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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

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

на тему: **ПОБУДОВА ПРОГРАМИ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ НА ОСНОВІ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Мельник Марії Леонідівни
Науковий керівник: Єракова Л.А.
к.фіз.вих., доцент
Рецензент: Баннікова Р.О.
к.мед.н., доцент
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № __ від _____20__р.)
Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.
д.фіз.вих., професор

_____

(підпис)

КИЇВ-2021

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	**ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**	7
1.1	Особливості фізичного та психоемоційного стану дітей дошкільного віку	7
1.2	Сучасні підходи до побудови фітнес-програми для дітей дошкільного віку	13
1.3	Організаційно-методичні особливості реалізації програми дитячого фітнесу в сучасних фітнес-центрах	16
1.4	Характеристика основних засобів гімнастики, як складової оздоровчо-рекреаційної рухової активності дошкільнят	21
	Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2	**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**	29
2.1	Методи дослідження	29
2.1.1	Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури	29
2.1.2	Педагогічні методи дослідження	30
2.1.3	Антропометричні методи дослідження	31
2.1.4	Фізіологічні методи дослідження	31
2.1.5	Методи математичної статистики	32
2.2	Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3	**ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ГІМНАСТИКИ**	34
3.1	Характеристика показників фізичного стану дітей дошкільного віку, які навчаються у закладі дошкільної освіти	34

3.2	Структура та зміст фітнес-програми «юний гімнаст» для дітей дошкільного віку	39
3.3	Вплив фітнес-програми «юний гімнаст» на показники фізичного стану дітей дошкільного віку	50
	Висновки до розділу 3	55
	ВИСНОВКИ	57
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність. На даний час через пандемію рівень рухової активності дітей дошкільного віку в Україні дуже знизився. Діти менше активні фізично і проводять більше часу за гаджетами. Це створює низку негативних явищ: погіршення стану здоров'я, зниження рівня рухової підготовленості, погіршення адаптації дітей до подальшого життя.

Фахівці стверджують, що існуюча система занять фізичною культурою у дітей дошкільного віку є не досить ефективною і дещо застарілою. Існуючу систему потрібно вдосконалювати і оновлювати новими засобами, методами і формами організації занять, спрямованими на оздоровчий ефект і формування системи фізичного виховання, що є запорукою загального розвитку дитини.

Основні державні документи: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2009); Закон України «Про дошкільну освіту» (2001); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004). – свідчать про те, що фізична культура повинна стати доступним засобом зміцнення здоров'я.

Здоров'я дітей формується з дитинства. Тому однією із складових життя дитини повинно бути відвідування занять з фітнесу. Під час занять дитина покращує не тільки свій фізичний, але і психоемоційний.

Дослідженням у даній сфері присвячено достатньо наукових праць (зокрема, О. Андрєєва, Р. Сухомлинова, А.Чеверда , Н. Пангелової).

Фізична культура у дітей дошкільного віку має формувати правильне усвідомлення і розуміння ставлення до свого здоров'я. Особливо позитивно впливає на розвиток дітей гімнастика. Заняття гімнастикою створює можливість використання великої кількості різних рухів; можливість впливати відносно локально на опорно-руховий апарат і системи організму дитини; відкриває можливість впливу на її естетичне виховання.

В даний час у дитячих садочках України система організації фізичного виховання вивчена і розроблена недостатньо. Запропонована в даній праці корекція існуючої оздоровчої і розвиваючої системи роботи з дітьми дошкільного віку дозволить впровадити в освітньо-виховний процес різноманітні заняття: оздоровча аеробіка та звіробіка, стопова, пальчикова і дихальна гімнастика, казкова та віршована гімнастика.

Також слід згадати авторську модель М. Єфременка гімнастики з елементами хатха-йоги і формати їх проведення занять, які покращують психоемоційний і фізичний стани дітей, і забезпечують бажання і зацікавлення до фізкультурно-оздоровчих занять.

Ряд дослідників (Е.С. Вільчковський, 2008; О.Д. Дубогай, 2006; Н.В. Москаленко,2009) стверджують, що однією з проблем системи освіти є розрив між фізичним вихованням та іншими сторонами виховання дітей дошкільного віку. Деякі аспекти вирішення даної проблеми розглянуто в працях А.А. Пивовара (Пивовар,2005), присвячених поєднанню розвитку фізичних і розумових здібностей у 5-6 річних дітей у процесі їх фізичного виховання.

Мета роботи: обґрунтувати спрямованість та зміст дитячої фітнес-програми на основі гімнастики для дітей, спрямованої на покращення показників фізичного стану.

Завдання роботи:

1. Визначити оздоровчий потенціал засобів гімнастики, як складової фітнес-програм для дітей дошкільного віку за результатами вивченої спеціальної літератури.

2. За загальноприйнятими методиками визначити показники фізичного стану дітей дошкільного віку, як передумову розробки дитячої фітнес програми на основі гімнастики.

3. Розробити Визначити ефективність розробленої і застосованої на практиці дитячої фітнес програми на основі гімнастики.

Об’єкт дослідження – програми дитячого фітнесу для дітей

Предмет дослідження – структура та зміст програми дитячого фітнесу на основі гімнастики

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; педагогічні методи; антропометричні методи; фізіологічні методи; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у:

- доповненні стандартні методики фізкультурно-оздоровчої діяльності програмою дитячого фітнесу на основі гімнастики;

- отриманні нових даних щодо покращення стану здоров'я дітей дошкільного віку, які освоїли програму дитячого фітнесу на основі гімнастики;

- вдосконаленні і корекції системи проведення занять у дітей дошкільного віку.

Практична значущість роботи. Розроблена програма дитячого фітнесу на основі гімнастики буде цікавою і корисною спеціалістам фізичної культури у закладах дошкільної освіти. Особливість розробленої програми полягає у застосуванні різноманітних прийомів зацікавлення дітей до фізкультурно-оздоровчих занять. В результаті проведених досліджень передбачаються формулювання пропозицій щодо покращення форм, методів і способів організації спортивно-оздоровчих занять в рамках створеної дитячої фітнес програми, розробленої на основі гімнастики для дітей дошкільного віку.

Структура та зміст роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу та трьох основних розділів, загальна кількість сторінок кваліфікаційної роботи – 65. Фактичний матеріал дослідження оформлений таблицями та рисунками. Загальна кількість таблиць складає – 10, рисунків – 5, список використаних джерел – 64.

РОЗДІЛ 1
ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Особливості фізичного та психоемоційного стану дітей дошкільного віку

Емоційний розвиток дитини у дошкільному віці є однією із складових гармонійного розвитку. В основному, в такому віці емоції дітей є безпосередніми і спонтанними. Тобто, коли в дитини щось відбирають - вона плаче, а коли віддають назад – вона вже радісна і поводить себе добре так ніби нічого не сталось [55,56].

З наукової точки зору, емоції – це фізіологічна реакція людського організму на подію. У дітей дошкільного віку психоемоційний стан є нестабільним. За допомогою оздоровчих програм фітнесу можна його покращити [56].

В останні роки проблема емоційного розвитку дітей дошкільного віку все частіше привертає увагу педагогів і психологів. Дитина в цьому віці не вміє самостійно виражати свої почуття та емоційні переживання без додаткової освітньої допомоги. Тому здатність дитини самостійно і вільно керувати своїми діями і емоціями повинна формуватися протягом дошкільного віку. У цей час емоції проходять швидкий розвиток, набуваючи більшого змісту. Дитина опановує різні форми прояву емоцій від впливу різних чинників. Емоційний розвиток дитини дошкільного віку пов'язаний, з появою нових інтересів і потреб. Емоції у дитини – це специфічна форма взаємодії дитини з навколишнім світом і середовищем, спрямована на пізнання світу та свого місця в ньому через саму себе (Трофаїл Н.Д.).

В емоційних проявах особистості можна виділити три сфери: її органічне життя, інтереси матеріального порядку та її духовні (моральні) потреби (Рубінштейн С.Л.).

Відомо, що особистість дитини починає формуватися в дошкільному віці і цей процес пов’язаний з розвитком емоційної сфери, із формуванням інтересів та мотивів поведінки.

У дошкільному віці дуже швидко розвивається емоційна сфера, що має значний вплив на особистісний розвиток дитини, оскільки у цей час діти опановують різні види діяльності.

У дошкільному віці дитина стає більш витривалою, міцною, її рухи стають більш координованими. Діти в цьому віці є досить активними, із задоволенням виконують фізичні вправи, активно бігають. Також у цьому віці для дитини важливим фактором є те, якою буде реакція батьків на різні дії і вчинки дитини. За допомогою різноманітного досвіду спілкування, дитина вчиться виражати свої емоції вербальним і невербальним способами. Спочатку у дитини переважають невербальні способи, а вже ближче до завершення дошкільного віку – вербальні [26].

Аналізуючи спостереження, діти цього віку є досить вразливими і чутливими до навколишнього середовища. Більш того, науковці спостерігають, що з кожним роком стає більша кількість дітей з емоційними проблемами: вони стають агресивними, тривожними і невпевнених в собі. Також діти стали менш схильними до проявів емпатії, що може викликати труднощі у взаємовідносинах з їхніми однолітками та дорослими.

Дошкільний вік є відповідальним періодом у формуванні фізичного розвитку дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі, вправи і дії, закладається фундамент здоров’я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності. Процесу росту та розвитку організму дитини властиві значні вікові індивідуальні коливання, через що діти одного хронологічного віку і статі не створюють однорідну групу. У зв’язку з цим науковці враховують у процесі занять морфологічно-функціональні відмінності дітей. Система фізичного виховання не передбачає чітко визначених норм чи стандартів фізичної підготовленості для дітей дошкільного віку. Оцінка фізичного стану контролюється тільки при прийомі дитини до дошкільних дитячих установ або у разі захворювання дитини. Єдиних стандартів контролю та оцінки фізичного розвитку дитини

практично немає, що є істотним недоліком побудови державної системи фізичного виховання підростаючого покоління та організації фізичної культури в цілому [26,39].

Найпоширенішою є періодизація, яка ґрунтується на виділенні вікових особливостей. Сутність вікових особливостей наглядно розкривається на прикладі фізичного розвитку дитини. Збільшення росту і ваги, поява молочних зубів, а потім їх зміна, статеве дозрівання та інші біологічні процеси здійснюються в певні вікові періоди з незначними відхиленнями. Оскільки біологічний і духовний розвиток дитини взаємопов'язані між собою, то з віком відповідні зміни відбуваються і в психічній сфері. Поступово здійснюється соціальне дозрівання, проявляється динаміка духовного розвитку особистості. Це й служить природною основою для виділення послідовних етапів розвитку людини і складання вікової періодизації [14].

Е. Еріксон виділив 8 стадій у розвитку людини: немовля (з моменту народження до одного року), ранній вік (1–3 роки), дошкільний вік (3 – 6, 7 роки) підлітковий вік (7–12 років), юність (13–18 років), рання зрілість (третє десятиліття), середній вік (четверте і п'яте десятиліття життя), пізня зрілість (після шостого десятку років життя). Кожен вік або період розвитку людини характеризується показниками, до яких (Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін) відносять: а) певну соціальну ситуацію розвитку або конкретну форму відносин, в які вступає людина з іншими людьми в даний період; б) основний чи провідний вид діяльності; в) основні психічні новоутворення (від окремих психічних процесів до властивостей особистості) [31].

Розглядаючи процес фізичного розвитку, необхідно визначити його сутність. Слід зауважити, що всякий розвиток є відображенням опосередкування результату функціональної діяльності. Процес формоутворення передбачає зростання маси. Залежно від швидкості та якісної характеристики цієї маси її опосередкування в формотворчому процесі визначає процес фізичного розвитку [31,26].

Четвертий рік життя. *Здоров'я та фізичний розвиток*. Відбувається інтенсивний розвиток дитячого організму, усіх його органів та систем. Удосконалюється фізіологічні функції, обмінні та терморегуляційні процеси, діяльність серцево-судинної та дихальної системи, що зумовлює зниження частоти серцевих скорочень та частоти дихання за хвилину. Видозмінюється форма грудної клітки, формується череп, кістки рук, тазу, ніг, вигини стопи та хребта. Знижується темп розвитку легень, поступово формується грудний тип дихання. Дитина починає відчувати радість від свого здорового, вправного тіла, усвідомлювати, що кволість негативно впливає на працездатність, пізнавальну активність.

Рухова активність. Унаслідок структурних змін у м'язових тканинах інтенсивно розвиваються моторні функції організму, зростає потреба в руховій активності та самостійних діях. Динамічні навантаження сприяють активному розвитку м'язової та кісткової систем, що зумовлює інтенсивне зростання кісток, збільшення працездатності, витривалості. Рухові дії дитини стають більш усвідомленими, цілеспрямованими. Дитина прагне співвідносити власні рухи зі зразком, чітко виконувати їх за показом та словесною інструкцією дорослого, охоче виконує рухи разом з однолітками. Проте їй ще складно розраховувати м'язові зусилля, оцінювати власні можливості. У віці трьох років у цілому завершується формування основних рухів, зокрема бігу, проте біговий крок залишається ще доволі нерівномірним та нешвидким, зі слабким відштовхуванням та пасивними рухами рук. Дитина оволодіває різними видами стрибків, проте під час їх виконання швидко стомлюється через слабкість м'язів. Вона охоче грає м'ячем – кидає, котить, ударяє об землю; повзає по гімнастичній лаві, пролізає в обруч, перелазить через перешкоду. Удосконалюються її рухи для утримання рівноваги, уміння виконувати загальнорозвиваючі вправи (для рук, плечового поясу, тулуба, ніг), танцювальні рухи [31].

