

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»
на тему: «ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ НА ПОКАЗНИКИ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Здобувача вищої освіти другого

(магістерського) рівня

Кізіряна Давида

Науковий керівник Єременко Н.П.,

к.фіз.вих., доцент

Рецензент: Улан А.М., к.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол №6 від 24.11.2021 р.)

Завідувач кафедри Андрєєва О.В., д.н.фіз.вих.,

професор _____

ЗМІСТ

	Вступ	3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	6
1.1	Сучасний стан та передумови організації занять оздоровчою руховою активністю з молодшими школярами	6
1.2	Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку	10
1.3	Морфо-функціональні особливості дітей дошкільного віку	14
1.4	Використання оздоровчих фітнес-технологій в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку	20
	Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1	Методи дослідження	25
2.2	Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3	ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	30
3.1	Характеристика показників фізичної підготовленості старших дошкільників на етапі констатувального експерименту	30
3.2	Обґрунтування програми педагогічного експерименту для удосконалення фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку	31
3.3	Характеристика показників фізичної підготовленості старших дошкільників на етапі формувального експерименту	43
	Висновки до розділу 3	51
	ВИСНОВКИ	52
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ВСТУП

Актуальність. Проблема підтримання і покращення здоров'я дітей шкільного віку є однією з найважливіших на сучасному етапі розвитку суспільства. Доведеним є факт, що спосіб життя як головний чинник ризику виникнення більшості захворювань на 51% визначає стан здоров'я індивіда [25]. Паралельно, існують дані, які свідчать, про значне зниження рівня рухової активності дітей при переході з дошкільного навчального закладу до молодшої школи. В свою чергу, таке зниження щоденної рухової активності негативно позначається на здоров'ї та працездатності дітей.

Статистика вказує на негативні явища, які виникають в українській нації стосовно здоров'я та довголіття [5, 6, 36, 37]. Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я дітей шкільного віку. Протягом останніх років понад 40% учнів за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи [39].

Важливе місце в покращенні фізичного здоров'я посідають засоби оздоровчої фізичної культури, які передбачають використання урочних та позаурочних форм рухової активності.

Фізкультурна освіта є вкрай необхідною складовою у формуванні всебічно розвиненої особистості. Освітній процес розпочинається з закладів дошкільної освіти та початкової школи де і закладається фундамент здоров'я та основ здорового способу життя [62, 74]. Сьогодні вкрай актуальним є запровадження інновацій до навчання та виховання, однак галузі фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури вони стосуються мало, що підсилює і без того критичний стан здоров'я [44, 73].

Інноваційні технології у фізичному вихованні дошкільників та молодших школярів, як зазначають провідні науковці є одним з можливих шляхів оптимізації фізкультурної освіти молодого покоління [44, 62, 73, 74]. Отже, актуальною залишається проблема пошуку та наукового обґрунтування застосування засобів дитячого фітнесу у дошкільному навчально-виховному

процесі, які б відповідали прийнятим в теорії і практиці фізичного виховання методичним вимогам [56].

Сьогодні фітбол-аеробіку широко використовують в закладах освіти, як комплексну здоров'язбережувальну технологію. Фітбол-аеробіка має фізкультурно-оздоровче значення, яке підтверджено передовим досвідом спеціалізованих корекційно-оздоровчих та реабілітаційних центрів усього світу. Під час виконання вправ за допомогою коливань та амортизаційної дії фітбола покращується кровообіг, обмін речовин, мікродинаміка в хребтовому стовбурі та внутрішніх органах, що допомагає розслабленню, корекції лордозів і кіфозів у дитини [21]. Крім того, за допомогою підбору м'ячів різного кольору, можна регулювати емоційне забарвлення занять відповідно до індивідуальних психологічних особливостей кожної дитини.

Зважаючи на відносну доступність даного обладнання та його позитивний вплив на процеси оптимізації фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, вважаємо доцільним поглиблене вивчення цього питання.

