МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВʼЯ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: **«РОЗВИТОК ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ**

**ДІТЕЙ 5-6-РІЧНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ»**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Ужитчака Яреми Юрійовича

Науковий керівник: Пасічняк Л. В.

канд. наук з фіз. виховання і спорту

Рецензент: Матішак М. В.

канд. пед. наук, доцент кафедри теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти

Прикарпатського національного

університету імені Василя Стефаника

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри (протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_\_ 2022 р.)

Завідувач кафедри: Андрєєва О. В.

д-р наук з фіз. виховання і спорту, професор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Київ - 2022

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** 3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ 7**

* 1. Розвиток психоемоційної сфери дітей у теорії і практиці

дошкільної фізкультурної освіти 7

* 1. Вплив фізичної активності на емоційний розвиток дітей

5-6-річного віку 12

* 1. Вікові та індивідуальні особливості використання елементів

дитячого фітнесу для психоемоційного розвитку дошкільників 19

Висновки до розділу 1 31

**РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ 32**

2.1 Методи дослідження 32

2.2 Організація дослідження 34

**РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ**

**В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ 36**

3.1 Результати дослідно-експериментальної роботи 36

3.2 Організаційно-педагогічні умови використання елементів

дитячого фітнесу для психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку 42

Висновки до розділу 3 49

**ВИСНОВКИ** 51

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** 54

**ДОДАТКИ** 59

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві найвищою цінністю є особистість, її життя і здоров’я. Вже від народження виникає необхідність створення оптимальних умов для розвитку кожної особистості, забезпечення її фізичного, психічного і соціального здоров’я. Першочерговим завданням у дошкільному дитинстві є створення дорослими умов для гармонійного розвитку дітей, активізація рухової діяльності, забезпечення емоційного благополуччя тощо.

Нормативно-правові документи містять рекомендації щодо збереження і зміцнення різних аспектів здоров’я дітей (Закони України «Про охорону дитинства», «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» та ін.).

У Базовому компоненті дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) встановлено цінності, які базуються на основних ідеях гуманної педагогіки, природовідповідності, самоцінності дошкільного дитинства. З-поміж цінностей залишається актуальним «зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров’я дитини», а також «поціновування життя і благополуччя» кожної дитини [1].

Однак в умовах сьогодення спостерігається значне погіршення стану здоров’я дітей у світі та Україні зокрема. Основними причинами цього, на думку дослідників, є залежність сучасних дітей від гаджетів, необґрунтовані розумові навантаження, шкідливе харчування, дефіцит рухової активності тощо. Означене негативно впливає не лише на фізичний аспект здоров’я, а й погіршує психоемоційний стан дітей, знижує емоційне і соціальне благополуччя. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року містить положення про те, що «регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень захворюваності на хвороби серцево-судинної системи до 36 відсотків, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити рівень стресостійкості та уникнути проявів асоціальної поведінки, сприяти розвитку всіх сфер суспільства» [35].

У дошкільному дитинстві визначальний вплив на розвиток дитини, в тому числі й фізичний та емоційний, здійснює дорослий, а саме: батьки, рідні, педагоги. Відповідно, залишається актуальною потреба вдосконалення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку в сім’ї та в закладах дошкільної освіти. Цілеспрямовано означений процес реалізовується у закладах дошкільної освіти шляхом проведення спеціальних рекреаційно-оздоровчих занять, забезпечення оптимального рухового режиму дітей упродовж дня. Окрім того, якісно організована рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан дітей. Вагомий вплив на фізичний, психічний і соціальний аспект здоров’я дітей мають заняття з оздоровчого фітнесу. Як зазначають дослідники, дитячий фітнес – це «не лише ефективний набір різноманітних вправ, а й правильна мотивація дітей», позитивні емоції і бажання займатися фізичною культурою загалом.

Проблема використання засобів дитячого фітнесу в роботі з дошкільниками неодноразово ставала предметом дослідження науковців. Теоретико-методологічні й методичні аспекти збереження і зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку представлено в працях О. Аксьонової, Ю. Бабачука, О. Богініч, Е. Вільчковського, О. Дубогай, М. Єфименка, Т. Круцевич, І. Петренка та ін. Низка українських науковців досліджує особливості популяризації та впровадження в освітній процес закладів дошкільної освіти (далі – ЗДО) засобів дитячого фітнесу, а саме: С. Кузьміна, Н. Пангелова, О. Сайкіна, Д. Соловйова, А. Старченко та ін.

Однак, результати аналізу теорії і практики фізичного виховання дітей та дошкільної освіти загалом засвідчують потребу докладнішого вивчення теоретичних і практичних аспектів використання дитячого фітнесу не лише для удосконалення фізичного розвитку дітей, а й для покращення їх психоемоційного стану, забезпечення емоційного благополуччя. Виникає потреба вивчення стану досліджуваної проблеми в теорії і практиці освіти і виховання дітей дошкільного віку, визначення методичних рекомендації та психолого-педагогічних умов для успішного впровадження в освітній процес сучасних закладів дошкільної освіти елементів дитячого фітнесу. Окрім того, виникає потреба популяризувати досліджуване явище не лише в педагогічному колективі, а й серед батьків дошкільників.

Отож, актуальність та практична значущість досліджуваної проблеми, потреба удосконалення методики проведення занять з фізкультури в ЗДО та доповнення їх інноваційними методиками зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати і практично дослідити проблему використання в закладах дошкільної освіти засобів дитячого фітнесу для забезпечення гармонійного психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в методичній і психолого-педагогічній літературі.
2. Охарактеризувати сучасні програми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з використанням елементів дитячого фітнесу, виокремити психолого-педагогічні умови інтегрування таких елементів у зміст оздоровчо-рекреаційних занять у закладах дошкільної освіти.
3. Визначити теоретичні особливості впливу засобів дитячого фітнесу на психоемоційний розвиток дітей 5-6-річного віку і встановити його ефективність на показники психоемоційного розвитку старших дошкільників, систему знань, рівень оволодіння ними відповідними руховими уміннями і навичками.

**Об’єкт дослідження** – процес фізичного виховання дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

**Предмет дослідження** – динаміка показників психоемоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку шляхом використання засобів дитячого фітнесу.

Для розв’язання поставлених завдань нами було використано наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація фахової науково-методичної літератури, педагогічні методи, соціологічні методи, психодіагностичні методи, методи математичної статистики.

**Наукова новизна.** У процесі теоретико-методологічного аналізу та дослідно-експериментальної роботи досягнуто таких результатів:

- поглиблено теоретичні відомості про вплив засобів дитячого фітнесу на психоемоційний розвиток дітей дошкільного віку;

- обґрунтовано методичні поради та рекомендації щодо особливостей удосконалення показників фізичного та психоемоційного розвитку дошкільників під впливом засобів дитячого фітнесу.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в можливості використання теоретичних розробок у практичній діяльності інструкторів з фізкультури та педагогів закладів дошкільної освіти; дають можливість ефективного використання засобів дитячого фітнесу для становлення психоемоційного благополуччя дітей дошкільного віку; доповнюють зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО інноваційними підходами, нетрадиційними прийомами і методами навчання.

Результати, отримані в ході дослідження, можуть бути використані в практиці навчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності інструкторів з фізичної культури у закладах дошкільної освіти.

**Апробація роботи.** За темою кваліфікаційної роботи опубліковано тези, які видано у збірнику Матеріалів науково-практичної інтернет-конференції молодих науковців та студентів «Розвиток особистості молодшого школяра: сучасні реалії та перспективи». Випуск 8 (27-28 жовтня 2022 р.).

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційну роботу на здобуття освітнього ступеня магістра викладено на 61 сторінці друкованого тексту. Вона складається зі вступу, трьох розділів (містить 4 таблиці, 10 рисунків), висновків, списку використаних джерел, додатків.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ**

**1.1 Розвиток психоемоційної сфери дітей у теорії і практиці дошкільної фізкультурної освіти**

Сучасна система освіти зорієнтована на гармонійний розвиток кожної особистості, збагачення її досвіду, виявлення і реалізацію здібностей і талантів, забезпечення емоційного благополуччя тощо. Вже з дошкільного дитинства у закладах освіти значна увага приділяється проблемі збереження і зміцнення здоров’я дітей, що є одним з пріоритетних завдань загалом. Як відомо, основними складовими здоров’я особистості є фізичний, соціальний, психічний і духовний компоненти. Вони є взаємопов’язаними і рівнозначними, кожен з компонентів потребує уваги, цілеспрямованої діяльності педагогів і батьків, створення відповідних умов у закладах дошкільної освіти та вдома.

О. Максимова виокремлює три складові – фізіологія, психіка і душа – і пропонує визначення сутності перелічених складових здоров’я: «Фізичне здоров’я – стан гармонії морфологічної структури фізичного тіла і функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму. Психічне здоров’я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Духовне здоров’я людини визначається способом життєдіяльності, специфіка якого полягає у пріоритетному задоволенні потреби у пізнанні світу, себе, сенсу свого життя» [22, с.57].

У психолого-педагогічній та методичній літературі з проблем фізкультурної освіти дітей дошкільного віку зазвичай увага зосереджується на фізичному розвитку, забезпеченні рухової активності дітей, використання традиційних та впровадження інноваційних форм і методів фізичного виховання дошкільників. Попри це дедалі частіше постає потреба забезпечувати не лише оптимальний руховий режим дітей дошкільного віку, а й збереження і розвиток психоемоційного благополуччя, стимулювання позитивних емоцій усіх учасників освітнього процесу тощо. Дослідники наголошують, що «Фізичне і психічне здоров’я тісно взаємопов’язані. Фізичне здоров’я – це стан, який зумовлюється функціонуванням фізіологічних систем організму (дихальної, серцево-судинної тощо). Психологічне здоров’я – це нормалізація психоемоційної та інтелектуальної сфери. Фізичний стан людини залежить від функціонування нервово-психічної та імунної систем, тоді як фізичне нездоров’я – це і психічні травми, і комплекси» [34, с.55].

О. Максимова зазначає, що «здоров’я тіла забезпечує людині не лише високу працездатність, творче довголіття, але й помітно впливає на її інтереси, погляди, спосіб мислення. Воно служить джерелом духовної бадьорості, оптимізму, впевненості в собі та своїх творчих можливостях, пробуджує інтерес до нових духовних цінностей, стає важливою умовою культурного розвитку людини» [22, с.59].

На значущості емоційного аспекту життя людини наголошували провідні учені, філософи, психологи, педагоги. Видатний педагог К. Ушинський стверджував, що «Ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші не виражають так яскраво нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування» [38, с.115]. У працях В. Сухомлинського також знаходимо думки про значення емоційного аспекту в становленні особистості дитини. Учений стверджував, що для розвитку емоційної культури дитини необхідне спілкування педагога і дитини, взаємне проникнення у світ думок, почуттів і переживань один одного; особистісні переконання дітей формуються за умови емоційної наповненості, яскравих образів, багатства почуттєвої сфери тощо [40, с.557]. А. Богуш джерелом народних традицій вважає «почуття радості, що охоплює всі народні дійства, звичаї, обряди та міститься у різноманітних фольклорних жанрах. Істиною є той факт, що позитивні емоції, почуття задоволення, гарні та добрі думки і слова створюють міцний фундамент для благополучного життя кожної людини» [34, с.63].