П'ятий рік життя. *Здоров'я та фізичний розвиток*. Продовжується удосконалюватися дитячий організм, нарощується м'язова маса, міцніє

кісткова система, що дає змогу розвиватися функціональним навичкам. Майже цілком завершується формування дитячої статури, утворений м'язовий корсет утримує хребет у вертикальному положенні, внутрішні органи піднімаються в підребер'я. Вдосконалюється дихальна система. Дитина починає усвідомлювати, що рівна постава прикрашає людину, забезпечує легке та вправне пересування, що на формування постави позитивно впливають фізичні вправи та заняття. Формується свідоме ставлення до свого здоров'я, що є для нього корисним, а що ні. Рухова активність хлопчиків, як правило, вища, ніж у дівчаток, вони віддають перевагу швидкісно-силовим вправам. Проте значних відмінностей у силових показниках хлопчиків і дівчаток у цьому віці ще не спостерігається.

Рухова активність. Істотно зростає потреба дитини в руховій активності, самостійному виконанні фізичних вправ, різних навантаженнях. Підвищується функціональні можливості дитячого організму, зростає витривалість, удосконалюється координація рухів під час бігу, ходьби, лазіння, стрибків. Наприкінці п'ятого року життя рухової дії дитини стають більш циклічними та ритмічними, вона починає швидше бігати. Удосконалюється техніка виконання дитиною стрибків, вона відштовхується двома ногами від опори, енергійно змахує руками, м'яко приземляється, утримує рівновагу. Фази різних видів стрибків досить стабільні, утім показники дальності та висоти польоту залишаються ще незначними.

Наприкінці п'ятого року життя дитина вже може самостійно ініціювати ігри з підгрупою однолітків із використанням різного спортивного та ігрового спорядження [31].

Шостий рік життя. *Здоров'я та фізичний розвиток*. Збільшуються розміри крупної мускулатури тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Дрібні м'язи кистей рук залишаються досить слабкими, що спричиняє швидку втомлюваність дитини під час виконання одноманітних, тривалих навантажень.

Удосконалюються основні нервові процеси, поліпшується їх рухливість, урівноваженість, стійкість. Водночас зберігається швидке

функціональне виснажування нервових клітин, що обмежує фізичні можливості дитини. Дитина починає свідомо керуватися у своїй поведінці еталонами здорового способу життя – виконує разом із дорослими фізичні вправи, зацікавлено спостерігає за спортивними змаганнями дорослих та бере участь у спортивних змаганнях дітей, порівнює свої м'язи з м'язами однолітків, пишається своєю зрослою силою, вправністю, хорошими фізичними самопочуттями.

Дитина відчуває високу потребу в рухах. Вони стають більш цілеспрямованими, індивідуалізованими. Характерною особливістю цього віку є поява певної осмисленості, вмотивованості, керованості рухів. Рухова діяльність для дитини має велике емоційне значення: низька мотивація продукує небажання її виконувати, висока – стимулює її інтенсивність, тривалість, досягнення. Оскільки дитина цього віку певний час проводить біля телевізора, комп'ютера, на заняттях, зростає значення балансу між її статичним та руховим режимами. Дитина шостого року життя може докладати зусилля для подолання певних труднощів під час виконання складних рухових завдань. Рухи набувають злагодженості, впевненості, стрімкості, легкості. Усе більший інтерес у дошкільника викликають швидкісно-силові рухи, рухи на координацію (вправність), вправи на витривалість та гнучкість. Дитина легше, ніж раніше, домагається чіткості у виконанні рухових задач, виявляється бажання взяти участь у спільних фізкультурно-розвивальних іграх спортивного характеру, дитячих змаганнях на вправність, гнучкість, витривалість, влучність. Завдяки розвиненості фізичних якостей в руках дитини з'являється легкість та узгодженість, набутий руховий досвід дитина застосовує у різних видах діяльності [31].

1.2 Сучасні підходи до побудови фітнес-програм для дітей дошкільного віку

Проблематика гармонійного розвитку молодого покоління досі залишається гострим питанням загального виховання дітей починаючи з раннього дитинства. За останні 10-15 років суттєво змінились погляди на виховання та розвиток дітей, змінились інтереси дітей, їхні погляди на ігри та зацікавленість у різних сферах діяльності. Тенденція сучасного виховання спрямована на підтримку природних бажань дитини та її захоплень. Більшість батьків прагнуть дати своїй дитині найкраще вже змалечку. Основну увагу дорослі звертають насамперед на популярні системи раннього розвитку, що сприяють формуванню дрібної моторики, логічного мислення, пізнання довколишнього середовища. Однак усе більше батьків починають зосереджуватись на тому, що у гонці за інтелектуальним розвитком у дітей виявляється дефіцит рухової активності [26,39].

Практичний досвід показує, що прагнення до здорового способу життя та високого рівня фізичної працездатності знову набирає популярності серед дорослого населення. Але цього разу не лише стосовно себе, а вже і щодо своїх дітей. У сучасних батьків є розуміння того, що фізичний розвиток та активність для дитини не менш важливі за навички письма, читання та інтелектуальний розвиток. Більше того, дуже часто фізична активність є невід'ємним фундаментом для подальшого розвитку дитини в інших напрямах. Для повноцінного функціонування молодого організму дуже важливе своєчасне формування постави, ходи, рухових навичок та вмінь, м'язової сили та координації рухів. Одним із засобів гармонійного поєднання «цікавого та корисного» та реалізації зазначених потреб, є дитячий фітнес [60,31,26].

Відмінність дитячого фітнесу від фізичної культури в школі або спортивній секції перш за все полягає в індивідуально підібраній програмі занять на основі обов'язкового попереднього тестування, віку дитини та рівня її фізичної підготовленості. Заняття проходять в ігровій формі, вони

розвивають основні фізичні якості та сприяють емоційному розвантаженню. На заняттях фітнесом не відбувається оцінювання фізичних можливостей дитини, їй не ставляться бали за виконане завдання. Саме тому такі тренування укріплюють відчуття впевненості в собі. При цьому фітнес не є спортом, позаяк не передбачає виснажливі професійні заняття, що спрямовані на осягнення кращих результатів [51,50].

Створюючи фітнес-програму, необхідно враховувати індивідуальні потреби учасника програми, його фітнес-цілі та вихідний рівень фітнес-навичок. Важливим фактором є створення фітнес-програми для дитини з метою забезпечення належного рівня рухової активності для досягнення максимальної користі при мінімальному ризику. Особливу увагу необхідно звернути на фактори, що сприяють зміні способу життя на більш фізично активний та здоровий [44,14,58].

Проблема недостатнього обсягу рухової активності стає актуальною вже на ранніх періодах життя людини. Фітнес для дітей - це заняття, спрямовані на оздоровлення та зміцнення дитячого організму. Програми занять повинні відповідати віку дитини. Заняття допомагають зміцнювати опорно-руховий апарат, м’язи, зокрема, і серце, зв’язки, імунну та нервову системи. Починати заняття можна з піврічного віку, використовуючи плавання, розтяжки, ігри, спрямовані на розвиток дрібної моторики. Після першого року життя дитини до програми доцільно додавати вправи для формування правильної ходи, правильного склепіння стопи, які запобігають появі плоскостопості; розвитку дрібної моторики й оволодіння навичками рівноваги. До програм фітнесу для дітей як перші силові вправи доцільно вводити елементи спортивних ігор. Це сприяє зміцненню м’язового корсета дитини і збільшенню концентрації уваги. Прикладом такої програми є «звіробіка», суть якої в наслідуванні рухів і звуків різних тварин. Також заняття доцільно поєднувати з простими і цікавими віршиками, що сприятиме не тільки розвиткові рухових функцій, а і правильній мові та пам’яті. З 3-4 років дитина може відвідувати заняття з фітбол-аеробіки

фітнес-йоги, що впливатиме на розвиток опорно-рухового апарату, фізичний і емоційний стани, буде вчити зосередженню уваги. З 5-6-річного віку для дитини можна використовувати «дорослі» програми, зокрема: заняття бойовими видами мистецтв, танцями тощо. Тривалість заняття становить не більше години. Фахівці наголошують, що у фітнес-програмах для дітей заборонено використовувати вправи, які здійснюють навантаження на опорно-руховий апарат [39,60].

Сьогодні фітнес використовують як комплексну технологію збереження здоров'я, яка має таку відмінність: ігровий і захопливий формат занять; індивідуальні програми з урахуванням психофізичного стану дитини; відсутність системи особистісних змагань і оцінювання, малу травматичність; різноманітність занять. Основні фітнес-програми, за якими займаються з дітьми: . аеробіка; фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, хореографія, sky jumping, fly-йога тощо [44].

Яким би оригінальним не було б те або інше фітнес-тренування, в його структурі виділяють наступні 3 частини: • розминка (warm-up); • тренування (workout/activity); • заминка (cool-down) [44].

Рекомендації щодо побудови розминки: розминка має тривати не менше 5, але не більше 15 хвилин; починати розминку треба з дихальних вправ; слід виконувати вправи на розтягнення м'язів і збільшення рухливості в суглобах; слід розминати всі частини тіла і групи м'язів, включаючи шию, плечі, тулуб, стегна, коліна, ноги; необхідно виконувати вправи, які викликають поступове збільшення роботи кардіореспіраторної системи; інтенсивність розминки не повинна бути високою, оскільки це може призвести до накопичення молочної кислоти в м'язах і призведе до швидкої втоми; спрямованість та вид вправ повинні орієнтуватися на рухові завдання, які будуть використані в основній частині [44,14].

Основна частина фітнес тренування має тривати від 20 хвилин до 1 години. Для поліпшення стану здоров'я необхідно розвивати всі компоненти

оздоровчого фітнесу, включаючи вправи спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, гнучкості, сили та силової витривалості.

Тренування має бути пристосоване до індивідуальних потреб, враховуючи рівень функціонального стану, цілей та інтересів тих, хто займається. Під час фітнес тренування треба дотримуватись періодів роботи та відпочинку [44].

Рекомендації щодо побудови заминки: заминка повинна тривати від 5 до 10 хвилин; бажано використовувати релаксаційні види вправ (стретчинг, фітнес-йога); можна включати повільний біг, ходьбу та низькоударні вправи з аеробіки [39,26].

1.3 Організаційно-методичні особливості реалізації програм дитячого фітнесу в сучасних фітнес-центрах

Заняття з дитячої аеробіки проводяться як у спортивній залі, так і у підготовлених для цього кімнатах під музичний супровід. Саме темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу, а добір вправ забезпечує вплив на різні системи дитячого організму, зокрема:

• бігові та стрибкові вправи переважно впливають на серцево-судинну систему;

• нахили і присідання - на руховий апарат;

• вправи на релаксацію - на центральну нервову систему;

• вправи в партері (у положенні лежачи, сидячи) розвивають силу м’язів і рухливість у суглобах [39].

Надзвичайно широкими є можливості застосування фітбол-аеробіки на оздоровчих заняттях з дітьми. Амортизаційна функція м’яча забезпечує вібрацію при виконанні вправ, що сприяє поліпшенню обміну речовин. Активізація кровообігу та мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяють розвантаженню хребетного стовпа, корекції лордозу та кіфозу тощо. Вправи, які діти виконують із вихідного положення сидячи на м’ячі, за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких

захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром тощо. Механічна вібрація м'яча позитивно впливає на суглоби, м'язові тканини та хребет. Практично, це єдиний вид аеробіки, в якому під час виконання фізичних вправ взаємодіють руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що підсилює позитивний ефект від занять.

Вправи на фітболі тренують, окрім опорно-рухової, також серцево-судинну, дихальну системи та вестибулярний апарат, сприяють розвиткові координації рухів. Як свідчить практичний досвід фахівців, заняття створюють веселу та насичену яскравими позитивними емоціями атмосферу. Також під час виконання вправ практично відсутнє ударне навантаження на нижні кінцівки, а серцево-судинна система працює в помірному режимі, що є позитивним для організму дитини, який ще росте та формується.

Основна мета фітбол-аеробіки - розвиток рухових здібностей та фізичних якостей, профілактика та корекція різних захворювань. Заняття доцільно розпочинати з розроблення комплексів загальнорозвиваючих вправ з фітболами. Загалом освітній процес заняття складається з кількох етапів. Перший етап роботи з фітболом передбачає індивідуальну роботу з дітьми. Кожній дитині надають змогу самостійно ознайомитися з новим обладнанням, погратися з фітболами. Другим етапом є навчання дітей самостійно сідати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому. При цьому необхідно вчити сідати на фітбол правильно: при сидінні коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись. Правильне сидіння на фітболі сприяє не лише ефективності, а й безпеці виконання вправ. Дітей розподіляють на невеликі підгрупи. На початку час заняття на м'ячах становить не більше ніж 4-5 хв. Згодом поступово збільшують тривалість виконання вправ до 20-25 хв. і відповідно до віку, фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей. Дотримуються повільного чи середнього темпу виконання вправ, що пов'язано з великим навантаженням на дрібні м'язи спини. Розрізняють таку структуру заняття на фітболах: підготовчу, основну й заключну. Підготовча частина, зазвичай,

проводиться без м’яча. Застосовують різновиди ходьби, бігу, музично-ритмічних рухів, які створюють позитивний емоційний настрій у дитини та сприяють підготовці організму до майбутнього навантаження [44,14].