Мета дослідження – визначити вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням фітболів на показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел за темою дослідження.
2. Визначити показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.
3. Розробити програму удосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку засобами фітбол-аеробіки та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – оздоровчі заняття з використанням фітбол-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив занять з використанням фітбол-аеробіки на показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження:

- Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури.
- Педагогічні методи дослідження (спостереження, констатувальний та формувальний експеримент).
- Метод контрольних вправ (тестування).
- Методи математичної статистики.

Практична значущість полягає в розробці програми удосконалення фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку за допомогою спеціально розробленої програми з використанням фітболів. Практичні рекомендації та розроблена методика можуть бути використані в фізкультурно-оздоровчому процесі дітей старшого дошкільного віку.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, бібліографії – 79 джерел. Робота містить 7 таблиць та 6 рисунків. Загальний обсяг роботи 62 сторінки комп'ютерного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

1.1 Сучасний стан та передумови організації занять оздоровчою руховою активністю з молодшими школярами

Проблема організації системи дошкільного виховання особливо актуальна в умовах сьогодення, оскільки за останні десятиліття вітчизняне дошкілля зазнало серйозної руйнації через економічні, політичні та соціальні проблеми.

Дитина дошкільного віку сьогодні залишилася практично поза увагою державних освітніх інституцій, а також сім'ї, оскільки остання часто більше переймається проблемами набуття певного матеріального статусу, аніж вихованням дітей. Тому не дивно, що проблема організації виховних закладів для дітей-дошкільнят та теоретичне обґрунтування їхньої діяльності у царині фізичного виховання особистості займає чільне місце в науково-методичному доробку та педагогічних дослідженнях.

На початку ХХ ст. існувало чимало наукових праць, де обґрунтовувалися принципи, методи та засоби фізичного виховання молоді та дорослих. Названа проблема видається простішою, ніж проблема фізичного виховання малих дітей, оскільки в першому випадку мова йде про сформований організм людини. Дитячий же організм зазнає значних змін навіть протягом короткого проміжку життя.

Щодо фізичного виховання дітей дошкільного віку в історичному сенсі, то слід зазначити, що на початку ХХ століття з'являється ціла низка робіт, де вивчається вплив окремих фізичних вправ на організм, описуються методи та прийоми індивідуалізації та дозування фізичного навантаження, обґрунтовується вплив природних факторів на організм дитини-дошкільника. Серед цих праць слід назвати: Ю.А. Аркін «Дитячий садок. В світлі соціальної гігієни і біології», В. А. Блях «Фізкультура дошкільника», Е.С.Вільчковський

«Методика фізичного виховання у дитячому садку», Т.І.Дмитренко «Теорія і методика виховання дітей раннього і дошкільного віку», С.Ф.Русова «Теорія і практика дошкільного виховання», А.Бикова «Фізична культура в дошкільному віці» та ін. Ці та інші дослідження ґрунтуються, як правило, на результатах власного наукового досвіду авторів [3, 8, 11, 24, 60, 68].

Фізична культура дошкільників будувалася на двох основних засадах:

- 1) на чіткому розумінні здорової дитини, що нормально розвивається;
- 2) на точному знанні життєвих умов і практичних заходів, за допомогою яких набувається це здоров'я і нормальний розвиток [8].

При доборі фізичних вправ теоретики фізичного виховання вказували на обов'язковість врахування певних закономірностей та правил:

1) встановити щільний зв'язок поміж переддошкільницьким віком і дошкільним, приділивши належну увагу всім моторовим функціям обох періодів.

2) Потрібно дати дитині низку навичок, щоб правильно тримати тіло і зберігати стійку рівновагу та зручний стан за різних умов пересування й роботи.

3) Щоб правильно розвивати дошкільників, – основне завдання є своєчасно зміцнити моторові безумовні (спадкові) рефлекси і правильно виконувати їх за різних умов.