У психолого-педагогічній літературі знаходимо визначення понять емоції та почуття. Науковці трактують категорію «емоції» як «загальну активну форму переживання організмом своєї життєдіяльності, реакція психіки на задоволення чи незадоволення потреби». З означеним поняттям пов’язана категорія «почуття». Якщо емоції, особливо їх прості форми, можуть відчувати і вищі тварини, то почуття є специфічно людським, глибоким і узагальненим рівнем «переживання особою свого ставлення до себе, до подій, осіб, предметів які були, є і будуть» [38, с.115].

Як зазначають науковці Р. Павелків і О. Цигипало, «Життя без емоцій є неможливим, як і без відчуттів. Розвиток емоційної сфери є необхідним компонентом виховання з раннього дитинства. Емоційне благополуччя – почуття впевненості, захищеності, сприяє нормальному розвитку особистості дитини, виробленню у неї позитивних якостей, доброзичливого ставлення до людей» [28, с.161].

Фундаментальні дослідження проблеми психоемоційного розвитку особистості наведено у дослідженнях К. Ізарда.

*Рис. 1.1. Ключові положення К. Ізарда щодо сутності емоцій*

*та їх характеристик*

Учений обґрунтував винятковий вплив емоцій і почуттів на всі сфери життя людини – мотивація, соціальна комунікація, процес пізнання, різних видів діяльності тощо. Відповідно, учений встановив основні положення розвитку психоемоційної сфери особистості (рис.1.1).

Фундаментальними емоціями, на думку англійського психолога є: радість, інтерес, подив, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором і провина. Зміст перелічених емоцій представлено у таблиці 1.1. На думку К. Ізарда, решта емоцій і почуттів є похідними від перелічених.

*Таблиця 1.1*

**Характеристика фундаментальних емоцій особистості (за теорією К. Ізарда)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | ЕМОЦІЯ | ЗМІСТ ЕМОЦІЇ | СТАН ОРГАНІЗМУ |
|  | радість | переживання активного внутрішнього задоволення, впевненості у собі, власної значущості, успіху своєї діяльності | комфорт |
|  | інтерес | позитивна емоція, яку дитина переживає частіше, ніж інші емоції; інтерес грає важливу мотиваційну роль у формуванні і розвитку навичок, умінь, інтелекту і творчих прагнень | підвищення працездатності |
|  | подив | переживання, пов’язане зі сприйняттям чогось раптового, несподіваного | зацікавленість |
|  | сум | переживання суму, зневіри, ізоляції | гальмування фізичної і розумо­вої активності |
|  | гнів | переживання обурення, збурювання, незадоволення чимось; контроль над гнівом відіграє важливу роль у процесі соціального розвитку дитини | агресія, неконтрольо­ваність поведінки і дій |
|  | відраза | украй неприємне переживання, викликане чимось бридким, огидним, противним, потворним |  |
|  | презирство | переживання глибокої зневаги до когось (чогось) морально низького; призводить до розростання почуття власної значущості і до знецінювання об’єкта презирства |  |

*Продовження таблиці 1.1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | страх | переживання сильного переляку, остраху когось (чогось). Переживання страху відчувається і сприймається як погроза особистій безпеці; супроводжується почуттям непевності, незахищеності, неможливості контролювати ситуацію | відчуття загрози |
|  | сором | переживання незадоволеності собою; мотивує бажання сховатися, втекти | гальмування активності |
|  | провина | переживання, пов’язані з порушенням моральної й етичної норми | пасивність |

Педагоги ЗДО, інструктори з фізкультури в закладах освіти мають володіти знаннями про особливості розвитку психоемоційної сфери дітей дошкільного віку, особливості прояву емоцій у відношенні до інших людей, до себе, до діяльності. Адже психоемоційний стан дітей формується в процесі різних видів діяльності і впливає на успішність цієї діяльності.

Фізкультурно-оздоровче виховання дітей дошкільного віку має здійснюватися на високому методичному рівні, з урахуванням психолого-педагогічних закономірностей освітнього процесу та врахування знань про інтелектуальний, фізичний, психоемоційний аспекти розвитку дошкільників. Тому виникає потреба встановити основні вимоги до особистості педагога, виокремити ті компетентності, якими має володіти інструктор з фізкультури в сучасних ЗДО в контексті порушеної проблеми, а саме:

* уміння аналізувати психолого-педагогічну літературу та новітні дослідження в галузі дошкільної фізкультурної освіти;
* розуміння впливу рухової активності дітей на їх розвиток, емоційний стан, оволодіння різними навичками;
* аналізувати педагогічні ситуації, причини і наслідки поведінки дітей, здійснювати критичний самоаналіз;
* діагностувати показники фізичного і психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку, об’єктивно оцінювати ефективність педагогічної діяльності;
* розробляти і впроваджувати власні методичні розробки для підвищення успішності фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО;
* виховувати у дітей інтерес до занять фізкультурою, розуміння цінності здоров’я і життя людини, розвивати у дошкільників початкову здатність піклуватися про власне життя і здоров’я, систематично впроваджувати навички здорового способу життя в повсякденний розпорядок дня;
* здійснювати педагогічне просвітництво батьків, залучати їх до різноманітних заходів, оздоровчих програм, майстер-класів;
* взаємодіяти з усіма учасниками освітнього процесу в ЗДО задля поширення і пропаганди здоров’язбереження дітей і дорослих.

Крім переліченого, педагог у закладі дошкільної освіти має дбати і про психологічну атмосферу на заняттях з фізичного розвитку дошкільників. Необхідно стимулювати позитивні взаємовідносини між дітьми і дорослими, забезпечувати психолого-педагогічні умови для цілісного інтелектуального та емоційного здоров’я дошкільників, формувати культуру розумової діяльності, звертати увагу на соціальну адаптацію дошкільників у взаємовідносинах з однолітками та дорослими, формувати навички емпатії, відповідальності за вчинки, організованої поведінки загалом.

**1.2 Вплив фізичної активності на емоційний розвиток дітей 5-6-річного віку**

Проблема взаємозв’язку фізичного розвитку дітей, їх активності та емоцій є актуальною упродовж багатовікового досвіду виховання суспільства. Про це свідчить аналіз народної творчості, у прислів’ях і приказках також наголошується на цьому: «Найбільше багатство – здоров’я. Без здоров’я ніщо людині не миле. Веселий сміх – здоров’я. Весела думка – половина здоров’я» та інші [34, с.63].

Як зазначають психологи, «успіхи у психічному розвитку дитини спираються на її фізичне здоров’я, яке забезпечує активність малюка, його інтерес до оточуючого. Рухові потреби реалізуються через активність дитини. У разі якщо здоров’я малюка порушується, її активність знижується, а разом з тим і обмежуються можливості пізнавального розвитку на основі відчуттів та сприймання оточуючого» [30, с.12]. Підтверджує наведену думку і дослідниця валеологічного напряму в освіті О. Максимова. Авторка зазначає, що «активна рухова діяльність здорового організму покращує функціональний стан центральної нервової системи, сприяє виникненню позитивних емоцій, вдосконаленню уваги, сприйняття, пам’яті - всього того, що можна розглядати як знаряддя збагачення духовного світу людини» [22, с.59].

Загалом фізична активність дітей дошкільного віку забезпечується низкою методів, засобів і прийомів. Цей процес здійснюється не лише під час занять фізкультурою та іншими формами організації освітньо-виховного процесу, а й під час режимних моментів у ЗДО (ранкова гімнастика, рухова розминка після денного сну, динамічні перерви між заняттями, рухливі ігри впродовж дня тощо). Кожна з перелічених форм діяльності дошкільників сприяє фізичному розвитку дітей, налаштовує організм на активну і продуктивну діяльність, позитивно впливає на розвиток фізичних якостей особистості (силу, витривалість, гнучкість тощо). Водночас рухова активність має визначальний вплив на психоемоційний стан дітей, сприяє налаштуванню позитивної психологічної атмосфери, запобігає втомлюваності, знімає напруженість і т.д. Як зазначається в психолого-педагогічній та методичній літературі, фізкультурно-оздоровча діяльність здійснює також виховний вплив на особистість, сприяє формуванню позитивних особистісних якостей, а саме: «заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині» [22, с.67].

У психолого-педагогічній науці встановлено особливості емоцій і почуттів (полярність, рівень активності, інтенсивність, тривалість тощо), а також вияви емоцій (внутрішній і зовнішній). О. Максимова зазначає, що «суб’єктивні відчуття (страх, злість, відраза, радість, смуток тощо), таким чином, мобілізують винятково складні тілесні процеси, такі, як зміна сердечного ритму і циркуляції крові, дихання, діяльності шлунково-кишкового тракту, зміни у м’язовій системі і залозах» [22, с.41]. Відповідно у психолого-педагогічній науці використовується поняття «психосоматичні явища», яке свідчить про безпосередній вплив емоційного стану на фізіологічні процеси в організмі людини. Тому психоемоційне благополуччя є одним з важливих чинників збереження і зміцнення здоров’я особистості загалом.

На основі узагальнення і систематизації результатів психологічних досліджень, вивчення наукових джерел було створено інтелект-карту (Рис. 1.2), на якій представлено різновиди емоцій і почуттів залежно від стану задоволення потреб та впливу емоцій на організм людини.



*Рис. 1.2. Різновиди емоцій і почуттів*

*(на основі аналізу психологічної літератури).*

На нашу думку, розуміння впливу психоемоційної сфери має велике значення для освітнього процесу загалом і для ефективної організацію фізичного виховання і розвитку дітей дошкільного віку. Наведені дані переконують у тому, що плануючи заняття з фізкультури необхідно потурбуватися також про належне психоемоційне налаштування дошкільників. Наприклад, переважання стенічних емоцій у дітей забезпечує їх активність, рухливість, бажання виконувати вправи, залучення до діяльності; астенічні емоції навпаки пригнічують фізичну активність дітей, знижують ефективність освітньої діяльності. Водночас необхідно зазначити, що здійснюється і зворотній зв’язок емоцій і рухової активності – залучення дітей до діяльності, проведення рухливих ігор, цікавих вправ сприяє прояву позитивних емоцій, забезпечує інтерес дошкільників до занять фізкультурною діяльністю.

О. Максимова досліджує особливості валеологічної освіти дітей дошкільного віку й наголошує на ролі психотехнік в оздоровчо-розвивальній діяльності педагога. Дослідниця зауважує, що «комплекс оздоровчих методів, що в першу чергу впливають на емоційно-інтелектуальну сферу, передбачає вміння працювати з різними галузями психіки (психоаналіз і психосинтез, нейролінгвістичне програмування, елементи гельштальт- і тілесноорієнтованої психотерапії, дихальної техніки тощо)» [21, с.17].

