь в момент вступу до школи, які допоможуть більш успішно засвоїти шкільну програму на наступних етапах навчання, прояву інтересу до самостійних занять фізичними вправами і зокрема всієї з культурно-спортивної діяльності [14].

Задля вирішення мети фізичного виховання дітей дошкільного віку, розглядаються основні завдання фізичного виховання, які поділяються на освітні, виховні та оздоровчі, вони повинні вирішуватися в комплексі та взаємозв'язку з завданнями розумового, морального, трудового і етичного виховання [5].

Планування, реалізацію, організацію, контроль за дотриманням правил безпеки та несення відповідальності за здоров'я та безпеку дошкільнят здійснює інструктор з фізичної культури.

Права та обов'язки якого зазначені у посадовій інструкції .

Задля всебічної організації освітнього процесу з дітьми різних вікових груп інструктор опирається на діючу освітню програму, або Базовий компонент, який затверджений у закладі дошкільної освіти. Аналіз діючої



програми з фізичного виховання для дітей дошкільного віку, представив принципи на яких повинна ґрунтуватися освітня програма, а саме:

- Принцип природності
- Принцип складності
- Принцип дуалізму
- Корекційно-профілактичний принцип
- Принципи особистісно-орієнтованої педагогіки.

Повне використання як традиційних, так і нетрадиційних організаційних форм і методів фізичного виховання сприяє повному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Використання нетрадиційних технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі сприяє розвитку фізичних якостей шляхом активізації розумових здібностей та врахування індивідуальних можливостей кожної дитини. Використання нетрадиційного обладнання на уроках фізкультури дозволяє максимально підвищити рівень фізичної активності дітей, а головне - викликати у дітей бажання займатися фізкультурою та спортом [33, с.53].

Одними із провідних видів фізичної роботи з дошкільниками, в умовах сьогодення, виступає фітбол-гімнастика, самомасаж, аеробіка, степ-аеробіка, стрейчинг.

## РОЗДІЛ 2.

### ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ФІТНЕСУ В РОБОТУ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

#### 2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети у роботі використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз фахової науково-методичної літератури, даних Internet
2. Аналіз, синтез, узагальнення, порівняння
3. Опитування, анкетування
4. Педагогічне спостереження
5. Педагогічний експеримент.

##### 2.1.1 Аналіз фахової науково-методичної літератури, даних Internet.

Вивчення літературних джерел та узагальнення даних спеціальної літератури дозволило сформуванню загальної уяви про проблему, що досліджується, вивчити її актуальність, конкретизувати об'єкт і предмет, сформуванню мети та завдання дослідження.

В результаті аналізу науково-методичної літератури були отримані дані про: мету та завдання фізичного виховання для дітей раннього та дошкільного віку, права та обов'язки інструктора з фізкультури основоположення діючих (традиційних) і не традиційних освітніх програм.

##### 2.1.2 Аналіз діяльності закладів дошкільної освіти.

Аналіз діяльності закладів дошкільної освіти м. Івано-Франківська проводився з метою: отримання даних щодо місця їх розташування, умов задля здобуття дошкільної освіти, ефективності електронної реєстрації дітей дошкільного віку.

Інформація щодо змісту діяльності закладів дошкільної освіти була використана із офіційних сторінок на сайтах закладів освіти, листах

Міністерства Освіти і Науки в мережі Internet тощо. Інформація містила дані про:

- склад педагогічного колективу, стаж працівників, їх освітньо-кваліфікаційний рівень;
- місце розташування;
- освітню програму;
- режим роботи ;
- кількість вікових груп;
- різновиди педагогічних занять, тощо.

В процесі аналізу була проаналізована діяльність дошкільних навчальних закладів за такими напрямками (вимогами):

- професіоналізм педагогів;
- доступність місця розташування;
- престижність закладу;
- матеріально-технічна база закладу;
- кількість дітей у групах;
- відповідність обладнання групових приміщення до певної вікової групи, тощо.

**2.1.3 Опитування, анкетування.** З метою доповнення науково-методичної літератури, отримання достовірної інформації щодо діяльності закладів дошкільної освіти проводилось опитування (анкетування) вихователів та інструкторів з фізкультури. Для реалізації дослідження нами було розроблено анкету.

Анкетування інструкторів та вихователів (додаток А), стосувались мети фітнес занять, потреб, вподобань, зручності впровадження у свою роботу занять з фітнесу. Зміст анкети передбачав 10 запитань, що дали змогу проаналізувати наступне:

- найпопулярніші види фітнесу серед дітей
- антропометричні та фізичні зміни після регулярних занять з фітнесу
- зміни в психолого-розумовому розвитку дітей

- перешкоди для запровадження фітнесу в роботі з дітьми
- інформативність сфери дитячого фітнесу в літературі та мережах Internet
- ефективність занять фітнесом.

**2.1.4 Педагогічне спостереження.** Педагогічне спостереження проводилося на базі закладу дошкільної освіти КДНЗ №32 (ясла-садок) «Солов'ятко» за дітьми середніх дошкільних груп №4 «Бджілка», №6 «Сонечко». Об'єктом педагогічного спостереження були діти 4-5 років.

Педагогічне спостереження було направлене на:

- визначення змін фізичного стану дітей у процесі регулярних занять фітнесом
- спостереження за змінами емоційного спектру дітей
- реакцію дітей на подразник (нові, складні фітнес вправи)
- спостереження за розвитком сили, швидкості, координації та інших фізичних якостей дітей під впливом фітнес вправ
- спостереження за реакцією дітей на різні фітнес програми запропоновані науковцями.

Під час проведення педагогічного спостереження, було виділено два види педагогічного спостереження:

- Пряме спостереження
- Опосередковане спостереження.

**2.1.5 Педагогічний експеримент.** Педагогічний експеримент проводився між середніми групами №4 «Бджілка» та №6 «Сонечко» на базі закладу дошкільної освіти №32 «Солов'ятко». Метою педагогічного експерименту є визначення фізичних змін у попередньо слабшій групі дітей одного віку.

Педагогічний експеримент проводився у звичайних, природних умовах навчання та виховання, за характером втручання в навчально-виховний процес експеримент був *визначальним та формуючим*.

Метою визначального експеримент було:

- Виявлення загального фізичного стану дошкільників
- Виявлення психо-емоційного стану дошкільників
- Визначення загального стану навчально-виховного процесу
- Вивчення та аналіз науково методичної документації
- Вивчення та узагальнення передового педагогічного досвіду.

Метою формуючого експерименту було:

- Внесення змін до навчально-виховного процесу з метою покращення фізичного та психо-емоційного стану дошкільників
- Запровадження інноваційних фітнес технологій на заняттях з фізкультури Із дітьми середнього дошкільного віку
- Корегування освітніх програм, з додаванням у них новітніх, інноваційних фітнес технологій, під індивідуальні можливості та потреби дошкільнят.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводились на базі Комунального Дошкільного Навчального Закладу №32 (ясла-садок) «Солов'ятко» м. Івано-Франківськ с. Угорники, ДНЗ №14 «Кристалік» м. Івано-Франківськ, вул. М. Підгірянки, 21, ДНЗ №10 «Катруся» м. Івано-Франківськ, вул. І. Миколайчука, 5, ДНЗ №17 «Ромашка» м. Івано-Франківськ, вул. Вовчинецька 210, ДНЗ №33 «Кристалік» м. Івано-Франківськ, вул. Вовчинецька 198в, ДНЗ №1 «Ластів'ятко» м. Івано-Франківськ, с. Вовчинець.