4) Ігри дошкільного віку поділяються на: а) вільні гри на вибір з ініціативи самих дітей; б) рухливі гри найпримітивнішого характеру, що полягають у наслідуванні рухів дорослих; в) гри імітаційного характеру, що являють собою складніші рухи, часто трудові рухи дорослих; г) рухливі гри, організовані з небагатьма елементарними правилами і мають певну цільову настанову (вироблення рефлексів цілі); д) гри художні, що включають вправи з ритміки і пластики.

5) Дитячі звичайні танці і танці зі співами та музичним супроводом.

6) Гімнастичні вправи – штучні, як елементарні рухи в суглобах для розвитку різних м'язових груп (типу ранкової зарядки), порядкові вправи, з рівноваги й профілактичні в розумінні корегування [8, 11].

Обов'язковим також виступав принцип природовідповідності. Порівнюючи дитину з рослиною, педагоги опиралися на думку Песталоцці, який казав, що садівник не може вимагати, щоб рослина зростала за його упередженою ідеєю [32].

У ранньому дитинстві питання про фізичне виховання знаходиться в найтіснішому зв'язку з питаннями про загальний розвиток організму, тому науковці стверджували, що на ранніх щаблях розвитку зв'язок між фізичними (соматичними) і вищими психічними процесами більш тісний, ніж у пізніші періоди життя людини [9].

Нема жодного значного явища у фізичному житті дошкільника, вважали дослідники життя дітей-дошкільнят, яке б не впливало на його психічний стан: навчаючись координувати свої рухи, дитина разом з тим вчиться володіти собою; ігри, в які грають дошкільники, не лише тренують тіло, а й сприяють розвитку пам'яті, уваги, волі тощо; в умовах організації прогулянок, екскурсій,

спортивних розваг береться до уваги не лише фізичне навантаження чи робота певних груп м'язів, але й, зокрема, психічний стан дітей, емоційне навантаження [37].

Ураховуючи різноманітність впливів на дитячий організм, перед фізичним вихованням у досліджуваній період ставився ряд загальних задач, які зводилися до наступного:

1. Сприяння нормальному розвитку і формуванню дитячого організму, його укріпленню і загартуванню шляхом розвитку кісткового і нервово-м'язового апаратів і використання природних факторів.

2. Виховання і вдосконалення життєво-необхідних елементарних прикладних рухових навиків для умілого використання їх при конкретних обставинах (біг, метання, стрибки тощо).

3. Виховання психофізичних якостей: активності, сміливості, дисциплінованості, кмітливості, почуття товарищескості та інших якостей, необхідних для майбутньої діяльності.

4. Виховання методами фізкультури елементарних організаційних навичок і вміння швидко орієнтуватися за обставинами.

5. Прищеплення санітарно-гігієнічних навичок [68].

Для реалізації цих завдань у педагогічній літературі того часу знаходимо різні підходи та спроби класифікації форм і засобів фізичної культури, визначення загальних принципів фізичного виховання дошкільників.

До форм і засобів фізичної культури, що сприяли розв'язанню завдань розвитку особистості, відносили вільну моторну діяльність, творчі ігри, рухливі ігри з правилами, спортивні розваги, ранкову гімнастику, організовані заняття з фізичної культури.

Відносно виокремлення фізичного виховання в автономну систему, на думку педагогів того часу, передбачало ряд принципів: перший, найбільш загальний принцип фізичного виховання, базується на тому, що в заходах з охорони, укріплення і загартування сил дошкільника необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. Ставилася вимога необхідності оволодіння цими знаннями кожним вихователем дошкільного закладу. Необхідно було знати і те, що в рамках нормального розвитку дітей одного віку може бути значна різниця та відхилення.

Наступний принцип полягає в усвідомленні єдності складної людської організації. Ця єдність виражається в тому, що будь-який вплив на окрему частину тіла обов'язково залучає до роботи чи реакції не лише окремі м'язи або органи, а весь організм.