Основна частина передбачає виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ на фітболах. Навантаження чергується з відпочинком та розслабленням. Вправи, як правило, виконують з різних вихідних положень: лежачи на фітболі на животі, на спині. Вони сприяють корекції постави, .сприяють розвитку сили та витривалості. Також можна проводити ігри та ігрові вправи для створення радісної, емоційної атмосфери. Заключна частина передбачає використання вправ на розслаблення м’язів спини та загальну релаксацію організму. Комплекси фітбол-аеробіки слід урізноманітнювати елементами окремих видів спорту, зокрема волейболу, баскетболу, футболу, спортивної, художньої та атлетичної гімнастики, акробатичними елементами тощо. Для заняття з фітболами потрібно правильно добирати розмір м’ячів. Так, для дітей оптимальний розмір фітболів 45-60 см у діаметрі. Необхідно звертати увагу і на їхню пружність. При легкому натисканні долонею на м’яч його поверхня має пружинити, не чинячи надмірного опору і не вгинаючись усередину. Фітболи мають бути еластичними і при повторному надуванні відновлювати форму без складок, зморшок та тріщин. Вони виготовляються з міцної гуми та розраховані на навантаження до 70 кг. Ніпель на них має бути впаяний всередину, щоб не заважати під час занять та не травмувати шкіру. Якісні фітболи виготовлені з гіпоалергенного екологічно чистого матеріалу без шкідливих домішок і мають антистатичні властивості. Також з дітьми можна запроваджувати заняття зі степ-аеробіки. За твердженням фахівців, вона позитивно впливає на фізичний стан, що проявляється у зміцненні усіх м’язових груп, розвиткові рухливості суглобів, підвищенні еластичності зв’язок і сухожиль, підвищенні рівня розвитку аеробних можливостей, зміцненні серцево-судинної і дихальної систем, розвитку сили, гнучкості, координації рухів, тренуванні загальної і силової витривалості, сприянні підвищенню рівня

фізичної підготовленості тощо. Заняття зі степ-аеробіки в різних формах можна проводити і з дошкільниками, зокрема:

• як заняття оздоровчо-тренувальної спрямованості з дітьми старшого дошкільного віку (тривалістю 25-35 хв);

• як частина заняття з фізичної культури тривалістю 10-15 хв;

• як комплекс вправ ранкової гімнастики на степ-платформах;

• як показові виступи дітей на святах;

• як степ-розвага [39,44,14].

Використання степ-аеробіки є доцільним під час занять, що сприяє підвищенню рівня фізичного здоров'я дітей. Найбільше зростання показників фізичної підготовленості зафіксовано у розвитку таких рухових якостей, як сила, гнучкість і витривалість, які найкраще розвиваються під час занять зі степ-аеробіки. Як правило, кожні три місяці комплекси степ-аеробіки оновлюються. Окремі вправи, залежно від їх засвоєння, слід видозмінювати та ускладнювати. Для проведення заняття степ-платформи доцільно розміщувати в шаховому порядку для кращого спостереження за дітьми [44].

За свідченням Т. Р. Момоток, дітям дуже подобаються заняття і з хореографії. Вони спрямовані на тренування всіх груп м'язів; розвиток вестибулярного апарату, спритності, швидкості; поліпшення координації рухів. Такі заняття можуть містити елементи акробатики. Навчання ж дітей акробатичних вправ відбувається у формі гри. Завдяки заняттям поступово в дітей формується пластичність рухів та правильна постава. Таким чином, фітнес-програми для дітей є запорукою їхнього гармонійного здоров'я (фізичного і психічного), що дає змогу формувати в дітей свідоме ставлення до свого здоров'я як важливої життєвої цінності [44].

Музичний супровід у фітнесі. Згідно з аналізом науково-методичної літератури, вплив музики і фізичних вправ на людину мають практично тотожні механізми дії на всі системи організму, на розумову та рухову функції, особливо на роботу центральної нервової системи як органу управління та узгодження дій усіх частин людського організму. Необхідно

підкреслити, що застосовуючи музику для виконання фізичних вправ, можна посилити їхній фізіологічний вплив на організм та отримати «подвійний ефект». Виконання вправ у заданому темпі дозволяє контролювати й дозувати інтенсивність та обсяг навантаження. Ритм – організатор та регулятор руху. Ритм музики синхронізує серцево-судину й м'язову діяльність організму людини. Швидкість музики забезпечує необхідний рівень фізичного навантаження. Використання різних музичних стилів дозволяє збільшити різноманітність занять і підвищити їхню емоційність. Застосування музики посилює інтерес до занять. Музика забезпечує високий емоційний фон для виконання фізичних вправ, стимулює активність, усуває нервове напруження і втому, сприяє відчуттю впевненості у своїх силах [44].

Музичний супровід є методичним прийомом, що використовують у навчально-виховному процесі занять з фітнесу. Музику можна використовувати як фон у процесі виконання монотонних, однотипних багаторазово повторюваних рухів. Це своєрідний лідер, який задає ритм і темп виконання різноманітних вправ. Зміна темпу й ритму музичного супроводу впливає на емоційний стан у процесі навчання фізичних вправ [44].

Отже, музичний супровід сприяє успішному формуванню рухових навичок, підвищує емоційній фон заняття, викликає прагнення виконувати рухові дії більш енергійно, що позитивно впливає на організм людини. Залежно від змісту й спрямованості заняття кожен тренер повинен уміти добирати відповідний музичний супровід. Перевагу слід віддавати музичним композиціям, які мають чіткий ритм і позитивне емоційне забарвлення. Важливим методичним прийомом у процесі навчання є зміна темпу виконання вправ. Залежно від підготовленості групи іноді при навчанні слід уповільнити темп виконання вправи, не змінюючи при цьому темп музичного супроводу. При доборі музики до певного заняття потрібно враховувати два основні моменти: музичні смаки та вікові особливості; темп музичного супроводу [44,39].

1.4 Характеристика основних засобів гімнастики як складової оздоровчо-рекреаційної рухової активності дошкільнят

Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в дошкільних навчальних закладах комплексу різних засобів, серед яких: гігієнічні фактори (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, приміщення тощо), фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму), чинники природного середовища (повітря, сонце, вода). З метою повноцінного фізичного розвитку дітей, формування у них основ здорового способу життя шляхом оптимізації рухової активності і посилення опірності дитячого організму хворобам дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення різнопланової фізкультурно-оздоровчої роботи у таких організаційних формах:

заняття з фізичної культури, плавання;

малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, динамічні перерви);

форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, рухливі ігри, заняття фізичними вправами тощо);

загартовуючі та лікувально-профілактичні процедури [39,14].

Фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня учнів регламентується комплексними програмами. Основне їх завдання – створення оптимального рівня підвищення фізичного і розумового рівня працездатності у процесі навчального дня [39].

Гімнастика для дітей - система фізичних вправ, яка сприяє загальному розвитку організму та зміцненню здоров'я. З її допомогою формуються життєво необхідні навички рухової діяльності, фізичні якості. Її компонентами є основні рухи, загальнорозвиваючі вправи, шикування і перешикування, танцювальні вправи. До основних рухів належать ходьба,

біг, стрибки, повзання і лазіння, метання і ловлення, вправи на збереження рівноваги, які збагачують руховий досвід дітей, дають їм змогу вільно діяти у навколишньому середовищі, виховують впевненість у своїх силах, спритність, швидкість, сміливість. Загальнорозвиваючі вправи використовують для рівномірного розвитку м'язової системи і всебічного впливу на організм дитини. Кожна вправа, як правило, діє на розвиток і зміцнення конкретних груп м'язів (рук і плечового поясу, ніг, тулуба тощо), тому їх підбір має забезпечувати розвиток усіх груп м'язів дитячого організму. Шикування, повороти і перешикування використовують для раціонального й організованого розміщення дітей під час занять. Вони сприяють вихованню дисциплінованості, формуванню правильної постави, легкої ходи. Танцювальні вправи розвивають легкість, ритмічність рухів, правильну поставу [44, 51].

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять з фізичної культури. До фізкультурно-оздоровчої роботи можна віднести такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартовуючі процедури. Рухову активність у повсякденному житті забезпечують рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм), фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров’я, індивідуальна робота з фізичного виховання. Заняття з фізичної культури розглядаються як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності, що має на меті оптимізацію рухового режиму, формування та закріплення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, надання дітям спеціальних знань з фізичної культури [51,14,44].

Фізкультурно-оздоровча робота *Ранкова гімнастика* – обов’язкова складова організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному

закладі. Вона сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м’язів, правильній поставі, розгальмуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції. Головна вимога до гімнастики у літній період – проведення її на свіжому повітрі, а взимку – у добре провітреному приміщенні. Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути легким. Добір вправ у комплексі визначається з урахуванням можливостей і стану здоров’я дітей певного віку, а також їхніх індивідуальних особливостей. Вправи повинні бути простими та доступними для виконання, доцільно включати біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м’язів [14,39,44].

Тривалість ранкової гімнастики: для дітей раннього віку – 4-5 хв., молодшого дошкільного віку - від 6 до 9 хв., старшого – 8-12 хв. Комплекси ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури, діють 2 тижні з ускладненням на другому. Протягом року вже знайомі комплекси періодично повторюються, збільшується навантаження за рахунок урізноманітнення вправ, підвищення інтенсивності виконання [14,44].

Гімнастика після денного сну проводиться після поступового підйому дітей у спальній, групових кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвиваючі вправи на різні м’язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей [14,44].

Фізкультурні паузи (динамічні перерви) проводяться в перерві між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями з метою зняття втомлюваності дітей шляхом використання нескладних рухливих вправ. Їх тривалість – 5-10 хв [14,44].

Фізкультурні хвилинки проводяться під час організованих занять у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ, що дає можливість зменшити втомлюваність дітей і відновити їхню працездатність для подальшої успішної роботи. До комплексів фізкультурних хвилинок входять

3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їх тривалість 1-2 хвилин. *Загартовуючі процедури* – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища. У дошкільних навчальних закладах застосовуються два види загартовуючих заходів: повсякденні та спеціальні. До повсякденних належать: наявність відповідного температурного режиму, застосування широкої аерації, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла [51,44].

Спеціальні загартовуючі процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих кватирках тощо. При використанні водних процедур температура води поступово знижується відповідно до встановлених норм. Проводяться й інші загартовуючі (ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо) та спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей [44,39].

Особливості гімнастики.

Гімнастика відрізняється від інших видів фізичної діяльності і видів спорту тим, що вона поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки і інше) з рухами, які видумані, створені фантазією людини (стійки на голові і руках, різні гімнастичні елементи на приладах - оберти, підйоми, сальто тощо). Усе зазначене вище поєднується в унікальну систему вправ, методів, прийомів, що є незамінним для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації, спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва. З іншого боку гімнастика

спрямована на розвиток і задоволення естетичних здібностей і потреб людини, - того, що властиве тільки людині. Різноманітність гімнастичних вправ, вибірковий характер їх дії на окремі групи м'язів, можливість чіткого дозування фізичного навантаження і різнобічність впливів - це незамінний засіб фізичного виховання [14,39,44].

Гімнастика широко застосовується в дошкільних установах і в учбових закладах, в лікувально-профілактичній роботі і на виробництві, в армії і в спорті. Вправи гімнастики використовуються для вирішення спеціальних завдань в підготовці спортсменів всіх видів спорту. Гімнастичні вправи складають необхідну основу самостійних домашніх занять, виробничої гімнастики та фізкультурних пауз [14,39,44].

Таблиця 1.1

Освітньо-розвиваючі види гімнастики

№	Види гімнастики, їх призначення і зміст	Завдання	Засоби
1	Основна гімнастика а) Загальний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я у різних вікових груп. б) Зміст: загальнорозвиваючі і прикладні стройові вправи. Цілеспрямованість: підвищення працездатності органів і систем. в) Формування правильної постави, освітньо-розвиваюче призначення. Можливість чіткого (вузького) впливу на окремі якості та функцій.	а) Розвиток загальної фізичної підготовки учнів. б) Розвиток рухових якостей. в) Підвищення життєдіяльності організму.	а) Стройові вправи. б) Загальнорозвиваючі і прикладні вправи. в) Нескладні вправи з художньої гімнастики, прості стрибки, ходьба, біг, рухливі та ін. ігри.

2	Гігієнічна гімнастика а) Оздоровлення людини різного віку; б) підтримка настрою і загальної працездатності, творчої активності.	а)Підвищення життєдіяльності організму. б) Збереження здоров'я в) Загартування організму.	Загальнорозвиваючі різних форм (ходьба, біг, масаж, ранкова гімнастика тощо)
3	Ритмічна гімнастика Комплекс вправ для розвитку фізичної гідності, що виконується під музикальне супроводження, призначення для доброго настрою, працездатності, здоров’я	а) Збереження здоров'я. б) Розвиток пластично виразних і естетичних здібностей. в) Гармонійність рухів з музичним супроводом.	Вправи для розвитку фізичних якостей і виразності рухів, задоволення естетичних та оздоровчих потреб.

Висновок до розділу 1

Аналізуючи перший розділ, можна зробити такі висновки. Дитячий фітнес є з одних засобів оздоровлення дитини дошкільного віку. Заняттями з фітнесу можна покращити психоемоційний розвиток. Всім відомо, що емоційний розвиток дитини є складовою гармонійного розвитку дитини. Останнім часом емоційний стан дітей є нестабільним, це є викликано різними гаджетами за якими діти проводять велику кількість часу. В зв’язку з цим їхня рухова активність є низькою. Дошкільний вік є головним періодом у формуванні фізичного розвитку дитини. Тому батькам потрібно слідкувати за своїми дітьми та спонукати їх за занять з оздоровчо-рухової активності.

В процесі розвитку організму дитини є властиві вікові індивідуальні коливання. При проведенні заняття потрібно враховувати морфологічно-функціональні відмінності дітей. Є недоліком те, що фактично немає стандартів оцінки та контролю фізичного розвитку дитини. Для кожного віку

є результати функціональної діяльності здоров’я, фізичного розвитку та рухової активності дитини.