В дослідженні прийняли участь:

- 84 працівників дошкільних навчальних закладів м.Івано-Франківська (вихователі, інструктори з фізкультури: «Солов'ятко», «Катруся», «Кристалік», «Ластів'ятко», «Ромашка», «Кристалік»);
- 46 дітей (25 дітей групи №4 «Бджілка» та 21 дитина №6 «Сонечко» середнього дошкільного віку, КДНЗ №32 (ясла-садок) «Солов'ятко с. Угорники.

Емпіричне дослідження було проведено на базі ЗДО № 32 «Солов'ятко», с. Угорники.

В емпіричному дослідженні приймали участь діти дошкільного навчального закладу, а саме таких груп:

1. середньої групи №4 «Бджілка».
2. середньої групи №6 «Сонечко».

Дослідження проводилось з грудня 2020 до квітня 2021 року.

Мета дослідження полягає у визначенню початкового рівня фізичної підготовленості дошкільників.

На початковому етапі впровадження в систему фізкультури фітнес-технологій для дошкільників різних груп, було визначено експериментальні групи - середня група «Бджілка» та середня група «Сонечко» .

В кожній групі було по десять дітей.

Було проведено тестування фізичних здібностей і визначено головні показники функціонування ЧСС на початку та в кінці експерименту.

Також, КЕК за формулою:

$$\text{КЕК} = \text{Атс} - \text{Атд} \times \text{ЧСС}$$

Коефіцієнт витривалості (КВ) обчислювався за формулою Кваса:

$$\text{де } \text{АТ пульсове} = \text{Атс} - \text{Атд}$$

$$\text{ЧСС} \times 10$$

$$\text{КВ} = \frac{\text{АТ пульсове}}{\text{ЧСС} \times 10}$$

[49].

Після 5-ти хвилинного відпочинку в положенні сидячи пульс підраховували протягом 15 с (Р1), потім протягом 45 с виконували 30 присідань.

Відразу після присідань пульс підраховували протягом перших 15 секунд (Р2) та останні 15 секунд (Р3) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінювались за індексом, який визначається за формулою:

$$\text{Індекс Руффе} = \frac{4x(p_1+p_2+p_3)-200}{10}$$

Відповідно до проведеного дослідження було виявлено результати, які показано в таблиці 3.1., 3.2.

Для вирішення поставлених завдань в період з вересня 2020р. по грудень 2021р. були організовані декілька етапів дослідження.

**На першому етапі** (жовтень – листопад 2020 року) проаналізовані дані науково-методичних літературних джерел з проблеми, що вивчається (навчальних підручників, науково-теоретичних журналів, статей, Internet джерел). Ознайомлення із загальними поняттями, порівняння поглядів різних науковців. Обґрунтування актуальності теми роботи в умовах сучасного суспільства, визначення мети, конкретизація завдання, об'єкту та предмету дослідження, розробка змісту дослідження.

**На другому етапі дослідження** (грудень 2020 року – квітень 2021 року) здійснювалась розробка анкети та проведено опитування інструкторів і клієнтів фітнес клубів. Мета даного дослідження полягала в зборі і аналізі даних про впровадження інноваційних технологій з фітнесу у сферу дошкільних навчальних закладів, фітнес програми які цікавлять дітей, поінформованість та обізнаність інструкторів з фізкультури та вихователів, визначення рівня фізичної підготовки, фізичного та емоційного стану дітей. А також яке місце займає рухова активність у житті дітей з урахуванням їхніх потреб і цінностей.

Вік опитаних знаходиться в діапазоні від 19 років (мінімальний вік) до 50 років (максимальний вік).

**На третьому етапі дослідження** (травень 2021 – листопад 2021 року), проведення занять з фізкультури з використанням елементів фітнесу, порівняти зміни у фізичних та психо-емоційних здібностях дітей, визначити затребувані види дитячого фітнесу, визначення відповідності дитячих фітнес програм для застосування їх у дошкільних навчальних закладах.

### РОЗДІЛ 3.

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДОШКІЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ФІТНЕСУ

### 3.1. Характеристика діючих закладів дошкільної освіти у Івано-Франківську

Дошкільні навчальні заклади Івано-Франківська - це навчальні установи, які забезпечують та гарантують реалізацію прав дітей на здобуття дошкільної освіти, їх фізичного, розумового і духовного розвитку, соціальну адаптацію й повну готовність до продовження освіти у рамках школи.

Варто встановити, що дошкільні навчальні заклади в Івано-Франківську направлені на наступне:

- задоволення потреб громадян відповідної території в здобутті дошкільної освіти;
- забезпечення відповідності рівнів дошкільної освіти вимогам Базового компонента дошкільної освіти;
- створення безпечних і нешкідливих умови задля розвитку, виховання і навчання дошкільників, відповідний режим роботи, умови фізичного розвитку й зміцнення здоров'я відповідно до санітарно-гігієнічних вимог і забезпечення їх дотримання;
- формування в дошкільнят гігієнічних навичок й основ ведення здорового способу життя, норми безпечної поведінки;
- сприяння збереженню й зміцненню здоров'я, психічному, психологічному і фізичному розвитку дошкільників;
- забезпечення соціально-педагогічного патронату, взаємодії з сім'єю;
- є основою поширення серед батьків психолого-педагогічних й фізіологічних знань про дошкільників;



- дотримання фінансової дисципліни, зберігання матеріально-технічної бази;
- здійснення інших повноважень відповідно до статуту дошкільного навчального закладу» [24].

Діючими в умовах сьогодення дошкільними навчальними закладами Івано-Франківська є наступні (Таблиця 1.1. Додаток А)

Варто проаналізувати, що Департамент освіти та науки Івано-Франківської міської ради встановив умови задля здобуття дошкільної освіти у місті Івано-Франківську. Було сформовано відповідну мережу дошкільних навчальних закладів, яка має на меті охоплення дошкільників усіма формами дошкільної освіти.

У 2017 році запрацювали три новостворені дошкільні навчальні заклади: ЗДО №24 Котигорошко (с.Крихівці); ЗДО №1Ластівятко (с.Вовчинці); КДНЗ №32 (ясла-садок) Солов'ятко (с.Угорники); ЗДО №25 «Янголятко» (с.Микитинці). (Рис. 3.1, рис. 3.2)



Рис. 3.1 Мережа дошкільних навчальних закладів та приватних шкіл-садків.

«Даним Положенням пропонувалось удосконалити систему електронної реєстрації дітей дошкільного віку, яка з 2018 року планує залучити електронний облік дітей до вступу до закладення компенсуючого типу, а також

реєструвати дітей мешканців, які належать до Івано-Франківської міської ради» [63].



Рис. 3.2 Охоплення дітей дошкільними навчальними закладами

«Варто відмітити і те, що «рішенням сесії Івано-Франківської міської ради від 30.08.2017р. № 228-15 було затверджено новітнє Положення про порядок загальної міської електронної реєстрації дітей до вступу у дошкільні навчальні заклади Івано-Франківської міської ради» [62]. Діаграма яка висвітлює роки зареєстрованих та зарахованих дітей до дитячих садочків висвітлена на рис. 3. 3.



Рис. 3.3 Кількість зареєстрованих та зарахованих дітей у ДНЗ.

«Відповідно до цього, колективи багатьох закладів дошкільної освіти Івано-Франківської області взяли активну участь в щорічному міському

конкурсі проектів та програм розвитку місцевого самоврядування та громадянського суспільства. Переможцями конкурсу у 2021-му році стали ЗДО № 13, 2, 4, 6, 16, 15, 22, 19, 5, 8» [62].