Третім важливим принципом, спираючись на аналіз літератури міжвоєнного періоду, слід назвати принцип індивідуалізації.

Четвертий принцип надає рухливій грі панівне місце в системі фізичного виховання: гра повинна слугувати основним важелем фізичної культури дошкільника.

Основними елементами фізичної культури дошкільників уважалися натуральні чинники природи – сонце, повітря, вода, з урахуванням індивідуальної реакції кожної дитини на них; елементарні трудові процеси з

конкретною цільовою установкою (як правило, вони носили характер гри); фізичні вправи та ігри [31, 46, 12].

Теоретики фізичного виховання закликали не обмежуватися одним лише проголошенням принципу рухливості дитини та використанням найсприятливіших умов. На їхню думку активною повинна бути позиція вихователя. Його завданням було навчити дитину, опираючись на її самодіяльність, зовнішнє оточення, звички, вдосконалювати рухи, економити фізичні сили, попереджувати неестетичні та шкідливі рухи.

Організовуючи процес фізичного виховання дітей, педагогам-практикам радили кваліфіковано відбирати вправи, які найкраще відповідали б віку дитини. Завдяки їм дитина повинна навчитися вдосконалювати і координувати рухи, навчитися економити сили, усувати недоцільні рухи, уникати неестетичних рухів для використання цього досвіду в дорослому житті та праці [23].

1.2 Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку

Спрямованість системи виховання та основні закономірності її функціонування відображено у меті, завданнях та загальних принципах, виходячи з яких здійснюється педагогічна діяльність з фізичного виховання підростаючого покоління у нашому суспільстві [47].

Мета виховання, яку ставлять перед собою люди та суспільство, містить прогноз результатів, які передбачається досягнути внаслідок спрямованих на дитину педагогічних впливів, втілюючи їх у необхідний ступінь її фізичного та рухового розвитку, у придбання життєво-важливих знань, умінь та навичок. При цьому мета відображає певні суспільні потреби, що визначаються об'єктивними умовами життя суспільства на сучасному етапі його існування[1].

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Вона реалізується у вигляді конкретних матеріальних показників: рівня

здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та творчого довголіття. Мета фізичного виховання має об'єктивний характер, тому що вона відображає потребу нашого суспільства у всебічно фізично підготовлених людях для творчої праці та інших суспільно важливих видів діяльності. Праця як необхідна умова існування людей, є головним фактором у формуванні мети фізичного виховання підростаючих поколінь. Автоматизація та механізація виробництва ставить принципово нові вимоги щодо удосконалення фізичних сил та здібностей людини. Вимоги до підготовки захисників України з урахуванням постійного розвитку сучасної військової справи також відбиваються на змісті мети фізичного виховання [55].

Видозмінюються та поширюються зв'язки фізичного виховання з економікою, культурою та іншими сторонами суспільної практики. Фізичне виховання все більшою мірою перетворюється у важливу культурну цінність, воно стимулює високу активність особистості у всій її життєдіяльності.

Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей.

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливність до засобів фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань [22].

Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності. Їх вирішенню сприяє створення відповідних умов (раціонального режиму, харчування та ін.), урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання (заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри тощо), підвищення рухової активності дітей протягом дня та ін.

Основним результатом вирішення оздоровчих завдань повинно бути покращання фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опірності до негативних умов зовнішнього середовища [59].

На стан здоров'я та фізичний розвиток дитини впливають такі фактори: біологічні, клімато-географічні (екологічні) та соціальні [18].

До групи *біологічних факторів* відносять генетичні фактори. Наприклад, за конституцією батьків, зокрема, довжиною тіла зі значною часткою ймовірності можна визначити довжину тіла їх дітей. Унаслідок впливу цих факторів фізичний розвиток дошкільників підпорядковано природним законам поступової та вікової зміни періодів розвитку дитини.