Існує безліч підходів до побудови фітнес-програми для дітей дошкільного віку. В даний час, прагнення до здорового способу життя набирає популярності серед дорослого населення. А це означає, що батьки будуть показувати хороший приклад для своїх дітей та зацікавлювати їх до рухової активності.

Фізична активність є невід’ємною базою для подальшого розвитку дитини в інших сферах. Важливим у розвитку дитини є формування правильної постави, ходи, рухових навичок та вмінь, м’язової сили та координації. Одним з цікавих та корисних засобів розвитку дитини є дитячий фітнес. Під час занять не відбувається оцінювання його фізичних можливостей, все відбувається в ігровій формі .

Для створення фітнес-програми потрібно враховувати індивідуальні можливості та потреби дитини. Заняття спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму дитини. Програми розробляються відповідно до віку дітей. В 5-ти та 6-ти річному віці можна використовувати такі програми, як бойові види мистецтва та танці, футбол-аеробіка, йога, степ-аеробіка, тощо. Для дітей заборонено використовувати вправи, які дають велике навантаження на опорно-руховий апарат. Тривалість занять не більше 1 години.

Особливості реалізації дитячих фітнес-програм є різними. Аеробіка може проводиться у спортивному залі під музичний супровід. Часто використовують футбол-аеробіку на оздоровчих заняттях. Існує два етапи роботи з футболом. Комплекси вправ з футболами доповнюють вправами з різних видів спорту. Під час використання музичного супроводу на занятті можна покращити фізіологічний вплив на організм. Музика має похожий вплив на розумову, рухову функції та на центральну нервову систему, як і фізичні вправи. Музика забезпечує високий емоційний фон для виконання

фізичних вправ. За допомогою музичного супроводу можна регулювати інтенсивність навантаження.

Гімнастику можна використовувати як засіб для складової оздоровчо-рекреаційної активності дошкільнят. До комплексу різних засобів організації життєдіяльності дітей відносять: режим харчування та сну, діяльність та відпочинок, фізичні вправи (ігри, гімнастика) тощо. Гімнастика для дітей є системою фізичних вправ. До основних належить: біг, ходьба, стрибки, повзання, вправи на рівновагу, загальнорозвиваючі вправи. Для повноцінного фізичного розвитку дитини слід виконувати: ранкову гімнастику, гімнастику після денного сну, фізкультурні хвилинки, загартовуючі процедури. До освітньо-розвиваючих видів гімнастики, належить: основна гімнастика, гігієнічна гімнастика та ритмічна гімнастика.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Під час дослідження, використовувались такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури
- педагогічні методи дослідження;
- антропометричні методи;
- фізіологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури здійснювався з метою визначення актуальності досліджуваної проблеми, також з визначенням актуальних питань, які досліджувались у даній роботі і підтвердження завдань і методів дослідження. За допомогою даного методу дослідження, робота розділена на основні складові частини, що дало змогу детальніше і точніше вивчити і вирішити поставлені завдання.

При вивченні науково-методичної літератури з обраної теми були визначені основні проблеми в цьому напрямку, уявлення про основні завдання. Були враховані різні погляди науковців в даній сфері, шляхи вирішення схожих проблем і їх ефективність. Під час аналізу був вибираний тільки той матеріал, який підходить до обраної теми. При цьому був доданий і власний аналіз. Обирана література підтверджує, так щоб було зрозуміло, що дана проблема є не до кінця розкрита і потребує більших досліджень і способів вирішення. Враховані методи роботи з науковою літературою: анотація, створення бібліографії, конспектування, виклад фактичного матеріалу.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження. Педагогічне дослідження – це спеціально організований процес, який спрямований на педагогічну взаємодію суб'єктів та об'єктів в умовах праці, пізнання певного середовища. Під час педагогічного дослідження можна спостерігати, як розвивають деякі педагогічні явища і зміни у самому педагогічному процесі.

Педагогічні дослідження мають певні параметри такі, як: тема, проблема, мета і завдання дослідження, об'єкт, предмет та гіпотеза. Методи педагогічного дослідження є способами дослідження навчально-виховного процесу. До методів педагогічного дослідження відноситься і метод педагогічного спостереження. Цей метод спрямований на сприйняття деяких аспектів і явищ педагогічного процесу. Для проведення даного методу потрібно завчасно спланувати спостереження, врахувати кількість об'єктів для спостереження, час і дату проведення та вид спостереження. Щоб забезпечити об'єктивність спостереження задіються технічні засоби. Приховане спостереження є дієвим і точнішим тому, що об'єкт поводить себе природньо. Також існує пасивне та активне спостереження. Пасивне – коли спостерігач не бере участі у педагогічному процесі, а спостерігає зі сторони без будь – якого втручання. Активне спостереження – коли спостерігач приймає активну участь у педагогічному процесі і оцінює його із середини.

Педагогічний експеримент складався з двох частин: констатуючого та формуючого. Констатуючий експеримент полягав у зібранні даних про особливості фізичного стану дітей дошкільного віку. У формуючому педагогічному експерименті взяло участь 16 дітей віком 5–6 років (дівчаток та хлопчиків) які займалися дитячим фітнесом на основі гімнастики протягом 4 місяців.

Педагогічне тестування включало виконання рухових тестів. Гнучкість – дитина виконує нахил вперед з положення сидячи. Вона нахиляється максимально вперед, не згинаючи ніг у колінах, посуваючи планочку вперед пальцями обох рук. Шкала лінійки градується таким чином, 0 розміщений

біля п’ят дитини, сантиметри зі знаком «+» йдуть вперед. Оцінка нахилу визначається в сантиметрах візуально.

Для визначення рівня вибухової сили, виконувався тест «Стрибок у довжину з місця». Дитина виконує максимальний стрибок в довжину. Результат вимірюється метровою лінійкою. Кожна дитина має три спроби.

2.1.3. Антропометричні методи використовують для визначення даних про фізичний розвиток дитини за допомогою антропометричних показників. До антропометричних показників відносяться: довжина тіла (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітки (см).

Довжина тіла (см) вимірюється за допомогою ростоміра. Дитина стоїть прямо, п’ять точок дотику (голова, лопатки, сідниці, гомілки та п’яти), руки вздовж тулуба. Рухомою планкою фіксуємо ріст дитини. Маса тіла (кг) вимірюється за допомогою медичної ваги. Окружність грудної клітки (см) заміряється сантиметровою стрічкою на рівні з’єднання 4-го ребра з грудиною.

Після отриманих результатів антропометрії, оцінюється фізичний розвиток до вікових норм. Антропометричні показники рекомендовано визначати зранку, тоді показники точніші, ніж в другій половині дня.

Фізичний розвиток кожної дитини визначається порівнянням її індивідуальних даних, довжини та маси тіла, окружності грудної клітки, які одержані при антропометричних обстеженнях, з величинами, що наведені у таблиці стандартів.

При загальній оцінці фізичного розвитку зверталася увага на гармонійний розвиток дітей, тому що для характеристики рівня фізичного розвитку головне значення має поєднання антропометричних ознак відносно довжини тіла ваги тіла та окружності грудної клітини.

2.1.6 Фізіологічні методи. Для об’єктивної оцінки функціонального стану серцево–судинної системи організму дитини, використовувалися показники: $ЧСС_{сп}$, систолічний тиск, діастолічний тиск.

2.1.6. Методи математичної статистики. Отримана первинна соціологічна інформація підлягала узагальненню, аналізу та науковій інтеграції. Для цього був використаний метод математичної статистики.

Як відомо, у своїй практиці досліднику доводиться обробляти великі масиви даних, отриманих у результаті експерименту шляхом вимірів, спостережень, аналізу показників. Часто цим даним властива мінливість, викликана випадковими помилками. Як правило, експериментатор має можливість багаторазово повторити свій дослід і одержати велику кількість однорідних даних. Потім перед дослідником встає завдання обробки цих даних, щоб отримати як можна більш точну інформацію про вимірювану величину.

Завдання, розв’язувані математичною статистикою, є, у деякому сенсі оберненими завданнями теорії ймовірностей. Імовірнісні завдання, як правило, формулюються в такий спосіб: розподіли випадкових величин вважаються заздалегідь відомими, ґрунтуючись на знанні цих розподілів, потрібно знайти ймовірності різних подій, математичні очікування, дисперсії, моменти розподілів інше. У статистичних завданнях сам розподіл вважається невідомим, і метою дослідження є одержання більш-менш достовірної інформації про цей розподіл на основі даних, зібраних у результаті спостережень (експериментів).

Нами були використані наступні методи математичної статистики:

1. визначення середнього значення отриманих показників (X);
2. визначення відсоткового співвідношення, (%);
3. визначення стандартного відхилення показників, (S);
4. визначення варіації отриманих показників, (V).

Після цього ці статистичні дані підлягали переробці в показники, які виступають як соціологічні дані.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися на базі закладу дошкільної освіти №9 «Ангелятко» м. Червоноград. У дослідженні приймали участь 8 дівчаток та 8 хлопчиків віком 5-6 років. Для вирішення завдань дослідження на першому етапі, метою якого було визначити фізичний розвиток та фізичну підготовленість дітей до занять за фітнес-програмою на основі гімнастики, було проведено тести та антропометричні заміри. У педагогічному експерименті взяло участь 16 дітей, заняття проводилися згідно з розробленою нами фітнес-програмою на основі гімнастики для дітей дошкільного віку.

Дослідження з теми нашої роботи проводилося в три етапи:

І етап – (жовтень 2020 року – грудень 2020 року) – на даному етапі розглядалися теми для проведення досліджень, вивчалися і аналізувалися літературні джерела з вибраної теми; визначалися методи дослідження та необхідний для цього науковий інструментарій. Написання першого та другого розділів магістерської роботи.

ІІ етап – (лютий 2021 року – травень 2021 року) емпіричний – розробка інструментарію та проведення основних досліджень. Визначення особливостей фізичного стану та розвитку дітей дошкільного віку, розробка фітнес-програми на основі гімнастики та визначення її ефективності.

ІІІ етап – (серпень – вересень 2021 р.) заключний – обробка результатів власного дослідження (обробка отриманих даних, складання зведених таблиць, опис методів і організації математичної обробки даних, складання переліку аналітичних таблиць і малюнків, проведення аналізу та опису отриманих результатів дослідження). Оформлення написання 3-го розділу. Формулювання висновків дипломної роботи, розробка та формулювання практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3
ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ГІМНАСТИКИ

3.1 Характеристика показників фізичного стану дітей дошкільного віку, які навчаються у закладі дошкільної освіти

Для визначення фізичного розвитку дитини проводять порівняння маси тіла, довжини тіла та окружності грудної клітки, які були записані під час антропометричного методу з нормами до їх віку та статі. Також за результатами фізичного розвитку, ми маємо змогу розробити більш індивідуальну фітнес-програму на основі гімнастики для дітей дошкільного віку так покращити їхні показники фізичного розвитку, які не відповідають нормі. Цим ж і збільшити відсоток гармонійно розвинутих дітей.

Фізичний розвиток – це комплекс морфо-функціональних властивостей організму та характеристик фізичної дієздатності та вікового рівня біологічного розвитку. Фізичний розвиток процес обумовлених вікових змін [29,14,44].

Відомим методом оцінки фізичного розвитку дитини є антропометричний метод, який складається з основних показників фізичного розвитку: довжина тіла, вага тіла та розмір окружності грудної клітки, а також співвідношення їх під час росту та розвитку. Антропометричний метод дозволяє оцінювати фізичний розвиток та його гармонійність кожної дитини індивідуально [23].

Вимірювання росту дитини виконується стоячи за допомогою ростоміра. Дитина повинна стояти рівно, дивлячись вперед. Повинно бути п’ять точок дотику. Руки опущенні вздовж тулуба, живіт втягнутий. Планка при вимірюванні не повинна тиснути на голову, але дотик повинен бути злегка відчутним [23].

Вимірювання маси тіла (зважування) відбувається за допомогою медичних ваг. Дитина стає на їх середину, а вимірювач, змінюючи

положення важок добивається рівноваги і фіксує вагу дитини. Сьогодні все частіше для зважування дітей використовують електроні ваги [23].

Вимірювання окружності грудної клітки (ОГК) виконують за допомогою сантиметрової стрічки. Вимірювання проводиться у стані спокою, у положенні стоячи, на рівні 4 ребра в місці його з'єднання з грудиною. На спині стрічка повинна лягати під лопаткою [23].

Тестування на фізичну підготовленість дітей проводять перед початком реалізації програми, для того, щоб у подальшому робити порівняння і висновки про зміну фізичного розвитку та підготовленості дітей 5-ти та 6-ти річного віку. Також для врахування їхніх результатів для побудови фітнес-програми.

Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку дітей 5 – 6 років, (n=16)

Показники	Статистичні показники дівчаток (n=8)					Статистичні показники хлопчиків (n=8)				
	x	S	V	min	max	x	S	V	min	max
Вік	5,32	0,35	6,63	5	5,8	5,3	0,36	6,86	5	5,8
Довжина тіла (см)	93,25	3,88	4,16	88	100	99,87	4,08	4,09	95	105
Маса тіла (кг)	16,87	1,02	6,08	15	18	18,05	1,2	6,66	15,5	19,5
ОГК (см)	54,12	1,12	2,08	53	56	55,25	1,03	1,87	54	57
ЧСС сп.	91,6	2,14	2,33	86	95	91,8	2,16	2,35	88	96
АТ сист.	86,6	7,57	8,74	85	88	87,2	7,66	8,78	88	90
АТ діаст.	59,2	9,07	15,32	58	61	59,8	9,11	15,23	58	62

В таблиці прийняті такі скорочення: x – середнє значення, S – стандартне відхилення, V – варіація, min, max – мінімальне та максимальне значення виміряного параметру. У дослідженні приймали участь 8 дівчаток і 8 хлопчиків.