### 3.2. Результати початкового тестування фізичних якостей дошкільників

Маючи на меті оцінку рівня фізичних якостей, було встановлено такі показники:

1. Біг на час 10м.
2. Стрибок у довжину з місця (см)
3. Стрибок у довжину з розбігу (см)
4. Метання тенісного м'яча на дальність (правою та лівою рукою)

*Таблиця 3.1.*

#### Результати початкового тестування фізичних якостей дошкільників ЗДО № 32 «Солов'ятко», с. Угорники різних вікових груп

№	Контрольні вправи	Середня група «Бджілка»	Середня група «Сонечко»
		Х сер.	Х сер.
1.	Біг 10 м (с)	4,3	4,2
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	64	62
3.	Стрибок у довжину з розбігу (см)	111	109
4.	Метання тенісного м'яча правою рукою (м)	5,4	4,9
5.	Метання тенісного м'яча лівою рукою (м)	4,3	4,1

Задля адекватного підбору навантаження для дітей дошкільного віку попередньо було проведено тестування функціональних показників під час фізкультурних занять, результати, якого висвітлені в таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2.*

**Функціональні показники під час фізкультурних занять ЗДО № 32  
«Солов'ятко», с. Угорники різних вікових груп**

№	Показники	Середня група «Бджілка»	Середня група «Сонечко»
		Х сер.	Х сер
1.	ЧСС(уд/хв)	85	83
2.	КЕК (%)	2579	2687
3.	КВ (%)	28,5	26,26
4.	Пр. Руф'є (%)	16,2	19,4

Для оцінки функціонального стану ЧСС нами визначалися такі фізіологічні показники:

1. ЧСС підраховувалася шляхом пальпації коливань стінки артерій.  
Підрахунок ЧСС тривав на протязі 1 хв.
2. Артеріальний тиск визначалося за допомогою звукового методу.  
(Н.С. Коротков, 1905) [62].

### **3.3. Аналіз отриманих результатів дослідження по визначенню рівня фізичної підготовленості дошкільників в процесі впровадження інноваційних технологій з фітнесу**

Мета дослідження полягає у визначенню рівня фізичної підготовленості в процесі інноваційних технологій з фітнесу.

Середні групи «Бджілка» та «Сонечко» перші три місяці навчального року займалась за авторською програмою гуртка дитячого фітнесу для дітей середнього та старшого дошкільного віку. Дана розроблена програма являє собою комбінування традиційного та інноваційного підходу до занять з фізкультури.

Передусім розучувались прості базові кроки, які сприяють покращенню рухового стереотипу, згодом рухи ніг було поєднано з різноманітними рухами рук. Освоєнні дошкільниками елементи поєднувались в комбінації під дитячі ритмічні пісні та комбінували з різним інвентарем.

Тривалість комбінацій змінювалась разом з музикою, в залежності від рівня підготовки дошкільників.

Наступні місяці, приділялася більша увага на проведення занять з аеробного та танцювального фітнесу, структура якого складалась з таких частин, як:

- Підготовча частина (шикування, логоритміка, танок-руханка та ін.);
- Основна частина (види силової аеробіки, стетчингу, корегувальні вправи, вправи для розвитку фізичних якостей, тощо);
- Заключна частина (рухливі ігри, танок-руханка, елементи медитації, ігрова йога, тощо).

Структура заняття в середніх групах була побудована на дитячому кардіо-тренуванні (Крос-фіт) режимі «Non stop». В підготовчій частині заняття дошкільникам вимірювали ЧСС, включались вправи оздоровчих систем Стрельникової, застосовано елементи фітнес-йоги, вправи на розвиток гнучкості, які виконувались під повільну приємну музику з мультфільмів.

Головним завданням проведеного заняття була підготовка дитячого організму до подальшої роботи.

В основній частині заняття темп музики поступово збільшувався. У частині гнучкості, рухи виконувалися без пауз і зупинок, використовувалися різноманітні вправи та інвентар (снаряди та іграшки), в залежності від встановлених завдань.

Діти усіх груп з великим задоволенням займалися «Аеробікою», комплекси вправ постійно змінювалися і проходили в веселій ігровій формі. Дошкільники пропонували свої зв'язки базових кроків, самостійно додавали в комплекс вправи, це допомогло розкрити творчі здібності, стати впевненими в собі та сприяли більш дружнім відносинам в кожній групі дитячого садочку. Також дошкільники навчалися правилам самоконтролю, розширювали знання про особливості свого організму (Картинки частин тіла)[60].

Наприкінці заняття було проведено вправи гнучкості в положенні лежачи, застосовувалися елементи медитації, які виконувалися під спокійний музичний супровід. Протягом 5-10 с. діти з закритими очима візуалізували бутон квіточки, яка розпускається, імітували шум вітру, тощо.

В кінці проведення педагогічного дослідження проводилися заняття «Гімнастика». Фітнес-технології впроваджувалися фрагментарно. В підготовчій частині занять з гімнастичною спрямованістю включалися гнучкість, лікувально-профілактичні й коригуючі вправи (ігровий стретчинг, Kids Yoga). Задля підвищення емоційності використовувалася танцювальні розминки під музичний супровід з мультфільмів.

В основній частині заняття використовувалися колові тренування задля розвитку рухових якостей дошкільників, також фітнес зі скакалками, завдання з м'ячем, фідболи та багато іншого.

Наприкінці включалися вправи для розвитку гнучкості, елементи медитації, Jamping Fitnes, Game Fitnes.

У підсумку було встановлено наступні результати (Таблиця 3.3., 3.4.).

Таблиця 3.3.

### Результати тестування фізичних якостей наприкінці експерименту у ЗДО

#### №32 «Солов'ятко», с. Угорники різних вікових груп

№	Контрольні вправи	Середня група «Бджілка»	Середня група «Сонечко»
		Х сер.	Х сер.
1.	Біг 10 м (с)	3,1	3,3
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	70	69
3.	Стрибок у довжину з розбігу (см)	127	127
4.	Метання тенісного м'яча правою рукою (м)	6,1	5,9
5.	Метання тенісного м'яча лівою рукою (м)	4,8	4,8

«Розроблені заняття інноваційного напрямку, направлені передусім на застосування технологій з фітнесу. Під час таких занять відбуваються вагомі зміни у фізичному розвитку, відбувається активізація обміну речовин, що систематично призводить до адаптивних реакцій, що проявляється у підвищенні фізичної працездатності, артеріального тиску та іншого» [60].

Позитивні зміни в показниках рухових якостей та функціональних показників дають змогу стверджувати про доцільність впровадження сучасних розробок фітнес-технологій та використання занять «Аеробіка» з впровадженням оздоровчих систем у виховному процесі фізкультури в закладах дошкільної освіти.

Таблиця 3.4.

**Функціональні показники ЧСС наприкінці експерименту ЗДО № 32  
«Солов'ятко», с. Угорники різних вікових груп**

№	Показники	Середня група «Бджілка»	Середня група «Сонечко»
		Х сер.	Х сер.
1.	ЧСС (уд / хв)	76	78
2.	КЕК (%)	2338	2558
3.	КВ (%)	24	23
4.	Пр. Руф'є (%)	11,8	13,9

У підсумку проведення даного експерименту виявлено позитивний вплив фітнес-аеробіки на розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку. Спостерігається оптимізація функціонального ЧСС в загальному.