Група *клімато-географічних (екологічних) факторів* містить фактори, обумовлені кліматичними, метеорологічними та екологічними умовами, що характерні для різних регіонів України. Зокрема, висока температура повітря (влітку) та вологість у приморських регіонах. Негативно впливають на здоров'я радіонукліди та нітрати, які можуть потрапляти в організм дитини з різними харчовими продуктами та водою. Загазованість повітря, особливо в промислових районах, провокує захворювання дихальної системи та ін.

До групи *соціальних факторів* відносять умови матеріального життя, побут дитини, зміст, організацію виховної роботи у дошкільному закладі та сім'ї, включаючи фізичне виховання, та ін. Дії соціальних факторів підпорядковані суспільно-економічному розвитку держави. У свою чергу, соціальні фактори суттєво впливають на дію біологічних та клімато-географічних (екологічних) факторів. Наприклад, гарні матеріальні умови життя сприяють зміцненню здоров'я та покращанню фізичного розвитку дитини.

Фізичний розвиток підростаючих поколінь відбувається й без фізичного виховання. Однак, тільки за допомогою занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, заняття фізкультурою та ін.), з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дитини можна досягнути всебічного розвитку всіх форм та функцій її організму.

Розвиток фізичних, (рухових) якостей дітей має також оздоровче значення. Здоров'я природно обумовлено комплексним удосконаленням морфо-функціональних властивостей організму, яке забезпечується завдяки систематичній руховій діяльності дитини. Оптимальний розвиток цих якостей

сприяє покращанню будови тіла дитини, формуванню правильної постави, легкості ходьби та бігу, чіткості виконання загальнорозвиваючих вправ та основних рухів.

Правильна організація життя дітей у дошкільному закладі та в сім'ї, дотримання основних гігієнічних вимог (режим дня, харчування, сон, правильний підбір меблів та ін.), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ, формування правильної постави та профілактика плоскостопості – одне з основних *оздоровчих завдань* фізичного виховання.

Освітні завдання спрямовані на формування певних систем рухових умінь та навичок; ігрових дій; здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила. Дітям дошкільного віку повідомляють елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухових ігор, призначення фізкультурного інвентарю та способи його зберігання; доступні дітям відомості про особисту та суспільну гігієну - правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням та ін.

Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури. Зміст навчально-рухової діяльності в системі фізичного виховання дошкільників має великі можливості для реалізації завдань з виховання моральних та вольових якостей дітей тому, що містить всю різноманітність інтелектуальних, пізнавальних, емоційних та моральних компонентів.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Тому чітка організація занять та рухова діяльність дітей сприяють вихованню в них позитивних моральних та вольових рис характеру [15].

1.3 Морфо-функціональні особливості дітей дошкільного віку

Період від народження дитини до вступу у школу – найбільш відповідальний етап розвитку організму і один з найважливіших у становленні особистості людини. Знання особливостей росту та розвитку дітей різних вікових груп необхідно дошкільним працівникам для того, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюків, спостерігати за їхнім психічним станом та фізичним розвитком [51].

Організм дитини розвивається безперервно. Функціональні системи дозрівають нерівномірно, включаються поетапно, забезпечуючи організму пристосування в різні періоди розвитку. Гетерохронія дозрівання органів та систем визначає специфіку функціональних спроможностей організму дітей різного віку, особливості їх взаємодії з навколишнім середовищем.

Протягом перших шести років у дитини не тільки інтенсивно збільшується вага внутрішніх органів, а й удосконалюються їхні функції. Змінюється опорно-руховий апарат, збільшуються довжина та вага тіла, розвиваються функції аналізаторів, мова та удосконалюються психічні процеси (пам'ять, мислення, сприймання тощо) і т.д. [49].

Фізичний розвиток у ранньому та дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників: довжини та маси тіла, окружності голови, грудної клітини. Довжина тіла дитини за перший рік життя збільшується у середньому на 20–25 см. Наприкінці першого року життя цей показник складає 74–75 см. 3–5-річна дитина підростає за рік на 4–6 см [5].