Завдяки переліченим напрямам можна урізноманітнити систему фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО, зняти емоційну напругу, врівноважити процеси збудження і гальмування. Психогімнастика, дихальні техніки та вправи на релаксацію доцільно проводити під час занять (динамічна пауза) чи після них. Важливо враховувати рівень працездатності дошкільників і залежно від того, використовувати психогімнастичні вправи для активізації діяльності чи для релаксації і відпочинку. Як зазначають психологи, «регулювання працездатності зміна їх активного та пасивного станів забезпечать структурно-функціональну роботу мозку, сприятимуть активізації процесу мислення, морфо-фізіологічному розвитку організму, створюють передумови для зміцнення здоров’я» [21, с.108].

Однак у сучасних дітей дедалі частіше спостерігаються певні проблеми в розвитку емоційної сфери. Р. Павелків зазначає, що «емоції дитини пов’язані із внутрішнім світом дитини і різними соціальними ситуаціями, розуміння, переживання яких викликає у неї певні емоційні стани. Унаслідок порушення соціальних ситуацій у дитини може виникнути стресовий стан, афективні реакції, страх. Це викликає негативне самопочуття дитини, тобто її емоційне неблагополуччя, під яким розуміють негативне самопочуття дитини» [28].

Найбільш поширеними групами емоційних порушень у дітей дошкільного віку, на думку авторів психолого-педагогічної літератури, є такі:

* агресивність. Проявляється у різноманітних ситуаціях спілкування, під час спільних ігор з іншими дітьми, у взаємовідносинах із дорослими, а також самоагресія. Необхідно звернути увагу на особливості прояву агресивної поведінки, її тривалість, можливі причини такої поведінки, аналізувати характер взаємовідносин у родині.
* емоційна розгальмованість. Нездатність до елементарних форм саморегуляції поведінки і вияву емоцій, може виявлятися у різних ситуаціях, надміру позитивні емоції чи демонстративний прояв негативних емоцій.
* надмірна сором’язливість. Зазвичай супроводжується вразливістю, тривожністю, страхом висловити свою думку, замовчування проблем, переживань дитини, небажання привертати до себе увагу.

Перелічені емоційні порушення, зазвичай, з’являються унаслідок негативного досвіду дитини, пов’язаного з атмосферою в сім’ї, взаємовідносинах дорослих і дітей тощо. Родинне мікросередовище має визначальний вплив на психоемоційний розвиток дітей. Вирішенням таких емоційних проблем мають займатися фахівці, психологи у тісній співпраці з батьками дітей дошкільного віку. В ЗДО проблеми у психоемоційному аспекті можуть проявлятися і негативно впливати на адаптацію дитини до закладу, на взаємовідносини дитини з однолітками, педагогами. Втім, залучення дітей до різних видів діяльності, співпраця з іншими, налагоджений руховий режим, увага педагогів та індивідуальних підхід до кожної дитини є вагомими чинниками вирішення перелічених проблем. Відповідно також мають бути організовані і заняття в ЗДО, зокрема і фізкультурно-оздоровчі, оскільки кожен педагог повинен дбати не лише про засвоєння дітьми відповідних знань, умінь, навичок, а й забезпечувати емоційне благополуччя кожної дитини. З-поміж завдань педагогів ЗДО, інструкторів з фізкультури виокремлюємо також ознайомлення дітей з особливостями емоцій та їх проявів у діяльності і спілкуванні з іншими, абеткою емоцій, культурою вияву емоцій в різних життєвих ситуаціях, адекватної реакції на події тощо. Узагальнення переліченого засвідчує, що у дітей дошкільного віку необхідно формувати основи емоційного інтелекту.

У науковій та методичній літератури з проблем фізичного виховання і розвитку дошкільників встановлено вимоги до проведення занять з фізкультури в ЗДО, особливостей засвоєння дітьми відповідних знань, розвитку рухових умінь і навичок. При цьому все частіше автори звертають увагу на емоційну складову. О. Томенко і А. Старченко зауважують «знання з фізичної культури повинні мати наступні критерії: доступність, високу інформативність, орієнтацію на власний досвід дитини, високу емоційність, здатність сприяти виникненню пізнавальної зацікавленості через образність, ігрову спрямованість чи нетрадиційні прийоми викладення матеріалу» [43, с.11]. Ці ж науковці наголошують на тому, що заняття з фізкультури повинні бути достатньо емоційними з позитивною психологічною атмосферою. Реалізації цього завдання сприяє використання на заняттях музичного супроводу, елементів танцювальних вправ, залучення міміки і пантомімічних рухів, використання нестандартних підходів, методів і прийомів під час занять з фізкультури в ЗДО.

Окрім зазначеного, визначальний вплив на фізичний розвиток і виховання дітей дошкільного віку має сім’я та традиції здоров’язбереження, яких дотримуються члени родини, приклад батьків тощо. Поряд з тим, у дітей розвивається емоційно-позитивне ставлення до фізкультури, оздоровлення, звичок здорового способу життя. Науковці виокремили низку завдань, які вирішують спільні з дітьми родинні заняття фізкультурою, спортивними вправами тощо. А саме:

* формують спрямованість інтересів обох батьків на здоровий спосіб життя і спільне виховання дітей;
* створюють умови для відновлення і розвитку фізичних і духовних сил батьків;
* сприяють підвищенню комунікабельності, життєвого тонусу;
* збереження та зміцнення здоров’я всіх членів родини;
* комплексний фізичний розвиток усіх членів родини;
* загартування організму та підвищення його адаптаційних можливостей до різних температурних умов;
* розвиток у дітей рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та прудкості);
* виховання у дітей стійкого інтересу і потреб у систематичних заняттях;
* оволодіння дітьми теоретичними знаннями щодо практикування здорового способу життя [43, 31].

Реалізація перелічених завдань фізичного виховання і розвитку дітей в родині можлива за умови відповідної підготовки батьків, усвідомлення ними вагомості здоров’язбереження, здатності підібрати найбільш оптимальні і цікаві форми і методи фізкультурно-оздоровчої діяльності, які будуть підходити і дітям і дорослим. На жаль, як свідчать результати досліджень, на практиці дуже рідко батьки приділяють належну увагу фізичному розвитку своїх дітей, не вміють зацікавити фізичними вправами, сформувати комплекс вправ для ранкової гімнастики, провести відповідні бесіди з дітьми тощо. Така ситуація негативно впливає на фізичний розвиток дітей дошкільного віку загалом, оскільки саме від батьків залежить, наскільки систематично дитина буде займатися фізичними вправами, зацікавиться спортивними іграми, загалом буде вести активний і рухливий спосіб життя.

Фізичне виховання дітей в родині, як зазначають дослідники, - це «постійне піклування батьків про здоров’я дитини, загартування її організму, проведення систематичних занять з дітьми, однак хочемо підкреслити, що здоров’я дитини як соціальна цінність – комплексне явище, що містить не тільки фізичні аспекти, фізіологічні чи анатомічні, але й психічні, психологічні та соціальні, які розкривають поняття культури особистості дитини» [43, с.32].

Відтак, потребує уваги і цілеспрямованої організації психолого-педагогічне просвітництво батьків дітей дошкільного віку у напрямі здоров’язбреження і пропаганди здорового способу життя. До такої роботи мають бути залучені вихователі ЗДО, інструктори з фізкультури, адміністрація ЗДО та громадськість.

**1.3  Вікові та індивідуальні особливості використання елементів дитячого фітнесу для психоемоційного розвитку дошкільників**

Видатний вітчизняний психолог О. Запорожець наголошував, що психологічна функція кожного вікового періоду в житті людини і в дошкільному дитинстві в тому числі полягає не в підготовці до наступного етапу життя, а забезпеченні самодостатності і самоцінності особливостей того чи іншого періоду, реалізацію його потенційних можливостей [30, с.11]. Саме таке розуміння вікових аспектів розвитку особистості забезпечується у контексті гуманістичної парадигми, яка є визначальною для сучасної освіти загалом і фізкультурної зокрема.

Українські психологи Р. Павелків і О. Цигипало виокремлюють вікові характеристики розвитку емоційної сфери дошкільників і наголошують на ролі даного періоду в житті загалом, а саме: «Дошкільний вік є унікальною, неповторною фазою емоційного розвитку людської особистості, періодом насиченого і багатого емоційного життя. Активно формуються морально-етичні, інтелектуальні й естетичні категорії (хороший – поганий, добрий – злий та ін.). Розвиваються почуття сорому, власної гідності, справедливості, гумору, вміння поставити себе на місце іншого, співчувати йому. Яскраво виявляються симпатії й антипатії тощо» [28, с.161].

Ефективність розвитку дітей дошкільного віку, за свідченнями науковців, вимірюється не обсягом певних знань, а умінням їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях, а також тим, які здобуті знання, уміння й навички впливають на формування особистісних якостей дитини, її переконань тощо. Наведене положення стосується і фізкультурно-оздоровчого напряму розвитку дітей дошкільного віку. Отож, основна увага з боку педагога має приділятися не збільшенню обсягу знань дітей, а збагачення досвіду рухової поведінки, розвиток фізичних та особистісних якостей, забезпечення позитивної психологічної атмосфери тощо.

Моделювання процесу фізичного розвитку й забезпечення рухової активності дошкільників має ґрунтуватися на означеному положенні. При цьому необхідно забезпечувати відповідний рівень психоемоційного благополуччя дітей, створювати відповідні психолого-педагогічні умови.

У методичній літературі наведено сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО. Розглянемо їх докладніше:

* цілісний розвиток дитини як особистості, що поєднує в собі не лише фізичну складову, але й соціальну, психічну і духовну;
* подолання гіподинамії;
* використання різноманітного фізкультурно-ігрового інвентаря;
* використання традиційних і нетрадиційних форм, методів і прийомів роботи;
* застосування нових методик, програм, що сприяють розвиткові та реалізації творчого потенціалу кожного вихованця ЗДО [10].

У процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО, проведення занять з фізкультури важливим аспектом є врахування не лише вікових аспектів розвитку дітей, а й їхніх індивідуальних особливостей.

До індивідуальних особливостей особистості відносяться такі характеристики як задатки і здібності, інтереси і зацікавленості, тип темпераменту, якості характеру тощо. Вже в дошкільному дитинстві можуть проявлятися задатки до тих чи інших видів діяльності і в контексті занять фізичною культурою в тому числі. Також на заняттях фізкультурою виявляється тип темпераменту дитини: сангвінічний, флегматичний, меланхолічний чи холеричний. Педагог повинен розуміти особливості поведінки дітей з різними типами темпераменту.

Т. Дуткевич узагальнює різні аспекти прояву типу темпераменту в дошкільному дитинстві:

– представники одного типу темпераменту мають між собою більше спільного, ніж діти різних типів;

– знання характерних особливостей поведінки дітей залежно від типу їх темпераменту важливо для педагогів, щоб побудувати індивідуальний підхід до кожного малюка, забезпечити для його розвитку відповідні психогігієнічні умови;

– у характеристиці кожного типу темпераменту дітей слід розкрити конкретні поведінкові прояви таких властивостей, як сензитивність, активність, реактивність, пластичність-ригідність, екстравертованість-інтравертованість, темп реакцій [11, с.328].