«Задля з'ясування ставлення впровадження фітнес напрямків на заняттях фізичної культури використовувались анкетне опитування, яке проводилося шляхом вибору прийняттого варіанту відповіді» [60].

У анкетуванні прийняли участь вихователі ЗДО № 32 «Солов'ятко», с. Угорники, батьки дітей дошкільного віку.

Результати опитування «Ефективність впровадження фітнес-технологій» в заняттях з фізичної культури ЗДО № 32 «Солов'ятко», с. Угорники (Додаток Д), (Рис. 3.4, 3.5).





Рис. 3.4 Ефект, який отримали діти під час занять з використанням елементів фітнесу.

Більша половина опитаних (61,7%) стверджують про помітний оздоровчий ефект після систематичних занять з впровадженням інноваційних технологій.

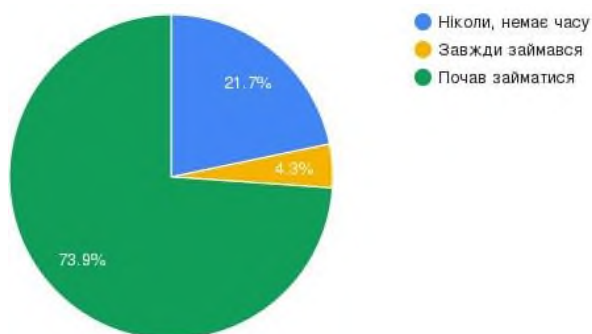


Рис. 3.5 Відповіді на запитання в анкеті (Додаток Д): «Чи займались діти аербікою самостійно вдома?»

Результати даного опитування свідчать про те, що респонденти позитивно ставляться до впровадження новітніх технологій фітнесу в систему традиційного заняття з фізкультури. 73,9% відповідей опитаних батьків підтверджують свою відповідь, фото-звітом самостійних занять дітей аеробікою.

Встановлено, що проведення заняття із застосуванням фітнес технологій в умовах закладу дошкільної освіти підвищують інтерес до занять фізичною культурою у дітей дошкільного віку, музичний супровід покращує емоційний стан дітей та їх настрій.

Відбувається формування основних життєво важливих рухових умінь та навичок задля самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, це підтверджує опитування вихователів експериментальних різновікових груп

Результати опитування анкети для вихователів, щодо запровадження використання програм з дитячого фітнесу у їх педагогічну діяльність (Додаток Г).

За даними проведеного анкетування між педагогами дошкільної освіти, зроблено такі висновки:

- Найчастіше вихователі та інструктори закладів дошкільної освіти у своїй педагогічній роботі використовують дитячі фітнес програми «Звіро-аеробіка» та «Фітбол-гімнастика» (рис. 3.10)

–

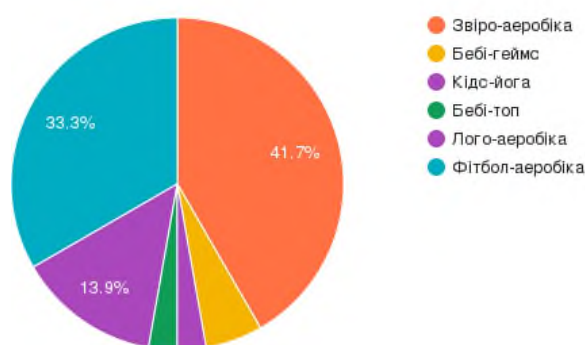


Рис. 3.10 Види дитячих фітнес програм які педагоги найчастіше використовують у своїй роботі з дітьми.

- Педагоги стали помічати, як під дією систематичних фітнес занять, фізичні та антропометричні показники дітей збільшуються.
- Опитані, також, описали зміни дітей у психолого-розумовому розвитку, а саме: покращення мовлення, розвиток лідерських якостей, дисциплінованість та зацікавленість дітей.
- найчастіші труднощі, які виникають у педагогів при заняттях з елементами фітнесу – це не достатня кількість інвентарю (62,4%), велика кількість дітей (28,6%), мала кількість методичних рекомендацій (10%).

- 80% опитаних потребують методичної допомоги інструкторів з фізкультури.

### **3.4. Особливості розробки авторської програми**

На основі даних педагогічного експерименту, емпіричного дослідження та аналізу фахової літератури і даних Internet, була розроблена авторська програма з фізичної культури для дітей середнього та старшого дошкільного віку, яка заснована на базі традиційної програми та інноваційних засобів з фітнесу.

Програма розроблена відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт» і Базового компоненту дошкільної освіти [48 -50].

Авторська програма включає в себе традиційну форму заняття, яке поділяється на підготовчу, основну і заключну частини та передбачає використання інноваційних засобів з фітнесу, музичного супроводу нетрадиційного обладнання. Вправи, що входять до змісту програми спрямовані на охорону та зміцнення психолого-фізичного здоров'я дитини, підвищення імунітету, виховання стійкого інтересу до занять спортом, пропаганду здорового способу життя, формування життєво необхідних умінь, навичок та формування фізичних якостей [10 - 17].

Програма передбачає вирішення: оздоровчих (підвищення опірності організму, навички особистої гігієни, профілактика плоскостопості і сколіозу), освітніх (формування рухових умінь і навичок, розвиток рухових якостей, засвоєння знань про фізичне виховання і фізичну культуру) та виховних (формування у дітей моральних якостей, позитивних проявів характеру, виховання лідерства та ін..) завдань[39].

Дана авторська програма пропонує альтернативу традиційним засобам з фізкультури, інноваційними засобами з фітнесу, які більш детально представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

## Альтернатива традиційним засобам фізичної культури - інноваційних

Підготовча частина	
Комплекси ЗРВ	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Різновиди аеробіки (фідбол-аеробіка, степ-аеробіка, глайдинг-аеробіка та ін.);</li> <li>→ Ігровий стрейчинг ;</li> <li>→ Різновиди йоги (Kids yoga, ігрова йога та ін.);</li> <li>→ Логоритміка.</li> </ul>
Основна частина	
Вправи в основних рухах	→ Адаптовані під крос фіт (груповий, фронтальний, індивідуальний, колове тренування, інтервальний тренінг).
Заключна частина	
Рухливі ігри	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Танок-руханка («А ти лети», «Рухайся – Замри!», «Танці - зігріванні», «Zumba kids» та ін.).</li> <li>→ Логоритміка.</li> <li>→ Jumping fitness (стрибки на батуті)</li> <li>→ Kids yoga («Спінер +рух», «Кубик + рух»).</li> </ul>
Вправи на відновлення дихання	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Хатха-йога.</li> <li>→ Горизонтально-пластичний балет .</li> <li>→ Звіро-аеробіка.</li> <li>→ Самомасаж.</li> <li>→ Різновиди релаксації (на футболах, на килимках та ін.).</li> </ul>

Авторська програма передбачає використання елементів аеробіки, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, глайдинг-аеробіки фітнес-йоги, силових вправ, логоритміки, ігрового стретчингу та танцювального фітнесу. Також використання нетрадиційного обладнання: степ-платформи, фітбол-м'ячі, батут, координаційні драбини, малі масажні м'ячі (з шипами), тунелі для пролізання, тенісні ракетки, парашут, глайди, помпони для черлідінгу, масажні доріжки та ін..

Для підвищення інтересу дітей до фізичної культури, стимулювання різноманітних фізичних навантажень виготовляється та використовується нестандартний спортивний інвентар, який спонукає дітей спробувати свої сили, зміцнює впевненість у собі, викликає позитивні емоції. Незвичайний погляд на звичні речі збуджує уяву дітей, викликає гарний настрій, а головне створює позитивний емоційний фон для виконання різних рухів» [55].