За результатами антропометричних показників отримано відмінності у показниках довжини та маси тіла дівчаток та хлопчиків. Результати з оцінки фізичного розвитку показують, що середній показник довжини тіла у дівчаток 5-6 років є 93,2 см, а у хлопчиків 99,8 см. Тоді коли середня норма для п'ятирічного віку дівчат є 105 – 112 см, а шестирічного віку 111 – 119 см. Для хлопців п'ятирічного віку 105 – 112 см, а шестирічного віку 112 – 120 см. Середні показники з оцінки фізичного розвитку маси тіла, у дівчаток є 16,8 кг, а у хлопчиків 18,05. При середній нормі для дівчат п'ятирічного віку 16,6 – 20,01 кг, а шестирічного 18,6 – 23,4 кг. Для хлопців п'ятирічного віку 16,8 – 20,9 кг, а шестирічного віку 19,5 – 23,1 кг. Також середні показники обхвату грудної клітки за оцінкою фізичного розвитку дитини становлять для дівчаток 54,1 см, а у хлопчиків 55,2 см. Коли середня норма для дівчат 5-ти річного віку 53 – 56 см, а 6-ти річного віку 56 – 61 см. Для хлопців 5-ти річного віку 54 – 59 см, а 6-ти річного віку 57 – 62 см.

Середнє значення ЧСС в спокої у дівчаток 91,6 уд/хв, а у хлопчиків – 91,8 уд/хв. При віковій нормі 80 – 100 уд/хв. Середнє значення АТ систолічного у дівчаток є 86,6 мм.рт.ст., а в хлопчиків 87,2 мм.рт.ст. Також середнє значення АТ діастолічного у дівчаток – 59,2 мм.рт.ст., в хлопчиків – 59,8 мм.рт.ст.

Якщо порівнювати середнє виміряне значення дівчаток у масі тіла до середнього рівня розвитку, то можна бачити що цей показник відповідає нормі. При порівнянні середнього виміряного значення маси тіла хлопчиків до відповідних значень при середньому рівні розвитку, показник також відповідає нормі. Заміри окружності грудної клітки при порівнянні середнього значення показників для дівчаток та хлопчиків до показників середнього рівня розвитку свідчать про те, що показники в досліджуваних групах є у нормі.

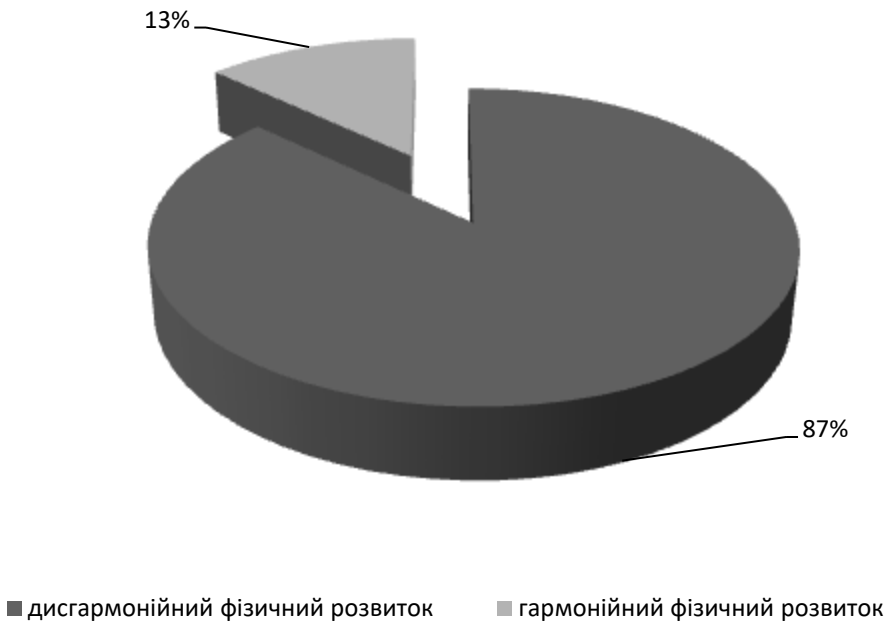

Рис. 3.1 Розподіл дітей за гармонійністю фізичного розвитку, %

На рис.3.1 показана діаграма узагальненого розподілу дітей за фізичним розвитком у відсотках. Видно, що дисгармонійний фізичний розвиток дітей переважає у великому відсотку, у порівнянні з гармонійним фізичним розвитком. Переважно дівчатка у дошкільному віці відстають у зрості, що і призводить до великою нерівності у показниках фізичного розвитку маси тіла та окружності грудної клітки. Коли зазначена нерівність є великою, тоді це свідчить про дисгармонійний фізичний розвиток. Зазначимо, що при гармонійному фізичному розвитку допускається незначна нерівність у одну, дві одиниці виміру.

На рис.3.2 зображено розподіл дітей дошкільного віку за фізичним розвиток по довжині тіла, у відсотках %. Розвиток дівчаток вважається низьким, так як їхня довжина тіла менша за вікову норму. У хлопчиків 12% мають середній фізичний розвиток, 25% є нижче середнього фізичного розвитку, а 63% - низький фізичний розвиток.

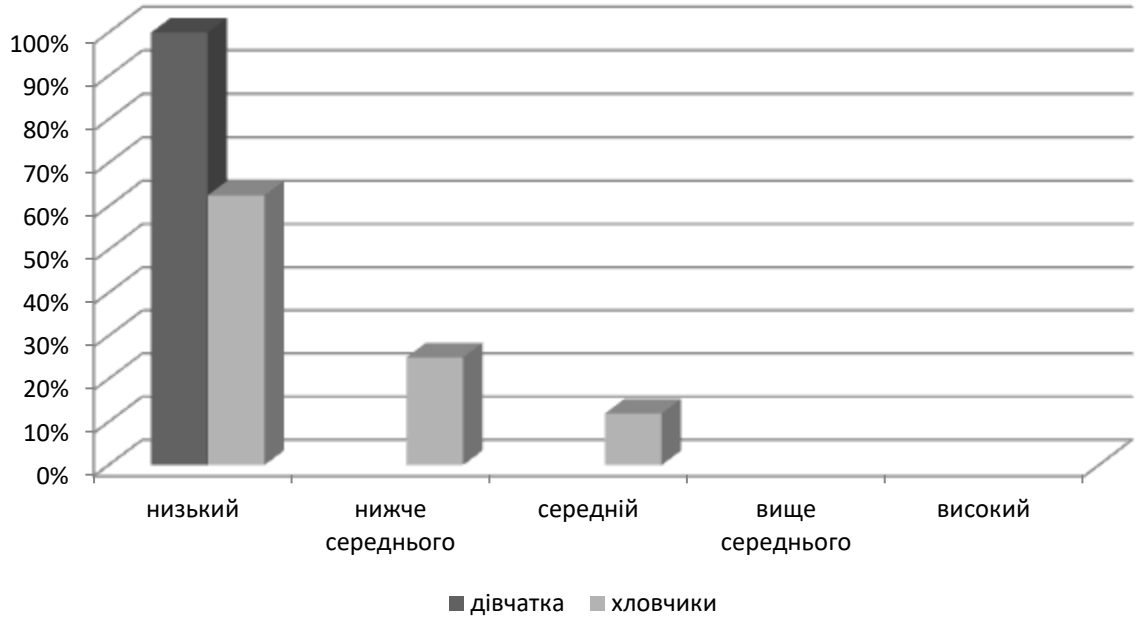

Рис.3.2 Розподіл дітей дошкільного віку за фізичним розвиток по довжині тіла, %.

В таблиці 3.2 представлено результати тестування на фізичну підготовленість групи. з 16-ти дітей за показниками: стрибок у довжину з місця (см), метання тенісного м'ячика (м), нахил вперед з положення сидячи (см), статистична витривалість (сек).

Таблиця 3.2

Показники фізичної підготовленості дітей 5 – 6 років, (n=16)

Показники	Статистичні показники дівчаток (n=8)					Статистичні показники хлопчиків (n=8)				
	x	S	V	min	max	x	S	V	min	max
Стрибки у довжину з місця (см)	92,87	9,20	9,90	80	110	110,5	9,95	12,78	95	124
Метання тенісного м'ячика (м)	4,78	0,43	9,16	4,2	5,4	6,66	0,85	12,78	5,5	8
Нахил вперед з положення сидячи (см)	8,12	0,83	10,27	7	9	6,25	1,03	16,56	5	8
Статична витривалість (сек)	4	0,75	18,89	3	5	4.87	0,64	13,14	4	6

Результати з тестування на фізичну підготовленість показують, що середнє значення зі стрибків у довжину з місця для дівчаток є 92,87 см, при нормі від 80 – 120 см. У хлопчиків середнє значення зі стрибків у довжину з місця – 110,5 см, при нормі 80 – 130 см. Середнє значення показників з метання тенісного м'ячика у дівчаток – 4,78 м, при нормі 3,79 – 7,0 м. У хлопчиків середнє значення є 6,66 м, при віковій нормі 4,99 – 13 м. Середнє значення із нахилу вперед з положення сидячи у дівчаток є 8,12 см, а у хлопчиків 6,25 см. Середнє значення показників з статистичної витривалості у дівчат – 4 сек, а у хлопців – 4,87 сек. При нормі для дівчат 1 – 6 сек, а для хлопців 1 – 8 сек. В результаті можна констатувати, що всі середні показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку є у нормі.

3.2 Структура та зміст фітнес-програми «юний гімнаст» для дітей дошкільного віку

Розробка представленої нижче фітнес-програми ставила перед собою мету перш за все зацікавити дітей до занять гімнастикою. При побудові програми потрібно враховувалися індивідуальні особливості дітей. Дана програма може використовуватися у дошкільних закладах освіти та у фітнес-клубах, вона може зацікавити батьків до залучення їх дітей брати участь у оздоровчих занять з фітнесу на основі гімнастики для дошкільного віку. Програма занять на основі гімнастики запланована на 4 місяці занять, 2 рази на тиждень, тривалістю по 30 хвилин. Самі заняття будуть проводитися у вигляді фітнес-програми на основі гімнастики, для розвитку і покращення фізичної підготовленості дитини та її психо-емоційного стану.

Основна мета програми – це сприяти гармонійному розвитку особистості, підвищити інтерес та зацікавити дітей до фізичної активності, покращити фізкультурно-оздоровчу діяльність для зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Основні завдання програми:

- зміцнювати здоров’я дитини;
- підтримувати гармонійний розвиток особистості;
- підвищити розвиток фізичних якостей;
- виховання наполегливості, колективної взаємодії, дисциплінованості;
- навчити правильної техніки виконання гімнастичних елементів та вправ;
- покращити психо–емоційний стан дитини.

Навички, які будуть отриманні за період занять за фітнес-програмою на основі гімнастики для дітей дошкільного віку:

- уміння правильно виконувати загально-розвиваючі вправи, акробатичні елементи;
- володіти власним тілом;
- пам’ятати послідовність вправ акробатичної зв’язки;
- легко та невимушено виконувати вправи різної спрямованості.

Структура фітнес-програми на основі гімнастики для дітей дошкільного віку складається з трьох основних частин:

1. Підготовча частина;
2. Основна частина;
3. Заключна частина.

До основної частини належить 5 основних блоків за допомогою яких будуть здійснюватись напрямки проведення занять такі, як: 1. гімнастичний; 2. силовий; 3. ігровий; 4. блок йоги; 5. блок стретчингу.

Завданням підготовчої частини є організувати дітей до заняття, психологічно їх настроїти, підготувати організм дітей до виконання завдань в основній частині, підвищити емоційний стан дітей за допомогою якого збільшиться ефективність тренування.