Урахування індивідуально-психологічних особливостей дітей дошкільного віку в освітньо-виховному процесі має ґрунтуватися на низці передумов, які треба враховувати і на заняттях з фізкультури в ЗДО в тому числі. А саме:

* поєднання індивідуально-диференційованого підходу до дитини із вихованням дитячого колективу;
* опора на позитивне у характері та особистості вихованця;
* спрямованість педагогічної роботи на подолання наявних у нього негативних проявів;
* визначення причин формування індивідуальних відмінностей (особливості вищої нервової діяльності, умов життя та виховання);
* єдність вимог до дитини з боку дорослих (педагогів, батьків та ін.);
* системність у здійсненні індивідуального підходу, єдність і послідовність його етапів, що утворюють неперервний цикл [11, с.328-329].

Віковими особливостями дітей дошкільного віку, на думку учених-психологів, є «взаємозв’язок фізичного та психічного розвитку дошкільника, висока чутливість емоційної сфери дитини, а також її вплив на всі інші психічні процеси. Емоційне благополуччя дитини залежить переважно від дорослого, характерного для нього стилю спілкування. Найсприятливішим для розвитку психіки дошкільника є позитивний емоційний фон, переважання оптимістичних, радісних переживань, доброзичливості у ставленні» [30, с.14]. Т. Дуткевич також наголошує на визначальній ролі дорослих в психоемоційному розвитку дошкільників: «Дорослий скеровує емоційне життя малюка: коли той засмучений, підбадьорює, переключає на іншу діяльність; втома, дратівливість, занадто бурхливі вияви емоцій свідчать про перезбудження нервової системи, потребу у відпочинку – дорослий заспокоює малюка, створює умови для сну» [11, с.247].

На думку А. Теплюк, «за період дитинства емоції (їх сила, тривалість, стійкість) змінюються у зв’язку зі змінами загального характеру провідної діяльності дитини і її мотивів, а також через ускладнення її стосунків з навколишнім світом. Разом з переживанням задоволення чи незадоволення, що пов’язані зі здійсненням безпосередніх бажань, у дитини виникають більш складні відчуття, викликані тим, наскільки добре вона виконала свої обов’язки, яке значення мають її дії для інших і якою мірою дотримуються нею і оточуючими норми та правила поведінки» [42].

До завершення дошкільного дитинства у дітей розвивається здатність не лише невербально проявляти емоції та почуття, а й озвучувати їх, позначати свій емоційний стан у мовленні.

Як свідчить аналіз теорії і практики дошкільної освіти сучасним дітям також притаманна «підвищена емоційна чутливість, розвинена інтуїції, велика інтелектуальна активність,… відсутнє цілеспрямоване запам’ятовування, оскільки довільні процеси не розвинені,… стійкий інтерес і тяжіння до комп’ютерних ігор, побутової техніки; відмінності у ціннісних орієнтаціях тощо» [34, с.28, 42].

Як свідчать результати психолого-педагогічних досліджень та ідеї провідних учених у означеній галузі (Л. Виготський, А. Запорожець) показниками емоційної стійкості для старших дошкільників є: «адекватність емоційного реагування дитини при взаємодії з навколишньою дійсністю за умови як звичної, так і емоціогенної ситуації; сила, інтенсивність та тривалість емоційної реакції; стабільність особливостей емоціональних реакцій – емоційний фон, модальний зміст, експресивність, відсутність емоційних відхилень» [3].

Дедалі частіше учені психологи і педагоги наголошують на важливості емоційної самосвідомості особистості. Вже в дошкільному дитинстві з’являються передумови для її формування: «складності в усвідомленні та визначенні власних емоцій (алекситимія) підвищують ризик виникнення психосоматичних захворювань у дітей та дорослих. Нездатність керувати емоціями часто свідчить про складнощі у керуванні стресом, що може призвести до серйозних проблем зі здоров’ям. Уміння розуміти власні почуття, керувати ними є особистісним чинником, який зміцнює психологічне та соматичне здоров’я дитини» [9]. Означене свідчить про поняття «емоційного інтелекту», сутність якого об’єднує такі складові як самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння і управління взаємовідносинами. Уже з дошкільного дитинства слід формувати основи емоційного інтелекту в дітей.

У психолого-педагогічній літературі наведено характеристики розвитку емоцій у дошкільному дитинстві, а саме:

* емоції дошкільника опосередковуються його ставленням до тих чи інших явищ;
* опосередкованість емоцій забезпечує їх більшу узагальненість, усвідомленість, керованість;
* емоції включаються у внутрішні механізми забезпечення супідрядності мотивів як важливий їх компонент;
* інтенсивний розвиток вищих почуттів відбувається у процесі виконання різних видів діяльності малюка – трудової, продуктивної, ігрової;
* особливістю вищих почуттів є їх тісний взаємозв’язок [11, с.252-253].

Як вже зазначалося вище, фізичне, психічне і духовне здоров’я взаємопов’язані і взаємозалежні. Показниками психічного здоров’я, як зазначають дослідники, є: рівень розвитку психічних процесів (увага, уява, пам’ять, мислення тощо), розвиненість і адекватність емоційної сфери, баланс психічних станів, уміння і навички свідомого керівництва своєю поведінкою, адекватна реакція на різноманітні подразники, взаємовідносини з соціальним, природним, предметним середовищем та власним «Я» [22, с.73]. Психічно здоровий дошкільник володіє низкою характеристик, наведених на рисунку 1.3.

*Рис. 1.3. Характеристики особистості дитини дошкільного віку*

Необхідно звернути увагу і на проблеми в емоційному розвитку дітей старшого дошкільного віку. Як уже зазначалося, діти прагнуть до позитивної оцінки своїх дій з боку дорослих, таким чином у них покращується настрій, переважають позитивні емоції, стимулюється розвиток пізнавальних інтересів. Водночас можуть виникати ситуації, коли дитина не знаходить позитивного емоційного відгуку від дорослого, не відчуває визнання і підтримки. Часте повторення таких ситуацій може викликати негативні емоційні переживання, роздратованість, сум і навіть гнів або страх. У таких дітей спостерігається незадоволеність соціальних потреб, що викликає емоційне неблагополуччя. Ознаками емоційного неблагополуччя є часті вияви таких емоцій як тривожність, дитяча агресія, конфліктність, дитячі страхи.

У науковій літературі запропоновано визначення поняття «емоційне неблагополуччя дітей» – це «негативне емоційне самопочуття, що виражається у вигляді гострих та стійких негативних емоційних переживань, які виникають при незадоволеності дитини ставленням до неї дорослих та однолітків» [44, с.56].

Причинами порушень емоційного розвитку дітей називають конституціональні причини (тип нервової системи, соматичні характеристики); психологічні причини (порушення адекватності реакцій та навичок самоконтролю); особливості взаємодії з соціальним оточенням (особливо взаємовідносини в сім’ї – негативна оцінка, конфлікти, напруження, авторитарний характер сімейного виховання тощо). В. Волкова і О. Віденіна зазначають, що до психологічних причин виникнення емоційного неблагополуччя у дітей належать: «особливості емоційно-вольової сфери, зокрема порушення адекватності реагування на дії ззовні, недолік у розвитку навичок самоконтролю за поведінкою. Найважливішими умовами подолання емоційного неблагополуччя є створення позитивного емоційного клімату й забезпечення доброзичливих стосунків дитини з дорослими та з однолітками» [7, с.68].

Слід зазначити, що такі прояви емоційного неблагополуччя зустрічаються дедалі частіше, однак вважаємо, що фізкультурно-оздоровча діяльність в ЗДО разом зі спільною діяльністю психолога, вихователів ЗДО і батьків допомагає виявити ті чи інші емоційні порушення, а також долати проблеми в психоемоційній сфері дітей дошкільного віку.

Наведені характеристики створюють передумови для впровадження в освітній процес інноваційних форм, методів і прийомів фізкультурно-оздоровчої діяльності і, зокрема, використання елементів дитячого фітнесу під час занять з фізкультури та організації режимних моментів в ЗДО. На нашу думку, такий підхід не лише сприятиме розвитку фізичних якостей дошкільників, а й позитивно вплине на їх психоемоційний стан.

У науковій літературі дитячий фітнес трактують як «загальнодоступну, високоефективну і емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих заходів різного спрямування з метою розвитку фізичних якостей, профілактики захворювань, зміцнення стану здоров’я, фізичного розвитку, розширення функціональних резервів організму дітей, залучення їх до здорового способу життя» [45, с.32].

Крім того, дитячий фітнес виконує різноманітні функції в освітньому процесі ЗДО, а саме: освітню (ознайомлення дітей з елементами фітнесу, особливостями використання спортивних знарядь і правильного виконання вправ тощо), виховну (сприяє формуванню таких якостей як сміливість, впевненість, активізує пізнавальні інтереси дітей тощо), розвивальну (стимулює розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, відчуття рівноваги тощо), а також спонукальну і корекційну (розвиток психічних процесів: сприймання, мислення, уява, пам’ять, емоційно-почуттєва сфера тощо).

При цьому необхідно спиратися на вікові особливості фізичної зрілості дітей старшого дошкільного віку, оскільки такі знання дозволять оптимально моделювати руховий режим в ЗДО упродовж дня. Розглянемо побіжно особливості фізичного розвитку дітей 5-6 річного віку:

* опорно-руховий апарат перебуває у фазі активного росту і розвитку, кістки змінюються за розміром, формою, кінцівки ростуть швидше, ніж тіло;
* дихальна система обумовлена розмірами і будовою дихальних шляхів, досить часто у дітей старшого дошкільного віку проявляються пов’язані з цим захворювання, правильно організована рухова активність відіграє профілактичну роль у цьому процесі;
* терморегуляція недостатньо розвинена, кровоносні судини недостатньо реагують на зміну температури зовнішнього середовища, тому з 6 років науковці пропонують здійснювати загартувальні процедури;
* дрібна моторика дітей 5-6 років тісно пов’язана із дозріванням кори головного мозку і всіма його структурами, у тому числі мозочка, який відповідає за координацію рухів;
* пластичність дитячого організму зумовлює сенcитивний період для розвитку фізичних якостей, зокрема, координаційних здібностей і гнучкості; швидкісні якості дітей 5-6 років утворюють комплекс функціональних властивостей організму; саме дошкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку швидкості; відбувається розвиток спритності, який обумовлюється сформованими раніше уміннями і навичками; цей процес відбувається унаслідок оволодіння дошкільником різними видами рухів, координування дій; сенситивний період для розвиту гнучкості, оскільки м’язи і зв’язки в період старшого дошкільного віку є досить еластичними і дозволяють розширювати амплітуду рухів; розвиток сили у дошкільному віці визначається насамперед гармонійністю сили різних м’язових груп [21].

Перелічені аспекти фізичного розвитку дітей дошкільного віку є визначальними для планування фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО, проведення занять, спортивних заходів, організації рухового режиму загалом. Використання елементів дитячого фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності має спиратися на особливості розвитку дитини 5-6 річного віку й ґрунтуватися на відповідних загально-дидактичних та спеціальних принципах.

У психолого-педагогічній і методичній літературі виокремлюють такі принципи:

* відповідності потребам та інтересам дитини;
* врахування індивідуальних особливостей психічного розвитку;
* доступності;
* активізації самостійності;
* безпечності.