Зріст дитини після 3 років дещо уповільнюється, але на 6–7-му році знову починається його інтенсивне збільшення – від 6–7 іноді до 10 см на рік. Це період першого витягнення. Різкий стрибок росту пов'язаний з ендокринними змінами, що відбуваються в організмі дитини. Наприкінці дошкільного віку довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2–2,5 рази. Нормальний для новонародженого зріст від 48 см до 58 см.

Маса тіла дитини на першому році життя потроюється (у порівнянні з вагою при народженні) і складає у середньому 10–10,5 кг. Після кожного року

життя вага тіла щорічно збільшується на 2–2,5 кг. Наприкінці дошкільного віку вона збільшується у два рази в порівнянні з вагою тіла однорічної дитини.

Про нормальний розвиток дитини або відхилення свідчать розміри голови, грудей, живота. За цими показниками визначають пропорційність співвідношень найважливіших частин тіла дитини, гармонійність розвитку.

Окружність грудної клітини дитини змінюється нерівномірно. Найбільші темпи її збільшення припадають на перший рік життя, коли вона збільшується на 12–15 см. Приблизно на цю величину збільшується окружність грудної клітини за весь дошкільний період. Окружність грудної клітини (у стані спокою) залежить від угодзованості дитини та її фізичного розвитку.

Значення *окружності живота* змінюється і залежить від характеру харчування, тону м'язів, типу фізичних вправ, які виконуються. Окружність живота повинна бути трохи меншою за окружність голови, інакше дитина розвинена непропорційно.

Оцінюючи фізичний розвиток дитини необхідно враховувати не тільки дані антропометричних вимірів, але й особливості її психомоторного розвитку залежно від умов навколишнього середовища і виховання.

Фізичний розвиток залежить від ваги та довжини тіла дитини, від спадкових факторів та соціальних умов середовища. Режим дня, харчування, загартовуючі процедури, застосування різноманітних форм фізичного виховання – все це значною мірою впливає на фізичний розвиток та здоров'я дітей.

Кісткова система. У різні періоди життя дитини хімічний склад кісток неоднаковий. Він залежить від її віку, харчування, обміну речовин, функціонального стану ендокринних залоз і м'язової роботи. Кісткова тканина у дітей містить більше води і лише 13% мінеральних солей. Саме тому кістки еластичні, легко піддаються викривленню внаслідок негативних зовнішніх факторів.

Протягом дошкільного віку інтенсивно відбувається розвиток стопи. Поширеність сплюснення склепіння стопи та плоскостопості залежить від статі та віку. Наприкінці дошкільного віку (у шість років) плоскі та сплюснені стопи

мають майже в середньому 30% хлопчиків та 20% дівчаток, при цьому сплюснення лівих стоп спостерігається частіше, ніж правих (М.М.Безруких, 2002). Тому повинні насторожувати скарги дитини на біль у ногах навіть при відносно невеликих навантаженнях під час стояння, ходьби або стрибків.

Для нормального розвитку скелета дитини надзвичайно важливо, щоб вона багато рухалася, достатньо перебувала на свіжому повітрі, правильно харчувалася та дотримувалася режиму дня. Розвиток скелета тісно пов'язаний з розвитком мускулатури, сухожиль та зв'язково-суглобового апарату. Значна рухливість суглобів у дітей ясельного та дошкільного віку залежить від великої еластичності м'язів, сухожиль та зв'язок.

М'язова система. Статичний стан м'язів називають м'язовим тонусом, який підтримується імпульсами, що надходять від центральної нервової системи. Особливе значення має тонус м'язів тулуба, які створюють „м'язовий корсет”, для формування у дітей правильної постави. З підвищенням віку дитини збільшується тонус м'язів спини та живота, що є наслідком не тільки покращання регуляторної функції центральної нервової системи, а й позитивного впливу фізичної культури.