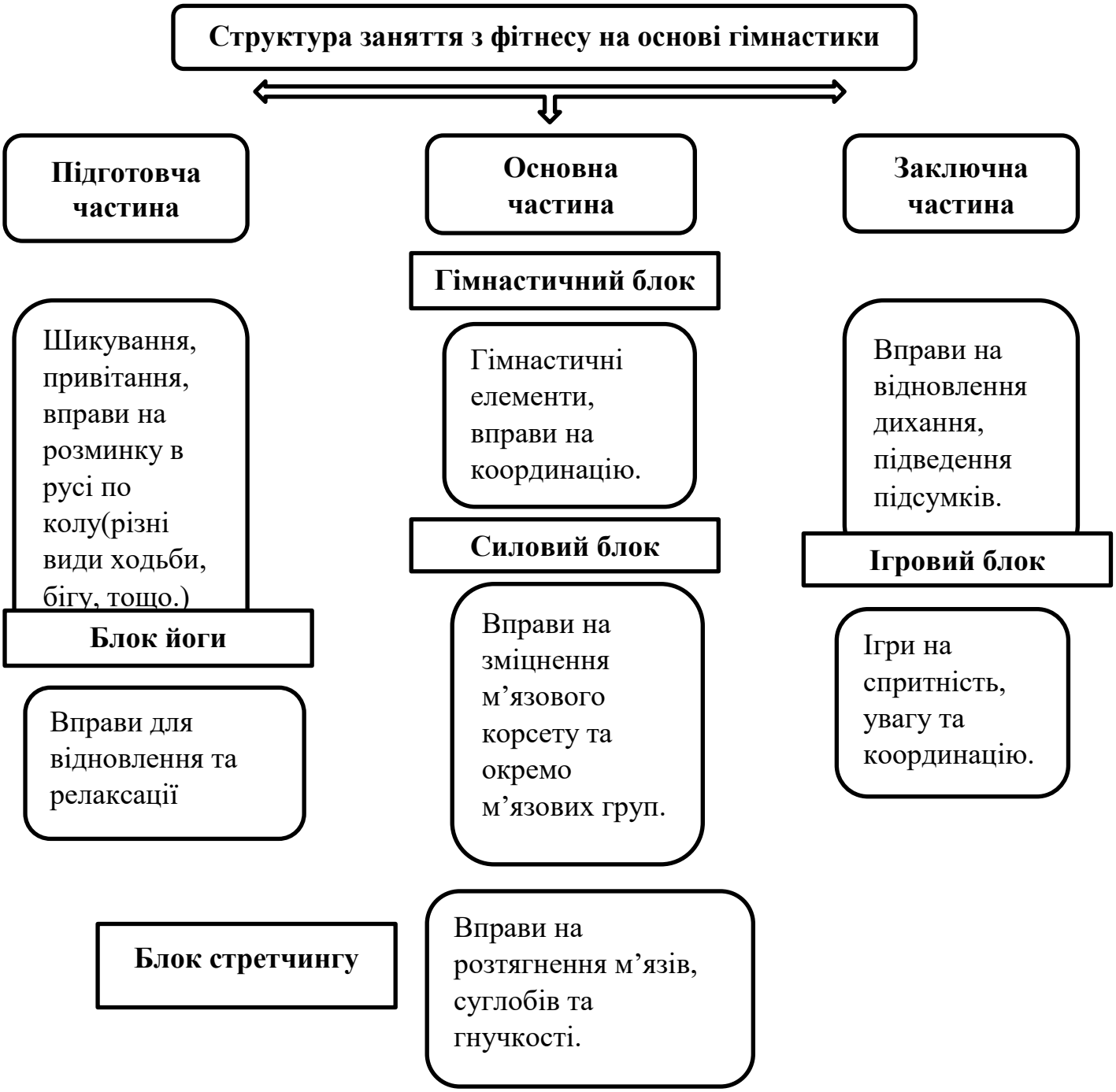

Рис. 3.3 Структура заняття з фітнесу на основі гімнастики

Завданням основної частини є надати дітям зміст виконання вправ, покращити їх вміння виконувати різні завдання під час тренування та закріпити їхні навички, а також сприяти покращенню їхньої фізичної підготовленості.

Завданням заключної частини є зниження навантаження організму до відносно спокійного стану, зниження емоційного стану, відновлення дихання та розслаблення м’язів.

Таблиця 3.3

Перелік вправ за блоками

Гімнастика	Силові вправи	Ігри	Йога	Стретчинг
1.«Ластівка» 2.«Берізка» 3.«Гімнастичний міст» 4.Нахили тулуба 5.Повороти тулуба 6. Батман 7. Різновиди стрибків	1.Присідання 2.Застрибування на підвищення 3.Лазіння по гімнастичній драбині. 4.Піднімання ніг на гімнастичній стінці 5.Піднімання ніг по черзі, лежачи на животі	1.«Назбирай м’ячі» 2.«М’яч капітану» 3.«Падаюча палиця» 4.«Панас» 5.«Море хвилюється» 6.«Бездомні пари»	1.Вправа «крендель» 2.Вправа «спокій» 3.Вправа «слоник» 4.Вправа «іграшка з коробочки» 5.Вправа «сфінкс»	1.Вправа «балерина» 2.Випади вперед зі зміною ніг 3.Випади в сторони 4.Вправа «кобра» 5.Вправа «метелик»
8.Перед вперед 9.Перекид назад 10.Стійка на голові біля опори 11.Поворот в пассе.	6.Підтягування 7.Лежачи на спині руки за голову, піднімання тулубу 8.Віджимання з колін 9.Лежачи на животі руки за голову,піднімання тулуба 10.Відведення рук в сторони з гантелями	7.«Платочок» 8.«Діти та вовк» 9.«Заборонений колір» 10. «Слухай оплески»	6.Вправа «котик» 7.Вправа «мушля» 8.Вправа «чайка»	6.Вправа «складка» 7.Вправа «жабка» 8.Вправа «корзинка»

За допомогою вправ, представлених у табл.3.3 буде будуватись кожне тренування для дітей дошкільного віку. До прикладу табл.3.4.

Таблиця 3.4

План – конспект тренування №1

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина: шикування, привітання, проведення розминки в русі по колу, загально розвиваючі вправи на місці	5-7хв	Звертати увагу на виконання вправ, за потребою коригувати
Основна частина:	15хв	
1.Застрибування на підвищення	10р	Допомагати махом рук під час вистрибування
2. Лежачи на спині руки за голову, піднімання тулубу	10р	Руки від голови не відривати
3.Перекид вперед	5р	Виконувати за допомогою тренера
4.Гра «заборонений колір»	5хв	Перед початком гри потрібно встановити правило, що не можна називати заборонені кольори, наприклад: жовтий та червоний. А тепер задавайте різні питання що якого кольору, коли кольори співпадають діти повинні мовчати, хто назве заборонений колір вибуває.
Заключна частина: вправи на розтягнення та розслаблення:	5хв	Слідкувати за диханням, повільний темп виконання
«балерина»	1хв	Потрібно встати прямо, ноги злегка зігнути в колінах, стопи в сторони. Повільно зімкнути руки за спиною, потримавши їх

		вернутись у вихідне положення
«крендель»	1хв	Сісти рівно, схрестивши ноги. Одну руку покладіть на паралельне коліно, іншу витягніть за собою і поставте та глибоко видихніть, потім поміняйте руки
«сфінкс»	1хв	Лягти на живіт. Впертись на зігнуті руки в ліктях, повільно підняти груди. Лікті повинні бути під грудьми а ноги випрямлені та разом
«котик»	1хв	Стоячи в упорі на долонях та колінах, прогнути спину та підняти голову вгору, округлити спину та опустити голову вниз
Підведення підсумків заняття	1хв	

У даному план-конспекті висвітлено, як буде проходити одне із занять, за фітнес-програмою на основі гімнастики для дітей дошкільного віку. Кожне заняття є різне і будується окремо для того щоб дітям було цікаво та різноманітно. У деяких заняттях будуть переважати силові вправи, щоб покращити їхню фізичну підготовленість. У інших заняттях буде переважати гімнастичний блок для того щоб навчити гімнастичним елементам та вправам. Ігри потрібні під час заняття, щоб покращити їхню спритність та покращити емоційний стан. До кожного заняття потрібний індивідуальний підхід. Для цього, під час заняття ми спостерігати за дітьми і їхньою поведінкою. Якщо діти на деяких вправах швидше втомлюються, або їм не цікаво виконувати якісь вправи. Вправи потрібно замінити або деякі спростити.

Таблиця 3.5

Характеристика вправ за блоками, що використовуються у фітнес-програмі на основі гімнастики для дітей дошкільного віку

Вправа	Характеристика
Ігри	
1.«Назбирай м'ячі»	Гравці діляться на 2 команди. На протилежній стороні лежать м'ячі. За сигналом тренера гравці на швидкість переносять м'ячі. Команда, яка перенесла більше м'ячів перемогла.
2.« Падаюча палиця»	Усі гравці стають у коло і розраховуються по порядку. Ведучий стає у коло, ставить гімнастичну палицю на підлогу і тримає її за кінець у вертикальному положенні. Ведучий голосно називає будь який номер з кола і відпускає палицю. Гравець за номером повинен її спіймати щоб палиця не впала.
3. «Бездомні пари»	Діти діляться на пари і встають у будь-який обруч, свою пару потрібно запам'ятати. За сигналом ведучого або початком музики діти розбігаються та веселяться, ведучий забирає один обруч. Коли музика зупиняється або буде сигнал від ведучого діти зі своєю парою повинні вернутись в обруч. Пара яка не обрала обруч – вибуває.
4. «Слухай оплески»	Діти ідуть по колу. Коли ведучий плескає в долоні 1 раз, всі повинні зупинитись і прийняти позу «чаплі»(стояти на одній нозі). Якщо ведучий плескає 2 рази, то всі приймають позу «жабки». На 3 оплески діти відновлюють ходьбу.
Йога	
1. «спокій»	Сядьте, схрестивши ноги. Випряміть спину, покладіть руки на коліна долонями вгору, дихання спокійно.
2. «слоник»	Стати рівно, нахилитись вперед, долоні разом. Виконувати похитування руками в сторони, повільно.
3.«іграшка з коробочки»	Сядьте, коліна зігніть до грудей обійміть руками, голову покладіть на коліна – видихніть, вдихаючи підніміть голову.
4. «мушля»	Сядьте, розведіть коліна в сторони стопи разом. Покладіть руки під коліна, ліктями торкніться підлоги. Зробіть повільний вдих та видих і по можливості торкніться головою стоп.
5.«чайка»	Стоячи ноги разом, відведення рук назад через сторони, повільний вдих і видих.
Стретчинг	
1. «кобра»	Лежачи на животі, руки випрямлені перед собою. Повільно піднімаємо голову і груди, випрямляючи руки.
2. «метелик»	Сядьте, розведіть коліна в сторони стопи разом, випряміть спину та розправте плечі. Руки покладіть на коліна та

	виконуйте зведення та розведення ніг.
3. «складка»	Стоячи, сидячи ноги разом, розведені.
4. «корзинка»	Лежачи на животі, руками тримаючись за стопи, прогинаємо спину і плавно піднімаємо руки і ноги вгору.

У табл.3.5 описано техніку виконання вправ за блоками. Правильна техніка їх виконання є важливою складовою за допомогою, за допомогою, якої зменшується ризик травматизму і негативного впливу вправи на організм.

Таблиця 3.6

Перелік вправ, які діти навчаться протягом реалізації програми

Гімнастичні	Опис	Особливості навчання
«Ластівка»	Стоячи ноги разом, руки в сторони, повільно відводити ногу праву(ліву) назад до 90 градусів.	Виконувати за допомогою тренера або біля опори, для початку відчуття рівноваги ногу можна піднімати до кута 45%
Поворот в пассе	Стоячи ліва нога опорна, права вперед на носку, руки в сторони, руками закручуємо тулуб і піднімаємо їх вгору, виконуємо поворот на 360 градусів на носку правою ногою. Під час повороту носок повинен бути біля коліна.	Розучування по частинах, за допомогою і вказівками тренера.
«Берізка»	Лежачи на спині, піднімаємо ноги вгору, підтримуючи спину руками, лікті вперті в підлогу	Тренер допомагає витягнути ноги в стелю та правильно поставити руки на спину для підтримки
Перекид вперед	З упору присівши руки перед собою, випрямляючи ноги перенести масу тіла на руки. Згинаючи руки і нахиляючи голову вперед і під себе, відштовхуємось ногами і виконуємо перекид через голову, перекат на шию та лопатки. Спираючись на лопатки, зігнути	Розучування по частинах (групування, перекати назад з упору присівши). Продемонструвати вправу. Виконання з тренером. Корегувати техніку виконання.

	ноги і зробити групування та встати на ноги.	
Гімнастичний «міст»	Лежачи на спині, зігнути та розвести (на ширину плечей) ноги, стопи розвернути на зовні, руками поставити біля плечей. Випрямляти руки і ноги одночасно та прогинаючи спину, голова нахиляється назад та очима дивитись на руки.	Дотримуватись послідовності навчання (попередньо розім'яти м'язи спини, освоїти вихідне положення та нахил голови назад, виконувати «міст» за допомогою тренера.
Перекид назад	З упору присівши руки в упорі перед собою, відштовхуючись руками швидко перекотитись назад в групуванні, коли лопатки торкаються підлоги поставити кисті за плечима, і спираючись на них перевернутись через голову та перейти в упор присівши.	Дотримуватись техніки виконання, як на перекид вперед. Тільки аналогічно все назад. Виконувати з допомогою тренера. Продемонструвати вправу.
Стійка на голові біля опори	З упору присівши, руки перед собою на ширині плечей, розгинаючи ноги поставити голову на мат (має бути уявний трикутник з рук та голови), переносити масу тіла рівномірно на руки та голову, без поштовху по черзі піднімаємо ноги вгору, спиною опираючись на стіну. Потім по одній нозі опускаємо вниз та повертаємось у вихідне положення.	Послідовність виконання (руки та голова повинні утворити рівносторонній трикутник, кисті розташовані на ширині плечей, голова спирається верхньою частиною лоба). Виконувати під наглядом та допомогою тренера. Слідкуємо за технікою виконання.

У табл. 3.6 детально розписано правильну техніку виконання вправ, які будуть розучуватись протягом реалізації програми. Також розписано способи розучування елементів та взаємодії тренера з дитиною під час їх виконання.