А. Чеварда доповнює перелік такими принципами як єдності навчання і розвитку, безперервності розвитку, природовідповідності, оздоровчої спрямованості, суб’єктності, співробітництва.

Узагальнення й систематизація наукових джерел, методичної літератури, сучасних публікацій дозволили виокремити специфіку дитячого фітнесу, представлену на рисунку 1.4.

*Рис. 1.4. Особливості дитячого фітнесу (за А.Чевердою)*

У комплексному дослідженні О. Сайкіної представлено спеціальні принципи, яких має дотримуватися педагог під час впровадження елементів дитячого фітнесу в освітній процес сучасних ЗДО, а саме: навантаження заради здоров’я, комплексної дії на біопсихофізичний стан дітей дошкільного віку, адекватності вибору навантаження, естетичній доцільності, психологічній регуляції, адаптивності до контингенту тих, хто займається, гедонізму й стимулювання інтересу, контролю і моніторингу фізичного стану тих, хто займається [45, с.31].

У психолого-педагогічній і методичній літературі проблема різновидів дитячого фітнесу представлена досить широко, існують різноманітні підходи до класифікації. Узагальнення і систематизація матеріалів дозволили розробити таблицю (див. табл. 2.1.), де представлено види даного напряму фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО та їх сутність.

*Таблиця 1.2*

**Найбільш поширені різновиди дитячого фітнесу в сучасній**

**теорії і практиці фізкультурної освіти в закладах дошкільної освіти**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Напрям** **дитячого фітнесу** | **Сутність і характеристика** |
|  | ритмічна гімнастика | система фізичних вправ, побудована на зв’язку рухів з музикою, зміст її становить комплекс гімнастичних вправ |
|  | звіроаеробіка | аеробіка наслідувального характеру, що сприяє розвитку рухової пам’яті, швидкості реакції, орієнтуванню у просторі |
|  | логоритміка | фізичні вправи з вимовою звуків і віршів, розвиває координацію і мовлення дитини |
|  | фітбол-гімнастика | вправи з використанням великих різнокольорових м’ячів, розвивають рівновагу, зміцнюють прес, м’язи спини, розвивають дихання і поставу |
|  | степ-аеробіка | танцювальна аеробіка з використанням степів – спеціальних платформ, формують поставу, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають координацію, впевненість і орієнтування у просторі |
|  | ігровий стретчинг, дитяча йога, фітнес-йога | оздоровча методика, спрямована на зміцнення хребта, ґрунтується на розтяжках, запобігають порушенням постави, оздоровчий вплив на організм |
|  | babytop | формування склепіння стопи, профілактика плоскостопості |

*Продовження таблиці 1.2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | babygames | рухливі ігри, конкурси, естафети, вправи для розвитку уваги і дрібної моторики |
|  | zumba kids | дитяча танцювальна програма на основі латиноамериканських танців |
|  | аквааеробіка | ігри у воді, варіанти прикладного та спортивного плавання та рекреаційно-розважальні вправи з нових нетрадиційних форм рухової активності |

Перелічені види дитячого фітнесу не вичерпують усієї різноманітності і багатства даного напряму оздоровчо-фізкультурної діяльності дітей дошкільного віку.

Під час використання елементів дитячого фітнесу на заняттях з фізкультури в ЗДО слід спиратися на структуру заняття в старших групах і дотримуватися норм щодо тривалості заняття (30-35 хв). Відповідно до методичних рекомендацій, заняття має три компоненти:

- підготовча частина (7-12 хв) – загальна організація дітей, зосередження їх уваги на виконанні фізичних вправ, створення позитивної психоемоційної атмосфери, психологічна і фізіологічна підготовка організму до рухової активності;

- основна частина (12-25 хв) – навчання та розвиток у дітей основних рухів, використовуються вправи спортивного характеру, розвиток фізичних якостей, виховання моральних, інтелектуальних та вольових якостей, використання рухливих ігор;

- заключна частина (1-5 хв) – поступовий перехід від стану збудження до відносно спокійного стану, використовуються малорухливі ігри з нескладними рухами [45, с.31].

Однак, добираючи різні види дитячого фітнесу для використання на заняттях у закладах дошкільної освіти необхідно враховувати відповідні можливості закладу, наявний інвентар, кваліфікацію педагогів, інструкторів з фізкультури, зацікавленість дітей тими чи іншими видами дитячого фітнесу. Водночас необхідно дбати про те, що ці напрями дитячого фітнесу максимально позитивно впливали на фізичний розвиток дітей, формування їх особистісних і фізичних якостей, приносили задоволення та сприяли позитивному психоемоційному настрою учасників освітнього процесу.

**Висновки до розділу 1**

Узагальнення і систематизація результатів теоретико-методологічного аналізу порушеної проблеми засвідчили актуальність проблеми збереження здоров’я дітей дошкільного віку, важливість усіх складових здоров’я людини (фізична, психічна, духовна, соціальна складові) і необхідність цілеспрямовано дбати про них як в сім’ї, так і в закладах дошкільної освіти. У контексті порушеної проблеми було досліджено, що низка науковців, відомих педагогів минулого (К. Ушинський, В. Сухомлинський) і сучасності (Е. Вільчковський, М. Єфименко, Л. Загородня, О. Конох та ін.) наголошують на тому, що здоров’я і емоції є взаємопов’язаними і взаємозумовленими. Психоемоційний стан дитини безпосередньо впливає на її загальний рівень благополуччя, а рухова активність забезпечує не лише гармонійний фізичний розвиток, а й наповнює дітей позитивними емоціями.

Аналіз результатів психолого-педагогічної та методичної літератури засвідчив значущість психоемоційного складника в процесі розвитку, виховання і навчання дітей дошкільного віку. Водночас вагоме значення для означеного аспекту особистості дитини має рухова активність, фізичний розвиток. Тому в закладах дошкільної освіти необхідно забезпечувати якісну фізкультурно-оздоровчу діяльність, використовувати традиційні та інноваційні підходи, оновлювати методичний інструментарій та спортивний інвентар у відповідності до сучасних вимог і потреб дошкільників.

**РОЗДІЛ 2.**

**ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1 Методи дослідження**

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження було використано низку методів, а саме:

* теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація літературних джерел, теорії і практики дошкільної фізкультурної освіти;
* педагогічні методи (педагогічне спостереження, експеримент);
* соціологічні методи (опитування, анкетування, бесіда);
* психодіагностичні методи;
* методи математичної статистики.

*Теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація літературних джерел,* теорії і практики дошкільної фізкультурної освіти засвідчили необхідність і потребу удосконалювати процес фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах дошкільної освіти. Завдяки аналізу психолого-педагогічної літератури виявлено сутність і зміст ключових понять дослідження, встановлено взаємозв’язок рухової активності дітей дошкільного віку та їх психоемоційного стану.

Шляхом вивчення й узагальнення наукової і методичної літератури визначено вікові та індивідуальні особливості розвитку психоемоційної сфери дітей старшого дошкільного віку та специфіку їх врахування під час організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО; виявлено різновиди, зміст, принципи й методичні аспекти використання елементів дитячого фітнесу в сучасних ЗДО; актуалізовано позитивний вплив рухової активності на психоемоційний стан дітей старшого дошкільного віку.

*Педагогічні методи (педагогічне спостереження, експеримент).*

Під час дослідно-експериментальної роботи було використано такі педагогічні методи дослідження як спостереження та експеримент. Педагогічне спостереження передбачало виявлення особливостей поведінки та психоемоційного стану дітей під час занять з фізкультури, рухливих ігор, у процесі впровадження елементів дитячого фітнесу в освітній процес. Водночас звертали увагу на сформованість у старших дошкільників рухової компетентності, фізичних якостей та особливостей взаємодії з однолітками під час виконання фізичних вправ, передбачених програмою експерименту. Зосереджували увагу також на особливостях прояву психічного стану дошкільників, як-от: бадьорість, ознаки втоми, зацікавленість, бажання займатися спортом і дитячим фітнесом зокрема.

Педагогічний експеримент мав на меті виявлення стану досліджуваної проблеми в сучасних закладах дошкільної освіти, встановленні можливостей, проблем і труднощів у процесі експериментальної роботи, виявленні готовності інструкторів з фізкультури до впровадження елементів дитячого фітнесу на заняттях в ЗДО. На формувальному етапі експерименту було обрано низку елементів дитячого фітнесу, які доцільно використовувати на базі експерименту відповідно до наявного матеріально-технічного забезпечення, збагачено зміст занять з фізкультури вправами з фітнесу, розроблено методику їх використання з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей старших дошкільників.

Контрольний зріз наприкінці експерименту дозволив виявити ефективність проведеної роботи, сформулювати методичні поради для вихователів та інструкторів з фізкультури, а також провести просвітницьку роботу з батьками дошкільників, які брали участь в дослідно-експериментальній роботі.

*Соціологічні методи (опитування, анкетування, бесіда).*

Для виявлення стану досліджуваної проблеми в сучасних закладах дошкільної освіти м. Івано-Франківська було проведення опитування (анкетування) учасників освітнього процесу, а саме: вихователів та інструкторів з фізкультури щодо актуальності порушеної проблеми, необхідності удосконалення методики проведення занять з фізкультури та удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності з дошкільниками упродовж дня загалом, рівня забезпеченості ЗДО відповідним спортивним інвентарем та технічними засобами; бесіда з батьками батьків щодо ставлення дітей до фізичної активності, потреби удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО, психоемоційного стану їхніх дітей під час впровадження елементів дитячого фітнесу на заняттях.

*Психодіагностичні методи* передбачали виявлення особливостей емоційної сфери дитини загалом та в процесі використання елементів дитячого фітнесу на заняттях з фізкультури. Для встановлення психоемоційного стану дитини використовували бесіду з батьками та індивідуальні бесіди з дітьми (за методиками Р. Павелків та О. Цигипало) для визначення їх самопочуття.

*Методи математичної статистики.*

Статистичні методи було застосовано для встановлення середнього арифметичного, стандартного відхилення (електронні таблиці Microsoft Excel з використанням статистичного пакету Statistics), статистичних даних у відсотках. Одержані дані та показники дозволили визначити ефективність проведеної експериментальної роботи у закладі дошкільної освіти.

**2.2  Організація дослідження**

Дослідження було проведено у ЗДО № 36 «Віночок» міста Івано-Франківська. У педагогічному експерименті брали участь вихованці старших груп № 10 «Дзвіночок» і № 11 «Ромашка» та вихователі цих же груп, інструктори з фізкультури.

Дослідно-експериментальна робота тривала з жовтня 2021 року до листопада 2022 року і складалася з декількох етапів.

На першому етапі (жовтень – грудень 2021 року) було зреалізовано теоретико-методологічний аспект дослідження, проаналізовано і систематизовано наукову літературу, програми розвитку дітей дошкільного віку, методичні рекомендації щодо ефективного використання елементів дитячого фітнесу в роботі з дітьми дошкільного віку. Було обрано базу для проведення дослідно-експериментальної роботи та виявлено стан досліджуваної проблеми в ЗДО м. Івано-Франківська.