«Творчий підхід вихователя та інструктора з фізкультури до підбору атрибутів та засобів проведення спортивного заняття значно збільшує рухову щільність уроку та задовольняє природну потребу дітей у рухах. Сучасне традиційне та нестандартне обладнання спортзалу та спортивного майданчика дозволяє враховувати сучасні вимоги науково-методичної думки вчених, досвід кращих педагогів, нові інноваційні технології у сфері фізичної культури та спорту, а також як власні спостереження та авторські розробки» [20].

Такими вченими, як Сайкіна Є.Г., Фрилова Ж.Е. та іншими, доведено, що заняття з використанням дитячого фітнесу, використання інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю і устаткування, музичного супроводу, різноманітності фітнес-прорам та свободи їх вибору, задовольняють потребу підростаючого покоління у фізичній активності, підвищують інтерес до занять фізичними вправами, підвищують емоційність заняття та залучають дітей до здорового способу життя [39].

## **Приклад перспективного планування 3-х фізкультурних занять для дітей середнього дошкільного віку за авторською програмою.**

### **Заняття 1.**

Тема: «Ми – веселі дітки».

Програмовий зміст: Розучити комплекс ЗРВ з гладами (Глайдинг – аеробіка).

Закріпити вміння ходьби по гімнастичній лаві. Удосконалювати вміння пролізати через мотузки (лабіринт). Повторити ходьбу по похилій дошці.

Руханка-танок «В ритмі танцю» з елементами горизонтально-пластичного балету . Релаксація під словесний супровід «Політ на кленовому листочку».

### **Заняття 2.**

Тема: Світ немов кольоровий луг

Програмовий зміст: Повторити комплекс ЗРВ з глайдами (Глайдинг – аеробіка).

Навчитись повзати по пластунськи з перелітанням через лаву. Закріпити вміння пролізати під мотузки (лабіринт). Удосконалювати вміння метати тарілку «фрізбі» в ціль. Jumping fitness на батуті. Медитація під звуки сопілки.

### **Заняття 3.**

Тема: Сильними зростаємо!

Програмовий зміст: Розучити комплекс ЗРВ з «лінивого стретчингу» . Вчити бігати з перестрибуваннями через перешкоди з різною висотою.

удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці. Йога+кубик.

Логоритміка «Усі ми класні, класні». Релаксація на футболах.

Очікувані результати при систематичному занятті з фізкультури за авторською програмою:

1. Підвищення рівня фізичної підготовленості, поліпшення загальних фізичних показників, збільшення загальної витривалості дитини.
2. Вміння дитини володіти своїм тілом, контролювати свої емоції, набути такі морально-вольові якості, як: лідерство, відкритість, свобода та ін..
3. виправлення постави, корегування фігури.

### Висновки до третього розділу

- В місті Івано-Франківськ, налічується понад 30 закладів дошкільних освіти.

Відповідно до наказу МОН, вони зобов'язані:

- забезпечення відповідність рівнів дошкільної освіти вимогам Базового компонента дошкільної освіти;
- створення безпечних і нешкідливих умови задля розвитку, виховання і навчання дошкільників, відповідний режим роботи, умови фізичного розвитку й зміцнення здоров'я відповідно до санітарно-гігієнічних вимог і забезпечення їх дотримання;
- формування в дошкільнят гігієнічних навичок й основ ведення здорового способу життя, норми безпечної поведінки;
- сприяння збереженню й зміцненню здоров'я, психічному, психологічному і фізичному розвитку дошкільників;

Отже, варто встановити, що закладів дошкільної освіти Івано-Франківська налічується вагома кількість. Вони повною мірою виконують поставлені на них обов'язки та завдання, приймають активну участь у суспільному житті міста, щорічних конкурсах та інших дійств.

- За результатами попереднього тестування, було виявлено різний фізичний стан дошкільників.

Рівень фізичної підготовки групи «Бджілка» перевищував рівень фізичної підготовки групи «Сонечко» на 25,1%.

Результати тестування показали, що рівень фізичної підготовки двох середніх груп був нижче середнього.

Мета дослідження полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості в процесі інноваційних технологій з фітнесу.

Середні групи «Бджілка» та «Сонечко», займалась за авторською програмою, яка містила в собі поєднання традиційної програми з фізичної культури дошкільників та інноваційної програми з фітнесу для дітей середніх

та старших груп . Ці заняття проводились в комбінуванні традиційного та інноваційного підходу до занять з фізкультури.

Передусім розучувались прості базові кроки, які сприяють покращенню рухового стереотипу, згодом рухи ніг було поєднано з різноманітними рухами рук. Освоєнні дошкільниками елементи поєднувались в комбінації під дитячі ритмічні пісні та комбінували з різним інвентарем.

Приділялася більша увага на проведення занять з аеробного та танцювального фітнесу, структура якого складалась з таких частин, як: розминка всього тіла, аеробіка, кардіореспіраторний компонент заняття, гнучкість, заключна частина.

Фітнес-технології впроваджувалися фрагментарно. Задля підвищення емоційності використовувалась танцювальні розминки під музичний супровід з мультфільмів.

За результатами тестування, яке було проведено наприкінці педагогічного експерименту, можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості групи «Бджілка» підвищився на 32,4%, «Сонечко» 29,1%.

Результати проведеного анкетування дали змогу зрозуміти ставлення дітей та педагогів, дошкільників та їх батьків, щодо запровадження інноваційних технологій з фітнесу у традиційні заняття:

- 61,7% - помітили оздоровчий ефект від систематичних занять з фізкультури за розробленою авторською програмою;
- 19,1% - стверджують про підвищення настрою у тих хто займався;
- 27,7% - дітей не займались аеробікою самостійно вдома%
- натомість, 71,9% дошкільнят почали самостійно виконувати вправи з аеробіки;
- найчастіше вихователі та інструктори з фізкультури у своїй педагогічній роботі використовують такі дитячі фітнес програми: 41,7% - звіро-аеробіка, 33,3% - фітбол-аеробіка, 13,9% - лого-аеробіка, та лише 8,2% - kids йога.



## ВИСНОВКИ

Підсумовуючи отримані результати з трьох розділів даної магістерської роботи, варто висвітлити наступні висновки:

1. Встановлено, що робота над впровадженням інноваційних оздоровчих технологій, а саме фітнес-технологій надає позитивні результати задля фізичного розвитку дітей дошкільного віку, формування у них рухових навичок, реабілітації дошкільників і зниження у них рівня захворюваності в загальному. Завдяки систематичній, цілеспрямованій роботі по застосуванню інноваційних технологій кількість дітей -інвалідів постійно зменшується.
2. Визначено, що впровадження інноваційних технологій у практику фізичного виховання, виходячи з вікових особливостей дітей дошкільного віку, підвищило ефективність розумового й фізичного виховання та позитивно вплинуло на здоров'я та динаміку фізичної підготовленості, а також на формування зацікавлення дітей систематичними вправами.
3. Проаналізовано, що головним у впровадженні інноваційних технологій з фітнесу є те, що діти вступають до школи оздоровленими та фізично розвиненими. Діти беруть участь у різноманітних змаганнях, спортивних змаганнях. Рухи дітей стали більш мотивованими, стійкими, діти навчилися розуміти взаємозв'язок між характером рухів та їх призначенням - виконувати певні завдання.
4. Досліджено, що велика різноманітність інноваційних засобів, методів й форм навчально-виховного процесу в ЗДО може створити необмежені можливості для відновлення.
5. Результати експериментального дослідження встановлюють, що заняття з використанням фітнес-технологій розширюють і збагачують руховий досвід, що підтверджує поліпшення фізичних якостей в експериментальних групах.