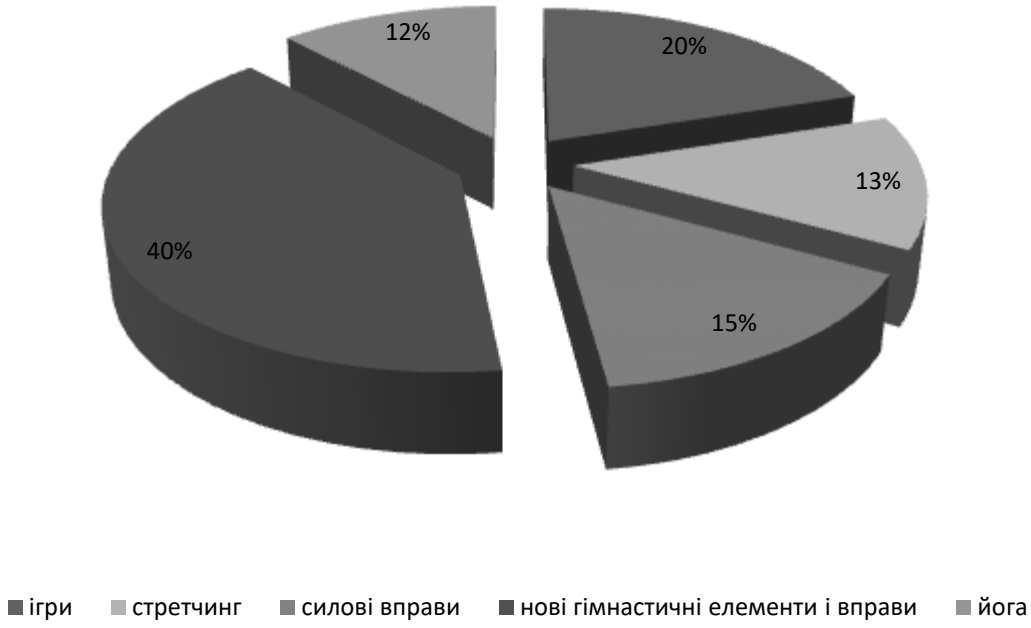

Рис. 3.4. Розподіл вправ, які виконували на заняттях, %

На рис. 3.4 зображено діаграму, яка показує розподіл вправи у відсотках, які будуть використовуватись протягом дослідження на заняттях фітнесу. Найбільший відсоток належить розучуванню нових гімнастичних елементів і вправ, для цього потрібен індивідуальний і особливий підхід до кожної дитини. На це потрібно передбачити достатню кількість часу, бо деяким дітям треба 2-3 заняття, щоб добре зрозуміти і засвоїти елемент чи вправу для подальшого виконання, а деяким – потрібно більше часу і зусиль. Тому врахувати індивідуальні можливості дітей є важливим на кожному занятті. Наступні 20% вправ належить іграм, так, як у дошкільному віці активність дітей є високою і заняття повинно будуватись в ігровому форматі, щоб заняття були цікавими і не були примусовими. За допомогою ігор можна покращити майже усі фізичні якості такі, як: спритність, координаційні здібності, витривалість, швидкість тощо. Під час ігор дітям проходить швидко час, вони більш зацікавленими і активнішими, що збільшує ефективність занять. Не менш важливими є силові вправи, які займають 15%

на діаграмі. Силові вправи зміцнюють м’язовий корсет, що є важливим для дитини дошкільного віку. Загальні силові вправи потрібно виконувати регулярно. Вони мають бути включені у кожне заняття, щоб зміцнити м’язи дитини, які в подальшому дозволяють легше і швидше сприймати і виконувати будь-які інші вправи. Також зміцнюючи м’язи дитини силовими вправами ми зміцнюємо і її імунітет та здоров’я.

Наступні 13% на діаграмі належать стретчингу, який відповідає за розтягнення і розслаблення м’язів. Для дітей дошкільного віку розтяжка є важливою так, як діти з більшою розтяжкою при різних падіннях мають менші ризики отримання травм. Сама розтяжка повинна бути помірною і за допомогою тренера, який буде контролювати процес розтяжки і допомагати його правильно виконувати. Вправи на розтягнення є корисними для дітей, вони допомагають зняти напругу після заняття майже з всіх груп м’язів і нормалізувати їх роботу.

Останні 12% зі ста на діаграмі належать йозі. Вправи з йоги допомагають дитині розвиватись в гармонії з собою, покращувати когнітивні функції мозку, досягати енергійності і легкості у виконанні, бути витривалою, і душевно спокійною. Його передбачає духовну активність, яка з ігровим підходом допомагає дитині більш розслабитись, відчути своє тіло і гармонійно його розвивати. Під час вправ з йоги дитина вчиться правильно дихати і концентрувати увагу на виконанні та розвивати навички самоконтролю. В табл.3.7 представлено загальний розподіл за видами вправ, за часом (хв.) по місяцях, в період яких тривало дослідження.

В таблиці показано скільки часу використовується для кожного виду. Для гімнастики і силових вправ потрібно найбільше часу, так як це основа самого заняття. Значну кількість часу займають ігри, які є не менш важливою складовою занять, які допомагають змінити вид діяльності дітей під час заняття, розвинути їхню увагу та спритність. Стретчинг та йога займають трохи менше часу під час заняття так, як являються додатковою складовою. За допомогою них можна зменшити м’язову напругу, покращити гнучкість

дитини, відновити дихальну систему та зробити плавний перехід до завершення заняття.

Таблиця 3.7

Розподіл за часом (хв.) по місяцях

Види	II (лютий)	III (березень)	IV (квітень)	V (травень)
1.Ігри	45	45	40	50
2.Йога	30	35	35	30
3.Стретчинг	30	35	40	35
4.Гімнастика	50	45	50	45
5.Силові вправи	45	50	50	40

У таблиці представлено розподілу часу кожного місяця. До прикладу: у лютому переважають гімнастичні вправи, у березні – силові вправи, у квітні – гімнастика та силові вправи а в травні – ігри.

3.3 Вплив фітнес-програми «юний гімнаст» на показники фізичного стану дітей дошкільного віку

Позитивний вплив фітнес-програми «Юний гімнаст» проявився уже за відносно короткий період 4 місяці її практичного впровадження. У дітей дошкільного віку, в загальному, покращились показники фізичного стану, у деяких дітей не було помічено суттєвих змін у фізичному стані.

Таблиця 3.8

Показники фізичного розвитку дітей 5 – 6 років, (n=16)

Показники	Статистичні показники дівчаток (n=8)					Статистичні показники хлопчиків (n=8)				
	x	S	V	min	max	x	S	V	min	max
Вік (роки)	5,5	0,53	9,71	5	6	5,5	0,53	9,71	5	6
Довжина тіла (см)	100,5	4,53	4,51	95	110	108,5	3,54	3,26	104	115
Маса тіла (кг)	17,41	0,69	3,97	16,3	18,6	18,7	0,69	3,71	17,7	19,5
ОГК (см)	56,62	1,30	2,30	55	59	57,87	1,24	2,15	56	60
ЧСС сп.	86,1	2,81	3,26	84	89	87,3	2,93	3,35	85	90
АТ сист.	92,65	4,98	5,37	90	96	93,7	5,1	5,44	91	97
АТ діаст.	62,65	8,13	12,97	60	66	64,0	9,2	14,37	62	67

У табл.3.8 представлено показники фізичного розвитку дітей 5 – 6 річного віку, які займались за фітнес-програмою протягом чотирьох місяців. За результатами можна спостерігати, що довжина тіла дітей збільшилась відповідно до вікових норм. У дівчаток до початку фітнес-програми середні показники довжини тіла були – 93,25 см, а після занять за програмою стали – 100,5 см. У хлопчиків середні показники довжини тіла були – 99,87 см, а стали 108,5 см. Підвищилась маса тіла у дівчаток та хлопчиків. Середнє значення до початку реалізації програми складало 16,87 кг – дівчатка, а після занять за програмою – 17,41 кг. У хлопчиків середнє значення маси тіла на початку реалізації фітнес-програми складало 18,05 кг, а після – 18,7 кг.

Також покращились показники окружності грудної клітки. Середнє значення дівчаток на початку занять за даною фітнес-програмою було – 54,12 см, а після – 56,62 см. У хлопчиків середнє значення складало 55,25 см, а після занять за фітнес-програмою «юний гімнаст» є 57,87 см. Тобто у

дівчаток середнє значення окружності грудної клітки збільшилось на 2,5 см, а у хлопчиків – на 2,62 см.

Середнє значення ЧСС в спокої у дівчаток 86,1 уд/хв, а у хлопчиків – 87,3 уд/хв. При початкових вимірах перед заняттями за програмою у дівчаток 91,6 уд/хв, а у хлопчиків – 91,8 уд/хв. Середнє значення АТ систолічного у дівчаток є 92,65 мм.рт.ст., а в хлопчиків 93,7 мм.рт.ст. Середнє значення після заять за програмою збільшилось у дівчаток на 6,05 мм.рт.ст., а у хлопчиків на 6,5 мм.рт.ст. Також середнє значення АТ діастолічного у дівчаток – 62,65 мм.рт.ст., в хлопчиків – 64,0 мм.рт.ст. Після занять за програмою середнє значення збільшилось на 3,45 мм.рт.ст. у дівчаток та на 4,2 мм.рт.ст. в хлопчиків.

З таблиці 3.8 випливає, що, у порівнянні з показниками до початку занять за розробленою фітнес-програмою та після занять протягом 4 місяців, середні показники дітей покращились за масою тіла на 0,54 кг – дівчата та 0,65 кг – хлопці. За довжиною тіла середні показники дітей зросли на 7,25 см у дівчаток та на 8,63 см у хлопчиків, покращились середні значення показників.

Дисгармонійний фізичний розвиток дітей в загальному, складає 50 % та гармонійний фізичний розвиток – 50%. Порівнюючи цей результат з показниками фізичного розвитку дівчаток та хлопчиків на початку реалізації фітнес-програми «юний гімнаст» то, легко бачити, що дітей з дисгармонійним фізичним розвитком було 87%, а з гармонійним фізичним розвитком – 13%. Дітей з гармонійно фізичним розвитком стало на 37% більше, а з дисгармонійним на 37% менше.

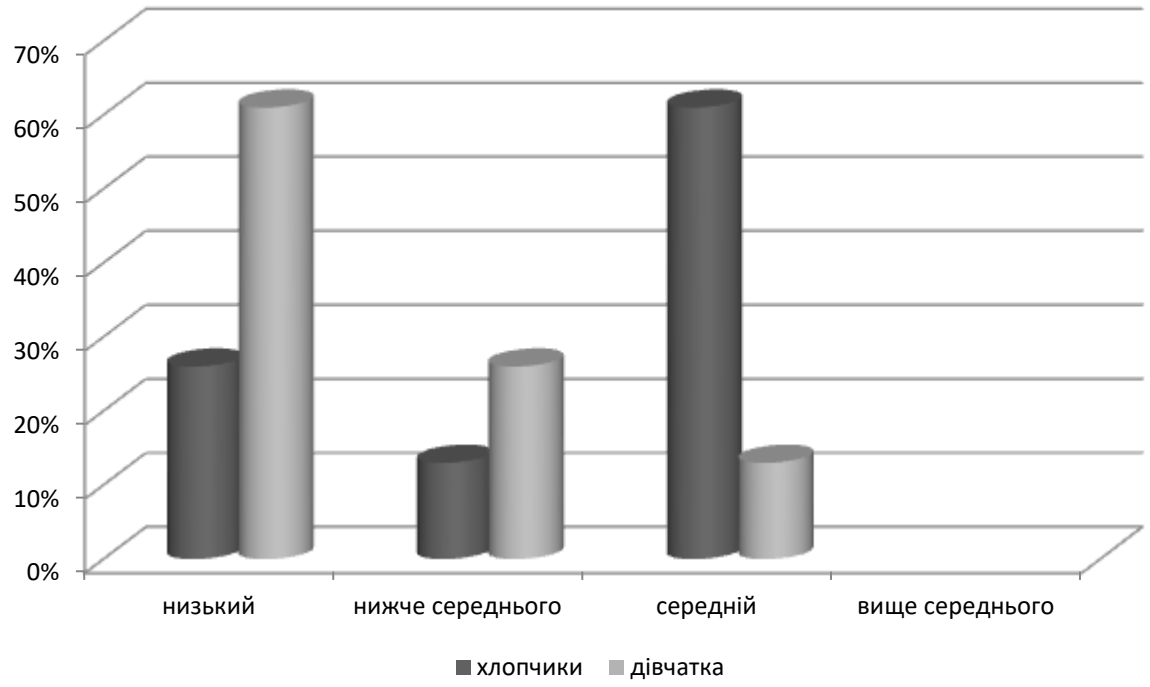

Рис. 3.5 Розподіл дітей за рівнями фізичного стану після експерименту, %

На рис.3.5 зображено розподіл дітей 5 – 6 річного віку за фізичним розвитком по довжині тіла, після експерименту, %. Дівчаток за низьким фізичним розвитком по росту є 61% але це значно менше у порівнянні з показниками, які були отриманні перед початком реалізації фітнес-програми. На початку вони складали 100%. Хлопчиків з низьким рівнем – 26%, у порівнянні з показниками перед заняттями за розробленою фітнес-програмою – 63%. За рівнем нижче середнього дівчаток – 26%, а хлопчиків – 13%. Найбільший відсоток хлопчиків за середнім рівнем фізичного розвитку 61%, а дівчаток – 13%.

Для порівняння за показниками рівня нижче середнього перед початком програми хлопчиків було 25%. За середнім рівнем хлопчиків було – 12%. Для визначення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку було проведено перевірку нормативних показників, за допомогою, яких ми зможемо порівняти, як змінилась фізична підготовленість дітей 5 – 6 річного віку та якою є ефективність розробленої фітнес-програми, заняття за якою проводилися протягом чотирьох місяців.