На другому етапі було проведено власне педагогічний експеримент, який тривав з грудня 2021 року до жовтня 2022 року. Експеримент проводили на базі закладу дошкільної освіти № 36 «Віночок» міста Івано-Франківськ. У  дослідно-експериментальній роботі взяли участь 22 дітей старшого дошкільного віку, 20 батьків дошкільників, 15 педагогічних працівників ЗДО, а саме: 12 вихователів, 2 інструкторів з фізкультури, 1 музичний керівник. Метою дослідно-експериментальної роботи було виявлення стану і потреб впровадження елементів дитячого фітнесу в освітній процес сучасних ЗДО, безпосереднє використання засобів дитячого фітнесу інструкторами з фізкультури та вихователями на заняттях та під час режимних моментів, покращення психологічної атмосфери на заняттях і забезпечення психоемоційного благополуччя дошкільників під час проведення експерименту.

На третьому етапі роботи (жовтень – листопад 2022 року) було використано дослідницькі методи для виявлення ефективності проведеної роботи, здійснено статистичну обробку одержаних результатів, обґрунтовано висновки та перспективи подальших наукових розвідок, а також оформлено кваліфікаційну роботу відповідно до встановлених вимог.

**РОЗДІЛ 3**

**ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ**

**У ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ**

**В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**3.1 Результати дослідно-експериментальної роботи**

Організація дослідно-експериментальної роботи передбачала виявлення стану порушеної проблеми в сучасних ЗДО, впровадження в освітній процес ЗДО методики використання засобів дитячого фітнесу для психоемоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Зміст методики передбачає використання сучасних елементів фітнесу в роботі з дошкільниками, спрямований на зміцнення їх здоров’я, удосконалення рухових умінь і навичок, збагачення знань дітей про фітнес, забезпечення гармонійного психоемоційного розвитку дітей 5-6 років, перспективними цілями є пропагування здорового способу життя та стимулювання мотивації до занять фізкультурою загалом.

Методика психоемоційного розвитку дітей засобами дитячого фітнесу ґрунтується на нормативно-правовій базі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО, Базовому компоненті дошкільної освіти, програмах розвитку дітей дошкільного віку, теоретико-методологічних розробках провідних учених у цьому напрямі (Л. Бобро, Е. Вільчковський, Н. Воловик, М. Єфименко, С. Ігнатенко, Л. Максименко, Н .Пангелова, А. Старченко та ін.). Зазначимо, що під час дослідження значну увагу приділяли віковим особливостям фізичного та психоемоційного розвитку старших дошкільників, ураховуючи індивідуально-психологічні особливості дітей.

У руслі дослідно-експериментальної роботи елементи дитячого фітнесу використовували під час режимних моментів у закладі дошкільної освіти – ранкова гімнастика, гімнастика пробудження, фізкультхвилинки, прогулянки на свіжому повітрі, організовували тематичні рухливі ігри; тобто – фізкультурно-оздоровчі заняття з упровадженням елементів ритмічної гімнастики, звіроаеробіки, стретчингу, рідще – фітбол-гімнастики, дитячої йоги тощо.

Значну увагу педагоги приділяли психоемоційному розвитку дітей, цілеспрямовано створювали позитивну психологічну атмосферу з використанням відповідного музичного супроводу, вправ для релаксації і відновлення тощо.

Окрім зазначеного, слід виокремити низку педагогічних умов щодо ефективного проведення занять, а саме:

* використання різноманітних засобів, методів, інноваційних технологій проведення занять з фізкультури;
* впровадження ігрових та змагальних методів для закріплення і вдосконалення рухових навичок дітей;
* розуміння особливостей виконання спортивних вправ, їх посильність і доступність для дітей дошкільного віку;
* використання нестандартних засобів, цікавого спортивного інвентаря;
* спонукання дітей до самостійних занять фізкультурою;
* робота з батьками дошкільників, їх педагогічне просвітництво щодо здорового способу життя, доступних засобів і форм оздоровлення.

Нами було проведено анкетування педагогів закладів дошкільної освіти щодо використання засобів дитячого фітнесу для покращення психоемоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку (див. дод. А).

У ньому брали участь 15 педагогів закладів дошкільної освіти міста Івано-Франківська, з яких: 12 вихователів, 2 інструкторів з фізкультури, 1 музичний керівник. Аналіз результатів засвідчив актуальність і практичну значущість порушеної нами проблеми. Отримані дані представлено в таблицях 3.1 і 3.2.

Як свідчить аналіз результатів анкетування більшість педагогів розуміють сутність поняття «дитячий фітнес» (66,7 %), часткове уявлення про дане поняття має 33,3 % опитаних педагогів.

Попри те, що не всі педагоги володіють уявленнями про різновиди дитячого фітнесу 100 % педагогів відповіли «так», на питання «Чи доцільно використовувати елементи дитячого фітнесу в сучасних ЗДО?». З-поміж опитаних 66,7 % вважають, що використання таких вправ доцільне на різних заняттях у ЗДО впродовж дня, а 33,3 % педагогів уважають, що використовувати елементи дитячого фітнесу потрібно лише на заняттях з фізкультури.

*Таблиця 3.1*

**Результати анкетування педагогів**

**щодо проблеми використання елементів дитячого фітнесу**

**в сучасних закладах дошкільної освіти**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Запитання | варіанти відповідей | кількість педагогів | % |
| 1 | Чи знайоме Вам поняття «дитячий фітнес»? | так | 10 | 66,7 |
| частково | 5 | 33,3 |
| ні | 0 | - |
| 2 | Чи доцільно використовувати елементи дитячого фітнесу в сучасних ЗДО? | так, у різних видах діяльності | 10 | 66,7 |
| так, лише на заняттях з фізичної культури | 5 | 33,3 |
| не доцільно | 0 | - |

*Продовження таблиці 3.1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Чи створені в ЗДО умови для впровадження елементів дитячого фітнесу? | так, є весь необхідний інвентар | 5 | 33,3 |
| частково, забезпечений деякими елементами | 8 | 53,4 |
| ні, зовсім немає умов | 2 | 13,3 |
| 4 | Чи використовуєте у своїй роботі елементи дитячого фітнесу? | так, використовую | 6 | 40,0 |
| так, доволі часто | 3 | 20,0 |
| так, зрідка окремі елементи | 2 | 13,3 |
| ні, не використовую | 4 | 26,7 |
| 5 | Чи володієте Ви методикою використання елементів дитячого фітнесу в роботі з дошкільниками? | так | 6 | 40,0 |
| частково | 5 | 33,3 |
| не володію | 4 | 26,7 |
| 6 | Чи є потреба в розробці методики використання елементів дитячого фітнесу в сучасних ЗДО? | так | 12 | 80,0 |
| потребують розробки окремі аспекти | 3 | 20,0 |
| не потрібно | 0 | - |

Під час опитування нами було виявлено також проблеми, які перешкоджають впровадженню елементів дитячого фітнесу в освітній процес ЗДО (Рис. 3.1.). З-поміж таких проблем педагоги вказали недостатню матеріальну забезпеченість, адже лише 33,3 % зазначили, що ЗДО забезпечений усіма необхідними умовами, трохи більше 50 % стверджували, що забезпеченість засобами часткова, а 13,3 % вказали на відсутність умов для впровадження елементів дитячого фітнесу.

*Рис. 3.1. Результати анкетування педагогів закладу дошкільної освіти («Чи створені в ЗДО умови для впровадження елементів дитячого фітнесу?»), n=15*

Відповідно і використання засобів дитячого фітнесу в освітньому процесі не має високого рівня – «так, використовую» відповіли 40 %, «так, доволі часто» – 20 %, зрідка використовують або взагалі не використовують 40 % опитаних педагогів. Аналогічні відповіді отримали і на питання щодо володіння методикою використання елементів дитячого фітнесу в роботі з дітьми дошкільного віку. Слід зауважити, що володіють методикою використання засобів дитячого фітнесу менше 50 % опитаних педагогів. Звідси на необхідності цілеспрямованої розробки методики використання елементів дитячого фітнесу наголосили майже всі педагоги, 80 % відповіли «так», 20 % зазначили, що оновлення потребують окремі елементи методики.

*Таблиця 3.2*

**Результати анкетування педагогів щодо проблеми використання елементів дитячого фітнесу в сучасних закладах дошкільної освіти**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | запитання | варіанти відповідей | кількість педагогів | % |
| 1 | З якими різновидами дитячого фітнесу Ви ознайомлені? | ритмічна гімнастика | 15 | 100,0 |
| звіроаеробіка | 10 | 66,7 |
| фітбол-гімнастика | 9 | 60,0 |
| степ-аеробіка | 9 | 60,0 |
| дитяча йога | 10 | 66,7 |
| стретчинг | 4 | 26,7 |
| інше | 0 | - |
| 2 | Який вплив на дітей, на Вашу думку, мають заняття з дитячого фітнесу? | сприяють розвитку рухових навичок | 13 | 86,7 |
| покращують психо­емоційний стан дітей | 15 | 100,0 |
| не мають особливого впливу | 0 | - |
| інше | 0 | - |

Щодо різновидів дитячого фітнесу, більшості педагогів відомі такі види, як ритмічна гімнастика (100 %), звіроаеробіка та дитяча йога (по 66,7 %), з фітбол-гімнастикою і степ-аеробікою ознайомлені 60 %, зі стретчингом – 26,7 % опитаних. Елементи дитячого фітнесу, на думку опитаних, мають значний позитивний вплив на розвиток дітей старшого дошкільного віку: 100 % опитаних педагогів вважають, що покращують психоемоційний стан дітей, 86,7% – сприяють розвитку рухових навичок.

**3.2  Організаційно-педагогічні умови використання елементів дитячого фітнесу для психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку**

Встановлено основні педагогічні умови, які сприяють підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах дошкільної освіти. Вони сприяють досягненню позитивних результатів у процесі розвитку рухової діяльності дітей дошкільного віку:

1. використання нестандартного інноваційного спортивного обладнання для формування розвивального предметно-просторового середовища для успішного фізичного розвитку дошкільників;
2. використання нових, ефективних форм, методів і засобів навчання з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, їх вікових та психологічних особливостей; взаємозв’язок когнітивної сфери і формування просторових уявлень дітей у фізкультурній діяльності;
3. вдосконалення готовності педагогів до реалізації інноваційних технологій у професійній діяльності, використання проблемно-розвиваючих вправ, практико орієнтована спрямованість освітнього процесу [45, с.32].

Для визначення особливостей емоційної сфери дитини та яким чином засоби дитячого фітнесу впливають на розвиток психоемоційної сфери нами було також проведено бесіду з батьками дошкільників (див. дод. Б).

Насамперед зазначимо, що емоції допомагають сприймати дійсність, реагувати на неї. Вміння розуміти почуття та емоційні стани, щиро радіти і чітко висловлювати свої бажання, спілкуватися з людьми, бути сприйнятливим до різних проявів життя та ін. залежать від того, наскільки емоційно сформована дитина. Тим паче, що емоційна сфера дитини 5-6-річного віку вже характеризується здатністю оцінювати свою поведінку, більш спокійним фоном сприйняття, появою афективних реакцій, на що вказали деякі батьки.