Таким чином, доведено, що заняття з використанням фітнес-технологій підвищують інтерес до занять фізкультури, музичний супровід покращує емоційний фон уроків та настроїв, формують основні життєво важливі рухові навички та вміння самостійних фізичних вправ.

Отже, різні програми фітнес-технологій сприяли розвитку творчих здібностей дітей. Результати дослідження свідчать про можливість практичної реалізації розроблених інноваційних занять та комплексів вправ у сучасному процесі фізичної культури в закладах дошкільної освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. Школа розумного руху : програма фізичного виховання в системі «ДНЗ – ПОЧАТКОВА ШКОЛА». Запоріжжя: ЗАППО; 2010.62.
2. Аксьонова О. «Нова фізична культура або школа розумного руху: інноваційна програма з фізичного виховання в системі перспективності та наступності». Стаття ТМФВ; 2010. 12 .
3. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини. Реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». Журнал «Дошкільне виховання»; 2012. 9.
4. Бойко ЮВ. Пластик-шоу-класик. З чого починати засвоювати цю технологію у дошкільному навчальному закладі. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД»; 2013.
5. Богомолова Л. «Досвід організації туристичної роботи в дитсадку»; журнал «Дошкільне виховання»; 2015. 6.
6. Вільчковський ЕС., Денисенко ЕС. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець; 2008. 128.
7. Вільчковський Е., Денисенко Н. «Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку». Тернопіль; 2011.
8. Єфименко ММ. Денна гімнастика пробудження. Дошкільне виховання; 2014. 4 – 11 .
9. Дутчак МВ, Чеховська ЛЯ. Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*; 2018; 2(32): 70-77.
- 10.Єфименко ММ. Казкова аеробіка. Харків : «Ранок»; 2007. 64.
- 11.Єфименко М.М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» /М.М. Єфименко. – Тернопіль: Мандрівець; 2014. – 52с.

- 12.Єфименко М. Нові підходи до класифікації рухових порушень у дітей. Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, за ред. Гаврилова ОВ., Співака ВІ. Кам'янець-Подільський: Медобори; 2012. 185.
- 13.Єфименко ММ. Ранкова гімнастика пробудження. Дошкільне виховання. 2013. (11): 10–13.
- 14.Єфименко ММ. Сучасні підходи до корекційно спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорнорухового апарату. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД»; 2013. 356.
- 15.Єфименко ММ. Фізкультура в дитсадку : час змін. *Дошкільне виховання*. 2013. (8): 18–19.
- 16.Єфименко ММ. Оптимальний руховий режим. *Дошкільне виховання*. 2014.(7): 26–30.
- 17.Єфименко М., Мога М.Д. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса; 2013. 42.
- 18.Жданова О, Данилевич М, Грибовська І, Чеховська Л. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурнооздоровчих занять. Львів; 2012. (16):2 81–87.
- 19.Жданова О, Чеховська Л, Баховський І. Нові тенденції розвитку фітнесу. Львів: ЛДУФК; 2016. 204–12.
- 20.Журавель В. «Креативність розвиває рухова діяльність!». Журнал «Дошкільне виховання». 2012. 12.
- 21.Зброжек О. «Фітбол-гімнастика в дошкільному закладі». Журнал «Дошкільне виховання». 2013. 7.
- 22.Калуська Л. Здоровий спосіб життя – в родині й у дитсадку. Про взаємодію ДНЗ та родини з формування в дитини свідомого ставлення до свого здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2006. (1): 20–21.
- 23.Кібальник, ОЯ., Багацька ОВ., Бугрій ВС. Теоретичне обґрунтування введення занять фітнесом до програми шкільного уроку фізичної

- культури. Матеріали наукової конференції за підсумками науково-дослідної і науково-методичної роботи кафедр СумДПУ ім. А. С. Макаренка у 2008 р. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2009. 237.
24. Кібальник, ОЯ., Лоза ТО. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності підлітків. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2009. (1): 37-43.
25. Кібальник ОЯ., Томенко ОА. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студ. «Педагогіка і методика середньої освіти. М-во освіти і науки України, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2010. 202.
26. Кібальник ОЯ., Кудренко ЮО., Чижик ОО., Лянной О., Косяк ВА. Залучення старшокласників до впровадження народних рухливих ігор і забав. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. *Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю, (Суми, 28–29 квітня 2011 року)*; М-во освіти і науки, молоді та спорту України; Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2011. (1): 186-190.
27. Ковальчук ГП., Сухомлинський ВО. Педагогіка фізичної культури. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко ДГ., 2012.
28. Кругляк ОЯ., Кругляк НП. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на заняттях фізичної культури. Методичний посібник. Тернопіль: «Підручники і посібники»; 2008.
29. Левченкова Т. Перспективи розвитку дитячого фітнесу. 2012. 134.
30. Лісневська Н. В. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2013. (5): 149–154.
31. Мельничук МВ. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес – программ; 2001. 163.

32. Меньших ОЕ., Костогриз-Куликова НВ., Петренко ЮО. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладі. Навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького; 2014. 84.
33. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. (2): 37 – 39.
34. Москаленко НВ. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://refdb.ru/look/1166829-pall.html>
35. Назаренко О. «Фізкультура: ефективність завдяки системності». Журнал «Дошкільне виховання». 2012. 8.
36. Обремська О. «Нестандартне фізкультурне обладнання». Журнал «Дошкільне виховання». 2011. 6.
37. Осипенко Т. «Здоров'я зберезувальні технології у дошкільному навчальному закладі». Журнал «Вихователь-методист дошкільного закладу». 2011. 6.
38. Панфилов ОП., Борисова ВВ., Шестакова ТА., Руднева ЛВ. Фитнес - технологии: классификационный подход. [Електронний ресурс]. Режим доступу:  
<file:///C:/Users/%D0%98%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0/Downloads/fitness-tehnologii-klassifikatsionnyu-podhod.pdf>
39. Печка Л. «Фітбол – друг, партнер та тренажер». Журнал «Дошкільне виховання». 2014. 3.
40. Раскова Г. «Використання степ-платформи в оздоровчій роботі з дітьми»; Журнал «Вихователь-методист дошкільного закладу». 2011. 3.
41. Сайкина ЕГ. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. Монография. Санкт-Петербург: «РГПУ»; 2008. 301.
42. Сайкина ЕГ. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях. 2008. 301.

43. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. Монография. Санкт-Петербург: «РГПУ»; 2008. 301.
44. Смольникова Г. «Здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології». Журнал «Дошкільне виховання». 2013. 7.
45. Чеховська ЛЯ. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
46. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Дисципліна «фітнес-технології» у підготовці майбутніх фахівців з фітнесу. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017; 4(80): 49–53. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu>
47. Челомбридько НО., Рибалко НО., Тарасова ОС. Організація гурткової роботи в ДНЗ. Х.: Вид. група «Основна»; 2014. 160.
48. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). К: 2012
49. Додаток до листа МОН України «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» від 16.08.2010 р. № 1/9-563;
50. Закон України «Про дошкільну освіту». Освіта України; 2001. №33.
51. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради (ВВР); 1994. №18. 80.
52. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010-2016 р. від 20.03.2008 р. №244 [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://werchowzewosk1.at.ua/index/doshkilna\\_osvita/0-114](http://werchowzewosk1.at.ua/index/doshkilna_osvita/0-114)
53. Лист МОНУ, молоді та спорту України «Про організацію фізкультурно – оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період» від 02.09.16р. №119 - 456;
54. Методичні рекомендації до Програми виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». Київ, 2020.
55. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». Київ, 2020.

56. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу. Додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563
57. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры. 2008. 261 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/npa/5a1fe810a1a84.pdf>.
58. Филимонова ОС., Чернышенко ЮК. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе средств фитнеса. Физкультура, спорт – наука и практика. 2007. 74–75.
59. Дані центру медичної статистики. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://medstat.gov.ua/ukr/statdan.html>



## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

Таблиця 1.1.

## Заклади дошкільної освіти Івано-Франківська станом на 2021 рік

№	Навчальний заклад	Керівник	Адреса	Електронна скринька
1	ДНЗ № 1 «Калинонька»	Голей Тарас Борисович	Вовчинецька, 9	kalynonka1@gmail.com
2	ДНЗ № 2 «Малятко»	Мушак Ірина Володимирівна	Бельведерська, 49а	malyatko49@gmail.com
3	ДНЗ № 3 «Бджілка»	Палій Руслана Іванівна	Гетьмана Мазепи, 40б	dnz3bjilka@i.ua
4	ДНЗ № 4 «Калинова сопілка»	Сливоцька Тамара Іллівна	Вовчинецька, 133	slivocka8@ukr.net
5	ДНЗ № 5 «Теремок»	Петрик Катерина Іванівна	Т.Шевченка, 102	dzteremok@gmail.com
6	ДНЗ № 6 «Колобок»	Свірипа Фаїна Олексіївна	Тарнавського, 16	sadkolobok6@ukr.net
7	ДНЗ № 7 «Золотий ключик»	Домбровська Марія Василівна	Т.Шевченка, 15	zolutuy7@ukr.net
8	ДНЗ № 9 «Дзвіночок»	Григорів Надія Миколаївна	Є.Коновальця, 135	dut_sadok9@ukr.net

9	ДНЗ № 10 «Катруся»	Завойська Надія Зіновіївна	І.Миколайчука, 5	sado4ok10@ukr.net
10	ДНЗ № 11 «Пізнайко»	Стасюк Ірина Дмитрівна	Ак.Сахарова, 32а	dnz11piznayko@gmail.com
11	ДНЗ № 12 «Струмочок»	Глиджук Валентина Василівна	Довга, 4	dnz12.if@gmail.com
12	ДНЗ № 14 «Кристалік»	Слезко Наталія Олександрівна	М.Підгірянки, 21	krustaluk1421@gmail.com
13	ДНЗ № 15 «Гуцулочка»	Головенко Світлана Іванівна	Нова, 19	dnz15nova19@ukr.net
14	ДНЗ № 16 «Сонечко»	Звончук Олександра Михайлівна	Короля Данила, 15а	zvonchukolexandra@ukr.net
15	ДНЗ № 17 «Ромашка»	Стрипа Ірина Богданівна	Вовчинецька, 210	irinadnz17@ukr.net
16	ДНЗ № 18 «Зернятко»	Кузьменко Тетяна Вікторівна	Івана-Павла II, 14	sadok.zernyatko@yandex.ua sadok.zernyatko@gmail.com
17	ДНЗ № 19 «Троянда»	Вірстюк Надія Василівна	Галицька, 101а	nadiyavir@gmail.com troyanda19@ukr.net
18	ДНЗ № 20 «Росинка»	Вишневіська Галина Іванівна	С.Петлюри, 21	dnz20rosynka@gmail.com
19	ДНЗ № 22	Возна Романа	Довга, 40а	romana_vozna@i.ua

	«Світанок»	Зіновіївна		
20	ДНЗ № 23 «Дударик»	Марковська Надія Іванівна	В.Сухомлинського, 10а	dударик_23@ukr.net
21	ДНЗ № 24 «Котигорошко»	Доцяк Оксана Павлівна	с.Крихівці, вул. Слобідівка, 25	kotyhoroshko.kr@i. ua
22	ДНЗ № 25 «Янголятко»	Сич Галина Вікторівна	с.Микитинці, вул. Просвіти, 2А	angel25if@i.ua
23	ДНЗ № 27 «Карпатська казка»	Близнюк Галина Василівна	Надвірнянська, 28	if_karpatska_kazka @ukr.net
24	ДНЗ № 28 «Квітка Карпат»	Василишин Алла Василівна	Івана-Павла II, 26	kvitka- karpат@ukr.net
25	ДНЗ № 29 «Кобзарик»	Дорожівська Ірина Володимирівна	Гвардійська, 4	kobzaryk29@gmail. com
26	ДНЗ № 30 «Ластівка»	Голуб'як Галина Василівна	Бельведерська, 57	dnz30lastivka@gma il.com
27	ДНЗ № 31 «Мрія»	Кібіреєв Віктор Володимирович	с.Хриплин, вул.Берегова, 4б	mriya.hr.if@i.ua
28	ДНЗ № 32 «Солов'ятко»	В.о. керівника, Чікалова Мар'яна Василівна	с.Угорники, вул.Тополина, 21а	solovyatko32@gmai l.com
29	ДНЗ № 33 «Кристалик»	Шевчук Галина Степанівна	Вовчинецька, 198в	krystalyk33@gmail. com

30	ДНЗ № 34 «Незабудка»	Іваночко Катерина Василівна	Хіміків, 4г	dnz34nezabudka@u kr.net
31	ДНЗ №35 «Вишиванка»	Кучеренко Наталія Богданівна	вул. Хіміків 23,а	dnz35if@ukr.net
32	ДНЗ № 36 «Віночок»	Зелінська Оксана Орестівна	Целевича, 16а	zelinskaoo@gmail.c om
33	Вовчинецький ДНЗ № 1 «Ластів'ятко»	Назар Уляна Богданівна	с.Вовчинець, вул.Живописна, 5а	vovchynets.dnz1@g mail.com
34	ДУ ДНЗ »Веселка» Національної поліції України	Мушинська Тетяна Мирославівна	Провулок зелений, 7	dnzumvs@ukr.net
35	Приватний заклад «Заклад дошкільної освіти «Первісток»»	Головата Оксана Володимирівна	Національної гвардії, 3А	oksanagol79@gmail .com
36	ЗШС № 3	Гребенюк Світлана Михайлівна	Набережна, 32а	shkola- cadok3@ukr.net
37	Комунальний заклад освіти І ступеня «Молодша	В.о. керівника, Борисевич Тетяна Валентинівна	Пасічна, 3	if.school- kindergarten6@ukr. net

	школа «Пасічнянська»			
38	Комунальний заклад освіти I ступеня «Молодша школа імені Софії Русової»	В.о. керівника, Поліщук Лілія Петрівна	Василянок, 28	school_gardencr@u kr.net

## ДОДАТОК Б

### Вправи для гімнастики фітбол. Рухливі ігри з фітболом.

Підготовча частина (10 хвилин) до вправи:

1. Гра на музиці («Аеробіка для дітей»).
  2. Нахиліть голову вперед - назад і вправо -вліво. Темп повільний.
  3. Поверніть голову вправо - вліво. Темп повільний.
  4. Кругові обертання руками вперед -назад. Темп середній.
  5. Нахилити тулуб вправо і вліво. Темп середній.
  6. Повертає тулуб вправо - вліво. Темп середній.
  7. «Драбина» - піднімайте по черзі руки по пояс, по плечах, вгору, по два поплескування руками і спиною по черзі однаково (плечі, пояс, два плескати внизу м'яча). Поступово темп вправ можна збільшувати.
1. Ходьба сидячи на м'ячі вперед - назад (без відриву сідниць від м'яча). Ідть якомога далі. Спиная пряма.