Таблиця 3.9

Показники фізичної підготовленості дітей 5 – 6 років, (n=16)

Показники	Статистичні показники дівчаток (n=8)					Статистичні показники хлопчиків (n=8)				
	x	S	V	min	max	x	S	V	min	max
Стрибки у довжину з місця (см)	98,5	9,05	9,19	88	117	118,38	8,19	6,92	104	127
Метання тенісного м’ячика (м)	4,93	0,39	8,02	4,3	5,4	7,43	0,92	12,40	6,3	8,9
Нахил вперед з положення сидячи (см)	8,5	0,53	6,28	8	9	6,62	0,91	13,82	6	8
Статична витривалість (сек)	4,37	0,51	11,83	4	5	5,25	0,70	13,46	4	6

В табл.3.9 приведено показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Середнє значення показників дівчаток з стрибків у довжину з місця є 98,5 см, а результати за попереднім тестуванням – 92,87 см. У хлопчиків 118,5 см, а за попереднім результатом тестування – 110,5 см. В результаті порівняння показників до і після занять ми можемо зробити висновки, що показники по стрибках з місця у дівчаток покращились на 5,63 см, у хлопчиків на 8 см. Середнє значення показників метання тенісного м’ячика у дівчаток – 4,93 м, а попередній показник – 4,78 м. У хлопчиків – 7,43 м, а попередній результат – 6,66 м. Попередній показник нахилу вперед з положення сидячи у хлопчиків – 6,25 см, у дівчаток – 8,12 см. А теперішній показник після занять за розробленою програмою у дівчаток 8,5 см, а у хлопчиків – 6,62 см. Покращилось також і середнє значення показників з статичної витривалості покращилось у дівчат на 0,37 сек, у хлопців – 0,38 сек.

Висновки до розділу 3

Аналізуючи третій розділ можна зробити такі висновки.

Для побудови фітнес-програми для дітей дошкільного віку на основі гімнастики потрібно обов'язково враховувати показники фізичного стану дітей. Щоб визначити фізичний розвиток дитини, потрібно порівняти масу тіла, довжину тіла та окружність грудної клітки з нормами до їх віку та статі. Ці дані отримані за допомогою антропометричного методу. За допомогою результатів по фізичному розвитку, ми можемо побудувати більш індивідуальну фітнес-програму для дітей дошкільного віку та покращити їхній фізичний розвиток та фізичну підготовленість.

Антропометричним методом оцінено фізичний розвиток кожної дитини та його гармонійність. На початку програми дітям були проведені заміри, з яких ми можемо зробити висновки, що середнє значення практично усіх показників порівнюючи до норм за віком та статтю є у нормі.

Також було проведено тестування для дітей 5 – 6 років на визначення фізичної підготовленості. Визначались такі показники: стрибок у довжину з місця (см), метання тенісного м'ячика (м), нахил вперед з положення сидячи (см), статична витривалість (сек). Результати тестувань показали нам, що всі середні значення показників дітей знаходиться у нормі.

Метою розробки фітнес-програми було зацікавити дітей до занять. Запропонована програма розроблялась стосовно всіх показників та індивідуальних особливостей дітей. Основна мета програми – сприяти гармонійному розвитку особистості. Дана фітнес-програма вирішує низку важливих завдань, які перераховані вище. Програма реалізується на 5 основних блоках (гімнастичний, силовий, ігровий, йоги та стретчингу). За допомогою цих основних блоків можна покращити фізичну підготовленість, зміцнити здоров'я дитини та сприяти гармонійному розвитку. Також і урізноманітити заняття, цим і зацікавити дітей регулярно відвідувати їх.

Протягом занять за програмою діти навчились виконувати такі гімнастичні вправи, як: «ластівка», «берізка», гімнастичний «міст», перекид вперед, перекид назад, поворот в пассе, стійка на голові біля опори.

Вплив фітнес-програми «юний гімнаст» на фізичний стан дітей дошкільного віку є позитивним. У деяких дітей немає суттєвих змін. Займаючись за програмою протягом чотирьох місяців, покращили показники фізичного розвитку. До прикладу: у дівчаток середнє значення показника «окружність грудної клітки» збільшився на 2,5 см, а у хлопчиків на 2,62 см.

Після занять за фітнес-програмою у дітей покращилась фізична підготовленість. До прикладу: середнє значення показника «стрибок у довжину» у дівчаток покращилось на 5,63 см, у хлопчиків на 8 см. Також збільшився відсоток дітей з гармонійним фізичним розвитком. Відповідно відсоток дітей з дисгармонійним фізичним розвитком знизився.

ВИСНОВКИ

1. Оздоровчий потенціал дитячої фітнес-програми для дітей за результатами вивченої спеціальної літератури є досить обширений. Оскільки у дошкільному віці всі процеси ще формуються, за допомогою дитячих фітнес занять можна повпливати на емоційний та фізичний розвиток дитини. Діти у цьому віці мають не стійкий психоемоційний стан. Вони часто можуть бути незадоволеними, агресивними. Емоції можуть виражатись дуже спонтанно. Діти можуть бути вразливими та чутливими. На це потрібно звертати увагу при організації проведення заняття.

У дошкільному віці формується і фізичний стан. Він має різні особливості розвитку відповідно до віку. Діти цього віку є дуже активними, із легкістю можуть виконувати різні вправи. Тому в цей період потрібно правильно направити їхню рухову активність. За допомогою цього покращиться фізичний розвиток та фізична працездатність,зміцниться імунна система. За допомогою фізичних вправ в організмі можна корегувати безліч процесів.

2. Фізичний стан дітей характеризується фізичним розвитком та фізичною підготовленістю. Для отримання показників фізичного розвитку було проведено антропометричний аналіз групи дітей. Під час антропометрії були отримані показники: довжини тіла (см), маса тіла (кг), ОГК (см). Також для оцінки функціонального стану серцево – судинної системи були визначені артеріальний тиск (систолічний та діастолічний) та ЧСС в спокої.

Для визначення фізичної працездатності дітей дошкільного віку проводились тести які визначали такі показники: стрибок у довжину з місця (см), метання тенісного м’ячика (м), нахил вперед з положення сидячи (см), стистична витривалість (сек).

Критерії оцінювання всіх показників відповідали нормам за віком та статтю. Фізичний розвиток буває низький, нижче середнього, середній, вище середнього. Також існує гармонійний фізичний розвиток та дисгармонійний

фізичний розвиток. Це визначається співвідношенням маси тіла до довжини тіла та окружності грудної клітки.

Ці всі показники були передумовою для побудови конкретної фітнес-програми на основі гімнастики для дітей дошкільного віку. За їх допомогою ми можемо визначити, що потрібно покращити, щоб у дітей був гармонійний фізичний розвиток.

3. Ефективність розробленої дитячої фітнес-програми на основі гімнастики під час використання на практиці протягом чотирьох місяців є доброю – програма показала позитивні зміни. Було спостережено позитивні зміни у фізичному розвитку дівчаток та хлопчиків. Збільшилось середнє значення показників довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки.

Фізична підготовленість хлопчиків та дівчаток теж покращилась. Збільшилось середнє значення показників стрибок у довжину з місця, метання тенісного м’ячика, нахил вперед з положення сидячи, статична витривалість.

Цим змінам сприяли правильно підібрані засоби під час організації занять: врахування індивідуальних особливостей хлопчиків та дівчаток; проведення попереднього визначення фізичного розвитку та фізичної працездатності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграфсервіс; 2014. 280 с.

2. Андрєєва ОА, Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016; 3: 29-32.

3. Андрєєва ОВ, Чеверда АО. Оцінювання фізичного стану дітей 5-6 років, які займаються оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2020; 1: 87-93.

4. Андрєєва ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2014. 400 С.

5. Андрєєва ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; 1:4-9.

6. Бубела ОЮ, Петрина РЛ, Сениця АІ. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. Кафедра теорії і методики гімнастики. Львів. 2001.105 с.

7. Беляк ЮІ, Римик СП. Основи гімнастики [Електронний ресурс]. 52 с.

8. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровые детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Киев: Олимпийская литература; 2009. 528 с.

9. Бєлєнька ГВ, Богініч ОЛ, Богданець-Білоскаленко НІ. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років. Київ: Київський університет ім. Б. Грінченка; 2016. 304 с.

10. Бєлєнька Г, Гаращенко Л. Ранкова гімнастика від А до Я. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2018;2:41-50.

11. Білан ОІ, Возна ЛМ, Максименко ОЛ. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське довкілля». Тернопіль: Мандрівець; 2012. 264 с.

12. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець; 2011. 128 с.

13. Вільчковський ЕС. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навч.посібник. Київ: ІЗМН, 1998. 64 с.

14. Воловик НІ. Основи оздоровчого фітнесу: навч.посібник. НПУ імені МП Драгоманова; 2010. 240 с.

15. Воронцов МИ. Оценка антропометрических данных. Вопросы охраны материнства и детсва. 1985;30(6):6-11.

16. Власенко НЭ. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми среднего и старшего дошкольного возраста: 4-7 лет. Мозырь: Содествие; 2015. 163 с.

17. Вільчковська А. Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл) [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного пеагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014;118(1):50-53.

18. Гончарова НМ. Передумови розробки концепції здоров'я формуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2018;2:22-7.

19. Гончарова Н, Бутенко Г, Прокопенко А. Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процесі фізичного виховання дітей шкільного віку. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності. Матеріали 10-ї Всесвітньої наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2016 Трав 12-13; Львів; 2016. 101-5 с.

20. Галаманжук ЛЛ, Балацька ЛВ, Єдинак ГА. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу: навч.посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута»; 2014. 160 с.

21. Гакман АВ, Ужвенко ВА. Роль рекреаційно-оздоровчої діяльності в структурі сімейного дозілля дошкільнят. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018; 30:64-69.

22. Гакман АВ, Винниченко ОД. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. Молодий вчений. 2018; 3.3(55.3):38-41.

23. Давиденко ОВ, Семененко ВП, Трачук СВ. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон; 2019. 144 с.

24. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.

25. Джурінська СМ. Особливості фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку [автореферат]. Київ: Державна установа «Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М.Марзєєва АМН України»; 2009. 23 с.

26. Друзь ВА, Артем'єва ГП, Нечитайло МВ. Особливості індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014; 6(44): 41-46.

27. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.

28. Джурінська СМ. Особливості фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку [автореферат]. Київ: Державна установа «Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М.Марзєєва АМН України»; 2009. 23 с.

29. Ігнатенко СО. Дитячий фітнес: шлях до здорового способу життя із задоволенням. Серія 5 Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2019; 66: 91-95.

30. Ильина ГВ. Условия реализации современных технологий физкультурно-оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста. Современные наукоемкие технологии. 2019;11:166-170.

31. Кононко ОЛ. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі». Міністерство освіти і науки України, Академія педагогічних наук України; 2008. 430 с.

32. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.2. 368 С.

33. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

34. Конакова ЛП, Очередько ОВ, Корзилова СВ. Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016;1(3):102-105.

35. Коваленко ЮО, Некрасова ОП, Фастовець ВВ. Особливості впливу спрямованого навчання на формування основних рухів у дітей дошкільного віку. Молодий вчений, 2015;1:27-32.

36. Калініченко ОМ. Особливості музичного супроводу на уроках фізичної культури з використанням комплексів аеробіки в школі. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;3:73-75.

37. Круцевич Т, Пангелова Н. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;2:156-63.

38. Лист МОН України 02.09.2016 р. № 1/9-456 «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах».

39. Маляр НС, Маляр ЕІ. Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації. Тернопільський національний економічний університет; 2019. 41 с.

40. Москаленко Н, Полякова А, Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013; 1: 40-42.

41. Міністерство культури, молоді та спорту України. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року; 2019. 25 с.

42. Минникаева НВ. Программа Фитнес-йога как средство физической культуры личности старших дошкольников. Вестник КемГУ. 2014;4(60):86-90.

43. Матвієнко СІ. Теорія та методика музичного виховання дітей дошкільного віку: навч.псібник. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М.Гоголя; 2017. 298 с.

44. Отравенко О, Отравенко О. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник. ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка; 2017. 152 с.

45. Полька НС, Антомонов МЮ, Джуринський СМ, укладачі. Оцінка фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку: методичні рекомендації. Київ: Знання України; 2007. 30с.

46. Пангелова НЄ. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія]. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М.; 2013. 432 с.

47. Пангелова НЄ. Сутність поняття «гармонійно розвинена особистість дитини дшкільного віку»: духовні та фізичні компоненти. Спортивний вісник Придніпров'я, 2017;3:119-124.

48. Пангелова Н. Концептуальні засади гармонійного розвитку особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015;2:106-114.

49. Пангелова НЄ. Відгук на дисертаційну роботу Сухомлинова РО за темою «Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів». 17с.

50. Пангелова НЄ. Теоретико-методичні засади формування гармонійного розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 42с.

51. Степанова ІВ, Федоренко ЄО. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч.посібник. Дніпро; 2016. 188 с.

52. Сичов ДВ, Рябко ІЮ, Скрипніченко КГ. Використання оздоровчої гімнастики у дошкільному закладі.

53. Сухомлинов РО. Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2020. 224 с.

54. Сухомлинов Р, Андрєєва О. Особливості клубної форми організації рекреаційного-оздоровчих занять дітей дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017; 25:67-71.

55. Трофаїла НД. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. Педагогічні науки. 1,45(106).

56. Теплюк АА. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку. Дослідження молодих вчених у контексті розвитку сучасної науки. 2013, 180-184.

57. Чеверда А. Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 2: 86-91.

58. Чеверда АО. Побудова фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2020. 219 с.

59. Чеверда АО, Сухомлинов Р. Сучасні підходи до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 4: 87-93.

60. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровський державний інститут фізичної культуриі спорту; 127-130.

61. Яворська ТЄ. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013; 5(38): 300-303.

62. Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Nader, P. A., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., Nremblay, M.S. et al. Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis from 49 Coutries. Journal of Physical Activity and Health 2018;15:215-273.

63. Hakman A, Medved A, Moseychuk Y, Muzhychok V. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people. Physical Education, Sports and Health in Modern Society. 2018;2(38):85-90.

64. Krutsevich T, Pangelova N. Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed child. Life and movement. 2013;1(3):3-7.