У ході дослідження нами було встановлено, що найчастіше у дитини спостерігаються позитивні емоції. На це вказали 55 % опитаних батьків. 35 % вказали як на позитивні так і негативні емоції (однакове співвідношення), 10 % – «важко відповісти», дали відповідь, що емоції дитини здебільшого спонтанні і безпосередні, а комфортно дитині тоді, коли менше обмежень і заборон (Рис. 3.2.). Серед позитивних емоцій батьки однозначно дали відповідь радість й інтерес, серед негативних – страх і сум або образа, серед нейтральних – розгубленість. Дошкільник уже може виражати свої почуття, при цьому, застосовуючи різну інтонацію та міміку; освоює соціальні форми прояву відчуттів, але ще не може управляти своїми емоціями.

*Рис. 3.2. Результати бесіди з батьками для визначення особливостей емоційної сфери дітей 5-6-річного віку («Які емоції найчастіше спостерігаються у дитини?»), n=20*

На запитання «Чому радіє дитина?» відповіді ми отримали наступні: 35 % батьків вказали, що «найбільше радіє дитина при зустрічі з батьками або іншими близькими їй людьми (братиком / сестрою, дідусем / бабусею)», по 25 % – «коли дитину хвалять і підбадьорюють та коли вона отримує подарунки, іграшки або улюблені солодощі», 15 % – «коли дитина займається улюбленою справою» (робить те, що хоче), у тому числі коли грає в різні рухливі ігри або інші напрями дитячого фітнесу, які використовуються в освітньому процесі ЗДО (Рис. 3.3.).

*Рис. 3.3. Результати бесіди з батьками для визначення особливостей емоційної сфери дітей 5-6-річного віку («Чому радіє дитина?»), n=20*

«Чи вміє дитина висловити співчуття своїм близьким?» 85 % однозначно відповіли «так». 10 % – вважають, що дитина ще не зовсім розуміє що таке співчуття, 5 % – не вказали конкретної відповіді. «Чи доброзичлива вона до своїх однолітків?» 75 % відповіли «так» (у т. ч. 50 % з них наголосили «так, дуже»), часто шукає можливості, щоб погратися та поговорити, 25% відповіли «і так і ні», 5% дали відповідь «якщо до нього нормально ставляться, то і він також доброзичливий».

Цікавим видалося для батьків наступне запитання: «Чи відстоює дитина свої інтереси і в який спосіб: знаходить аргументи, просить, вимагає, хитрує, плаче тощо». Тут нами було отримано декілька різних відповідей, а саме: 25 % – найбільше – дали відповідь, що дитина відстоює свої інтереси використовуючи хитрість; по 20 % – переважно «просить» і «плаче», 15 % відповіли «використовує різні способи», по 10 % – «вимагає та вередує» і «затрудняються відповісти» (Рис. 3.4.). Зауважимо, що 90 % з опитаних батьків наголосили, що дитина відстоює свої інтереси.

*Рис. 3.4. Результати бесіди з батьками для визначення особливостей емоційної сфери дітей 5-6-річного віку («В який спосіб дитина відстоює свої інтереси?»), n=20*

Як ми знаємо важливим фактом емоційної сфери дітей дошкільного віку стає переживання з приводу можливої реакції близьких людей на його дії та вчинки: «Батько буде сваритися», «Що скаже мама?» і т. п. На запитання «Що викликає у дитини прикрість, невдоволення, образу?» ми отримали такі результати: 50 % батьків відповіли, що коли хтось із батьків і не тільки сварить дитину (дехто вказав, особливо коли розмовляють із підвищеним тоном), 35 % – «якщо дитина їсть не те, що любить і якщо дитина чогось дуже хоче (наприклад, смартфон), а їй не дозволяють», 15 % – «коли дитину щось болить». Щодо тривалості переживань, думки розійшлися: по 30 % вказали «швидко проходить, образа триває не більше 10 хвилин», «буває по-різному», «проходить, але не швидко», 10 % – «затрудняються відповісти».

Сьогодні напевно кращими друзями в дитини є телевізор і смартфон або планшет. Відповідно улюбленішими стали такі заняття як перегляд мультфільмів, компʼютерні ігри, перегляди коротких відео у соціальних мережах тощо. В результаті такого способу життя діти (у т. ч. дошкільники) менше спілкуються як із дорослими, так із однолітками. Понад 75 % опитаних батьків наголосили на цій проблемі. Забороняючи дитині тривалий час перебувати в цій ситуації, нерідко спостерігають різні негативні емоції, а саме: горе, гнів, відчай.

Як відомо у дитини бувають страхи, які найчастіше проявляються за різних обставин. 40 % опитаних батьків зауважили на тому «коли дитина залишається наодинці», 30% – дали відповідь «лякають незнайомі люди або собаки», 20% – «коли дитині присниться якийсь неприємний сон», 10 % – не дали конкретної відповіді (Рис. 3.5.). Найчастіше страх проявляється через плач або крик, на чому зауважили 75 % опитаних батьків. 15 % відповіли «розпач, тривога», 10 % «затрудняються відповісти», вважаючи, що діти вже можуть приховати страх.

*Рис. 3.5. Результати бесіди з батьками для визначення особливостей емоційної сфери дітей 5-6-річного віку («Прояви страху в дитини»), n=20*

Під час бесід з батьками ми також установили, що діти по-різному реагують на невдачі та успіхи. 70 % дали відповідь «дитина тішиться і виглядає дуже щасливою або навпаки розстроюється і дуже сумує, ображена», 20% – «дитина може поводити себе неадекватно, розкидаючи іграшки і т. п.», 10 % – не дали конкретної відповіді. При цьому майже всі акцентують на підвищеній емоційності дітей.

Слід зазначити, що у бесіді з батьками ми дізналися, що вони дуже позитивно відносяться до впровадження різних напрямів дитячого фітнесу в освітній процес закладів дошкільної освіти. Як було зазначено ними найбільше їм імпонують аквааеробіка – 35 %, babygames (рухливі ігри, естафети, вправи для розвитку уваги і дрібної моторики) – 20 %, звіроаеробіка – 15 %, інші напрями дитячого фітнесу – 20 %, «затрудняюся відповісти» – 10 %. Після експерименту відповіді були схожими. Проте, на 10 % збільшився інтерес до є аквааеробіки і тепер складав 45 %, звіроаеробіка та babygames (рухливі ігри, естафети, вправи для розвитку уваги і дрібної моторики) – по 20 %, інші напрями дитячого фітнесу (тут відзначили степ-аеробіку і ритмічну гімнастика) – 15 % (Рис. 3.6.).

***%***

*Рис. 3.6. Результати бесід з батьками дітей 5-6-річного віку до початку і після експерименту («Яким саме напрямам дитячого фітнесу Ви надаєте перевагу»), n=20*

Вагоме значення для успішної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності та використання засобів фітнесу в закладах дошкільної освіти є особистість педагога, інструктора з фізкультури. У психолого-педагогічній і методичні літературі наведено перелік індивідуально-психологічних якостей, які є важливими для фахівця з фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО, а  саме: «мужність, наполегливість, рішучість, здатність співпереживати разом зі своїм підопічним (емпатія), вміння правильно оцінити групу та втілити у життя свій план дій, а за необхідності проявити і гнучкість, знайти більш оптимальний шлях взаємостосунків з дітьми та співпрацювати з батьками» [36, с.54].

Зазначимо, що до професійних здібностей інструктора з фізкультури відносять такі:

* наявність педагогічних здібностей;
* добрий особистий фізичний стан, який дозволяє показати приклад виконання рухового завдання;
* мотивація до роботи на своєму полі діяльності та задоволення такою роботою;
* особистісні властивості і зовнішні риси, що викликають симпатію у тих, кого навчають;
* достатньо високий рівень, який відповідає професійній підготовленості;
* типологічні риси, що характеризуються силою, рухливістю і врівноваженістю основних нервових процесів;
* інше.

Таким чином, впродовж дослідно-експериментальної роботи було встановлено найбільш ефективні і доцільні для використання в ЗДО елементи дитячого фітнесу, виявлено деякі недоліки і труднощі у процесі роботи та встановлено можливості їх подолання.

**Висновки до розділу 3**

Отже, використання елементів дитячого фітнесу під час організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО має значний потенціал для розв’язання різноманітних завдань, як-от: використання нетрадиційного спортивного обладнання та інвентаря під час виконання різних вправ і збагачення досвіду рухової активності дітей; музичний супровід занять сприяє формуванню зацікавленості дітей, створює позитивну психоемоційну атмосферу; активізується діяльність різних органів і систем дитячого організму; розвивається зацікавленість та інтерес до цілеспрямованої рухової активності; підвищується загальний емоційний тонус організму дитини; формуються позитивні особистісні та розумові якості тощо.

На основі особистого практичного досвіду, психолого-педагогічного спостереження, проведеного анкетування з педагогами, бесід з батьками та дітьми було виявлено позитивні зміни в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять, спостерігали значне підвищення інтересу дітей старшого дошкільного віку до елементів дитячого фітнесу і, відповідно, покращення їх психоемоційного стану, переваження позитивних емоцій (радість, задоволення, інтерес тощо).

Також після завершення експериментальної роботи педагоги продовжували використання елементів дитячого фітнесу не лише на заняттях з фізкультури, а й під час режимних моментів упродовж дня (ранкова гімнастика, гімнастика після пробудження, активні ігри під час прогулянок тощо). Вагомим чинником ефективності проведеної роботи вважаємо також зацікавленість батьків проблемами використання засобів дитячого фітнесу в процесі розвитку дітей старшого дошкільного віку та забезпеченні їх психоемоційного благополуччя.

У ході дослідження ми дійшли висновку та погоджуємося [17], що під час впровадження інноваційних технологій, і зокрема, дитячого фітнесу, в освітній процес закладів дошкільної освіти варто керуватися положенням про те, що «такі методики і технології органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього дошкільного закладу освіти, реалізувалися комплексно через створення безпечного розвивального предметного, природного і соціального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системний підхід до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров’я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб’єктами освітнього процесу: педагогами, дітьми та батьками вихованців, - при цьому, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів».

**ВИСНОВКИ**

1. Як свідчать результати досліджень науковців використання елементів дитячого фітнесу в закладах дошкільної освіти, без сумніву є доцільним. Такий підхід сприяє удосконаленню фізкультурно-оздоровчої діяльності загалом і зокрема сприяє створенню позитивної психоемоційної атмосфери на заняттях, викликає позитивні емоції в дітей, розвиває фізичні якості дошкільників. Однак не слід забувати, впровадження елементів дитячого фітнесу вимагає відповідної підготовки інструкторів з фізкультури, необхідність дотримуватися таких принципів як: урахування потреб та інтересів дошкільників; врахування індивідуальних особливостей психічного розвитку; доступність; активізація самостійності; безпечність. При цьому важливо популяризувати елементи дитячого фітнесу також і серед батьків, проводити відповідну просвітницьку роботу.
2. У ході дослідження нами було теоретично обґрунтовано і практично досліджено проблему використання в закладах дошкільної освіти засобів дитячого фітнесу для забезпечення гармонійного психоемоційного розвитку дітей 5-6 річного віку. Задля виявлення стану досліджуваної проблеми було проведено анкетування педагогів закладів дошкільної освіти та бесіди з батьками дітей. Як виявилося, більшість педагогів вважають, що елементи дитячого фітнесу доцільно використовувати не лише на заняттях з фізкультури, а й під час прогулянок, рухливих ігор, ранкової гімнастики тощо. Однак, більшість педагогів (60 % опитаних) потребують додаткової підготовки і вважають, що існує необхідність розробки і впровадження методики використання засобів дитячого фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО. Ефективність такої роботи виявляється не лише у підвищенні рівня розвитку рухових навичок дітей, їх фізичних якостей, а й у покращенні психоемоційного стану, переважанні позитивних емоцій у дітей під час занять.