2. Ходьба сидячи на м'ячі праворуч і ліворуч (не відриваючи сідниць від м'яча).

3. Ідіть якомога далі. Спиная пряма.

4. Стрибки на м'ячі якомога вище, що відривається від підлоги

5. Стрибки, сидячи на м'ячі навколо себе (стрибайте, поступово переставляючи ноги і рухаючись по колу).

Основна частина (15 хвилин)

Виконується в положенні сидячи на м'ячі, стоячи, лежачи на м'ячі (на спині та животі), лежачи на килимку (на спині та животі).

Вправи стоячи:

- Стоячи на килимку, м'яч у руках. Підняття прямих рук з м'ячем вгору і вниз (5-10 разів)

- Стоячи на килимку в руках. Тулуб повертається вправо і вліво (руки з м'ячем на рівні грудей)

- «Маятник». Руки з м'ячем зверху справа опустіть їх вниз і підніміть вліво вгору.

- Ходити по колу, тримати м'яч над головою (руки прямі). Ви можете ходити по колу, а можете «змійкою», поступово, то збільшуючи, то зменшуючи темп.

- Відбивати м'яч однією рукою, двома і по черзі на місці і в русі.

- Підкидання м'яча вгору і його ловля. Ви також можете виконувати вправу в парах.

- Перекачування м'яча один до одного.

- Стоячи на одній нозі, іншою на м'ячі. Підтримання балансу. Ноги прямі. Руки набік. Стоять на одній нозі, інша на м'ячі. Перекочування м'яча вперед - назад і (або) вправо - вліво.

- Стоячи на одній нозі, іншою на м'ячі. Присідання 5 разів. Руки вбік.

Ноги в колінах прямі. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки торкаються м'яча. Перекочування м'яча вперед - назад, не відриваючи ніг від підлоги (коліна прямі). Потрібно якомога далі котити м'яч

Вправи сидячи на м'ячі:

1. Перекочуватися від шкарпеток до п'ят. Руки в сторону.
2. Сидячи на м'ячі (п'ята і гомілка якомога ближче до м'яча), відірвати ноги від підлоги і тримати рівновагу якомога довше. Руки вбік
3. Ідіть вперед, не відриваючи сідниць від підлоги, поступово опускаючи спину до м'яча Лежачи на м'ячі для підтримки рівноваги (руки в сторони), потім поступово піднімайтеся, щоб повернутися назад Вправи, лежачи на килимку, на спині:
  4. Лежачи на килимку, на спинці м'яча під ногами. Перекочування м'яча, згинання вперед - назад і випрямлення ніг
  5. Лежачи на килимку, на тильній стороні м'яча під ногами Піднімання і опускання ніг по черзі. Ноги прямі.
  6. Лежачи на килимку, на спині, візьміть м'яч ногами з обох сторін.

## ДОДАТОК Г

Опитування для вихователів, щодо запровадження у своїй роботі з дітьми інноваційних технологій з фітнесу.

Дана анкета допоможе мені, як інструктору з фізичної культури у закладі дошкільної освіти КДНЗ №32 «Солов'ятко» (с. Угорники), краще зрозуміти Ваше ставлення до фізичного розвитку підростаючого покоління, обізнаність у сфері сучасного дитячого фітнесу та безпосередньо Ваше ставлення до впровадження інноваційних та нетрадиційних, сучасних, дитячих фітнес програм у межах групової роботи.

### Анкета

1. Яку із вибраних дитячих фітнес програм Ви використовуєте на практиці у роботі з дітьми?

(Вибрану відповідь обведіть кржечком ).

- A. Звіро-аеробіка
- B. Бебі-геймс
- C. Кідс йога



- D. Бебі-топ
- E. Лого-аеробіка
- F. Фітбол-аеробіка

2. Як змінилися антропометричні та фізичні показники дітей після систематичних та регулярних фітнес-занять?

- A. Підвищилися
- B. Знизилися
- C. Нічого не змінилося

3. Чи відбулися зміни в психолого-розумовому розвитку дошкільнят під впливом фітнес вправ? Які саме?

---

---

4. Яку дитячу фітнес програму Ви б хотіли спробувати на практиці та що Вам для цього потрібно?

---

---

5. Чи потрібні Вам рекомендації та допомога інструктора з фізичної культури під час проведення фітнес-занять з дітьми?

- A. Так
- B. Ні

6. З якими проблемами та труднощами Ви зустрічаєтесь під час проведення фітнес-заняття:?

---

---

7. Чи розмовляєте Ви з дітьми про фітнес та фізичну культуру?

- A. Так, часто
- B. Не часто
- C. Не розмовляємо на цю тему

8. На Вашу думку, з якого віку слід починати дітям займатися фізичними вправами та видами фітнесу?

- A. Від самого народження (масаж, легка зарядка з допомогою мами)
- B. Від 1 року життя
- C. Від 3 року життя
- D. Коли сама забажає

9. Чи задоволені Ви кількістю інформативних форумів та методичних джерел з впровадження фітнесу у роботу дошкільних навчальних закладів України?

---

---

10. Яку із нижче наведених дитячих фітнес програм Ви не хочете використовувати у своїй педагогічній діяльності з дітьми?

- A. Baby Yoga
- B. Body ballet
- C. First STEP
- D. Са-фі-денс
- E. Дитяча Аква-аеробіка
- F. Лого-аеробіка

Чому?

---

---

Дякую, що приділили свій час для заповнення даної анкети!

## ДОДАТОК Д

### «Ефективність впровадження фітнес-технологій»

Дана анкета допоможе мені, як інструктору з фізичної культури у закладі дошкільної освіти КДНЗ №32 «Солов'ятко» (с. Угорники), краще зрозуміти реакцію, враження, фізичний та емоційний стан дитини після впровадження нетрадиційних фітнес технологій у традиційне фізкультурне заняття.

Обведіть в кружечок ту відповідь, яку вважаєте вірною.

### АНКЕТА

1. Який ефект отримали діти під час занять з використанням фітнес напрямлень?

- А. Покращився настрій
- В. Отримали оздоровчий ефект
- С. Нічого не відбулось

- D. Покрашилися фізичні якості
2. Чи займались діти аеробікою самостійно вдома? (По розповідям батьків)
- A. Ніколи, немає часу
  - B. Завжди займався
  - C. Став займатися
3. Самопочуття дітей після заняття?
- A. Відчуття легкості
  - B. Краще ніж звичайно
  - C. Як завжди
4. Відношення дітей до музичному супроводу?
- A. Заважає
  - B. Допомогає підтримувати високий темп роботи
  - C. Викликає позитивні емоції
5. Фітнес – аеробіка для дітей це?
- A. Модно
  - B. Цікаво
  - C. Нові відчуття
  - D. Нічого особливого
6. Чи мають діти бажання продовжувати опановувати нові напрямлення з фітнес-технологій?
- A. Дітям це не цікаво)
  - B. Так їх це потрібно
  - C. Почнуть займатися самостійно

Щиро дякуємо за співпрацю! Ваші відповіді дуже важливі для нас!