Актуальність і значущість порушеної проблеми було підтверджено і результатами, які ми отримали. Понад 50 % опитаних батьків спостерігають у дитини прояв позитивних емоцій (радість й інтерес до занять), дають можливість оцінити реакцію дітей на свої успіхи та невдачі. Більшість батьків хотіли, щоб їхні дати займалися аквааеробікою та babygames (рухливі ігри, естафети, вправи для розвитку уваги і дрібної моторики); на це вказали 35 % і 20 % відповідно, звіроаеробіка – 15 %, інші напрями дитячого фітнесу – 20 %.

1. На підставі отриманих нами в педагогічному експерименті результатів було встановлено, що використання елементів дитячого фітнесу в роботі з дітьми старшого дошкільного віку обов’язково має ґрунтуватися на вікових та індивідуально-психологічних особливостях старших дошкільників, враховувати їхні інтереси, потреби і можливості, а методика має базуватися на відповідних загальнодидактичних і спеціальних принципах.
2. Можна вважати, що висунута в нашій роботі гіпотеза про позитивний вплив використання засобів дитячого фітнесу на психоемоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку підтверджена, оскільки більшість батьків дошкільників та педагогів вважають означений напрям актуальним, сучасним і необхідним, а результати психолого-педагогічного спостереження в ході експерименту засвідчили переважання у дітей емоцій радості, задоволення, інтересу й зацікавленості під час занять з використанням елементів дитячого фітнесу. Діти експериментальної групи виявляли більшу зацікавленість спортивними вправами з елементами фітнесу, використовували їх також у своїх іграх, за підтримки педагогів збагачували знання щодо порушеної проблеми.
3. Ефективне використання елементів дитячого фітнесу в освітньому процесі закладів дошкільної освіти має ґрунтуватися на урахуванні особливостей психоемоційного розвитку дошкільників саме цього вікового періоду. Для підвищення ефективності такої роботи необхідно використовувати інноваційні підходи, новітні технології, організовувати спортивні заходи, родинні спортивні свята, використовувати потенціал соціальних мереж та дистанційної освіти. Для батьків доцільно підготувати спеціальні буклети, порадники, інструкції щодо оптимальної організації розпорядку дня, здорового харчування, пропаганди здорового способу життя. Тобто різними способами підвищувати обізнаність батьків щодо проблеми збереження і зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку, пояснювати взаємозв’язок психоемоційної сфери зі здоров’ям та руховою активністю дітей, стимулювати їх до впровадження звичок здорового харчування, рухового режиму і загартовування до повсякдення.

**СПИСOК ВИКOРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Базовий компонент дошкільної освіти. URL : https://mon.gov.ua/ storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro\_novu\_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
2. Бобро Л. В. Ціннісне ставлення до здоров’я як психолого-педагогічна проблема. Психолого-педагогічні науки. 2015. № 4. С. 25–29.
3. Борщенко Н. О. Формування емоційної стійкості дошкільників як педагогічна проблема. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2019. Випуск 2. С. 89–93.
4. Вільчковский Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : Навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковский, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128с.
5. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 c.
6. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей до шкільного віку : навч.  посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 c.
7. Волкова В., Віденіна О. Емоційні порушення у дітей старшого дошкільного віку та умови їх подолання. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. № 1 (20)’ 2018. С. 63–69.
8. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібн. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
9. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. URL : https://ispp.org.ua/2021/02/22/rozvitok-emocijnogo-intelektu-doshkilnikiv-praktichni-rekomendaci%D1%97-golota-a-s/
10. Діяльність директора ЗДО у сфері контролю і моніторингу фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі. URL : <https://www.pedrada.com.ua/article/2962-dyalnst-direktora-zdo-u-sfer-kontrolyu-montoringu-fzkulturno-ozdorovcho-roboti-v-doshklnomu>
11. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
12. Емоційний розвиток дитини. Упоряд. : С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К. : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
13. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.
14. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковський Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми : Університетська книга, 2011. 272 с.
15. Іванова В. В. Психологія дитяча: навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів. Мукачево: МДУ. 2019. 104 с.
16. Ігнатенко С. Дитячий фітнес: шлях до здорового способу життя із задоволенням. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії і перспективи. Випуск 66. 2019. С. 91–95.
17. Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах». Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456. URL : https://imzo.gov.ua/2016/09/08/list-mon-vid-02-09-2016-1-9-456-shhodo-organizatsiyi-fizkulturno-ozdorovchoyi-roboti-u-doshkilnih-navchalnih-zakladah/
18. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ. 2014. 24 с.
19. Кулачківська, С. Є. Методи дослідження психічного розвитку дитини / Методи вивчення психічного розвитку дитини дошкільника: методичний посіб. для педагогів, практичних психологів, студентів середніх і вищ. пед. закл. К. : Світич, 2003. 40 с.
20. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство : ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. Практична психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2018, 180 с.
21. Максименко Л. М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років. Дис….. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми, 2018. 322 с.
22. Максимова О. О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с.
23. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія. Київ : «Академвидав», 2011. 376 с.
24. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу [текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2013. 296 с.
25. Палій А. А. Методи діагностики психічного розвитку дітей. Івано-Франківськ, 2013. 430 с.
26. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. Спортивний вісник Придніпров’я. 2013. № 1. С. 28–35.
27. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей дошкільного віку / уклад. Л. Б. Міщенко. Суми : Ніко, 2016. 42 с.
28. Молодушкіна І. В. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників. Харків: Основа, 2011. 207 с.
29. Моніторинг стану здоров’я дошкільників / упорядник Швайка Л. А. Х. : Вид. група «Основа», 2014. 192 с.
30. Овчиннікова Н. А. Основи оздоровчого фітнесу: методичні рекомендації з дисципліни. К. : НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 43 с.
31. Пангелова Н. Е. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. … доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Е. Пангелова. Київ, 2014. 37 с.
32. Пасічник В., Петрина Р. Сучасні підходи щодо поєднаного фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. Молода спортивна наука України. 2012. Т. 2. С. 150–155.
33. Перспективи розвитку дошкільної освіти і сучасний образ дитинства : зб. наукових праць / за заг. ред. : О. О. Максимової, М. А. Федорової. Житомир: ФОП Левковець, 2021. 232 с.
34. Підготовка майбутніх вихователів до роботи з дітьми дошкільного віку: компетентнісний підхід. Монографія / За загальною редакцією Г. В. Бєлєнької, О. А. Половіної. Київ, 2015. 244 с.
35. Постанова КМУ від 4 листопада 2020 р. № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text
36. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
37. Романова В., Сірман О., Бірук І. Особливості формування навичок здорового способу життя на уроках фізичної культури. URL : https://dspace.megu.edu.ua:8443/jspui/bitstream/123456789/2403/1/Ppog\_2019\_1\_25.pdf
38. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія: навчальний посібник К. : Центр учбової літератури, 2019. 296 с.
39. Старченко А. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров’я та фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 2 (36). С. 177–184.
40. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. B 5 томах. Київ: Радянська школа, 1976, 1977.
41. Теорія та методика дошкільної і початкової освіти в сучасному інноваційному просторі: [монографія] / за заг. ред. О. В. Лобової, С. М. Кондратюк. Суми : ФОП Цьома С. П., 2021. 362 с.
42. Теплюк А. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку. URL : <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1927/1/Teplyuk_PI_konf.pdf>
43. Томенко О. А., Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: монографія. Суми, 2016. 196 с.
44. Трофаїла Н. Д. Підготовка майбутніх вихователів до емоційного розвитку дітей дошкільного віку : автореф. дис. … канд. пед. наук : спец. 13.00.08. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2019. 270 с.
45. Чеверда А. О. Побудова фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Дис….. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2020. 219 с.

***Додаток А***

**Анкета**

*Запрошуємо Вас (педагогів) взяти участь в анкетуванні.*

*Просимо відповісти на наступні запитання щодо використання засобів дитячого фітнесу для покращення психоемоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку*:

1. Чи знайоме Вам поняття «дитячий фітнес»?

- так

- частково

- ні.

1. Чи доцільно використовувати елементи дитячого фітнесу в сучасних ЗДО?

- так, у різних видах діяльності

- так, лише на заняттях з фізичної культури

- не доцільно.

1. Чи створені в ЗДО умови для впровадження елементів дитячого фітнесу?

- так, є весь необхідний інвентар

- частково, забезпечений деякими елементами

- ні, зовсім немає умов.

1. Чи використовуєте у своїй роботі елементи дитячого фітнесу?

- так, часто використовую

- так, доволі часто

- так, зрідка окремі елементи

- ні, не використовую.

1. Чи володієте Ви методикою використання елементів дитячого фітнесу в роботі з дошкільниками?

- так

- частково

- ні.

1. Чи є потреба в розробці методики використання елементів дитячого фітнесу в сучасних ЗДО?

- так

- потребують розробки окремі аспекти

- не потрібно.

1. З якими різновидами дитячого фітнесу Ви ознайомлені?

- степ-аеробіка

- звіроареобіка

- аквааеробіка

- інше.

1. Який вплив на дітей, на Вашу думку, мають заняття з дитячого фітнесу?

- покращують психоемоційний стан дітей

- сприяють розвитку рухових навичок

- не мають особливого впливу

- інше.

*Дякуємо*

***Додаток Б***

**Зміст психодіагностичних бесід з батьками дошкільників**

**та з дітьми для виявлення їх психоемоційного стану**

**Бесіда з батьками**

**(для визначення особливостей емоційної сфери дитини)**

*Запрошуємо Вас взяти участь в бесіді. Просимо відповісти на наступні запитання:*

1. Які емоції найчастіше спостерігаються у дитини?

2. Чому радіє дитина?

3. Чи вміє дитина висловити співчуття своїм близьким?

4. Чи доброзичлива вона до своїх однолітків?

5. Чи відстоює дитина свої інтереси і в який спосіб: знаходить аргументи, просить, вимагає, хитрує, плаче тощо.

6. Що викликає у дитини прикрість, невдоволення, образу?

7. Якою є тривалість її переживань?

8. Чи бувають прояви страху в дитини, за яких обставин?

9. Як проявляється страх?

10. Як реагує на невдачі й на успіхи?

*Дякуємо*