У п'ять-шість років значно збільшується вага мускулатури (особливо нижніх кінцівок); зростають сила та працездатність м'язів. Праця зі зміною напруження і розслабленням м'язів менше стомлює дитину порівняно з тією, що потребує статичності, тобто утримання тіла чи окремих його частин у певному фіксованому положенні. Дітям дошкільного віку властива низька витривалість м'язової системи. Статичне напруження м'язів дитина може утримувати лише нетривалий час. Тому малюки не можуть тривало виконувати одноманітні рухи, йти спокійним та рівномірним кроком. Вони змінюють позу під час стояння та сидіння. У старших дошкільників витривалість м'язів підвищується, однак відносно силових напружень вона низька (лазіння по канату, багаторазові підстрибування тощо).

Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури. Поряд зі систематичним тренуванням м'язового апарата

дитину слід обмежуватися у значних м'язових напруженнях, пов'язаних з тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесення важких предметів тощо. Варто також враховувати, що м'язи дитини швидко стомлюються, а тому слід уникати тривалих і надто великих фізичних навантажень під час виконання вправ та рухливих ігор.

Дихальна система. Органи дихання у дітей мають ряд особливостей. Процес формування тканини легень та дихальних шляхів в основному закінчується до 6-7 років. В період від чотирьох до шести років поступово починає переважати грудне дихання. Структура тканини легень дошкільника ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, що утруднює надходження повітря до легень: ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, порівняно невисока життєва ємність легень. Все це зумовлює неглибоке дихання, що повною мірою компенсується його частотою, яка з віком зменшується.

Частота дихання коливається у зв'язку з легкою збудливістю дихального центру не тільки в межах однієї вікової групи дітей, але й в однієї й тієї самої дитини протягом дня. Частота дихання змінюється під впливом різних факторів: психічного збудження, виконання фізичних вправ, підвищення температури тіла або середовища. З віком частота дихання у стані спокою зменшується і наближається до показників дорослих. Враховуючи особливості дихальної системи дітей дошкільного віку, необхідно створювати їм умови перебування на свіжому повітрі під час прогулянок та денного сну. Особливо корисні фізичні вправи, які сприяють розвитку та удосконаленню дихального апарата. Це – ходьба, біг, катання на лижах, ковзанах, плавання та ін.

Серцево-судинна система. За період від народження до шести років відбувається перебудова діяльності серцево-судинної системи на більш оптимальний рівень функціонування, у зв'язку з чим збільшуються можливості дітей у руховій діяльності. Частота серцевих скорочень у перші місяці життя складає 120–140 разів за хвилину, на кінець першого року життя – 100–130, у дітей двох-чотирьох років – 90-120, а п'яти-шести років – 80–100 разів за

хвилину у стані спокою. Причому у дівчаток пульс на 5–7 ударів більший, ніж у хлопчиків.

Серце у дітей дуже швидко збуджується. З одного боку, воно має здатність швидко пристосуватися до фізичного навантаження і відновлює свою працездатність, а з іншого – його діяльність нестійка. Під впливом багатьох факторів (фізичне навантаження, підвищення або зниження температури, емоційне збудження та ін.) ритм серцевих скорочень порушується (різке коливання пульсу, зміна кров'яного тиску). Тривалі фізичні та психічні напруження можуть негативно вплинути на діяльність серця, призвести до її порушення. Якщо фізичне навантаження збільшується швидше, ніж серцево-судинна система встигає до нього пристосуватися, і такі значні навантаження часто повторюються, то можуть виникнути різні патологічні явища у серцевому м'язі і в судинах. Тому необхідно дозувати фізичне навантаження відповідно до вікових особливостей та стану здоров'я дитини. Виняткове значення має посилення тренування серця дитини шляхом систематичних занять фізичною культурою, проведення рухливих ігор, особливо на свіжому повітрі, створення оптимального рухового режиму у дошкільному закладі.

Нервова система проходить тривалий шлях розвитку. Тому важливо врахувати суттєву особливість центральної нервової системи дитини – це здатність зберігати сліди тих процесів, які в ній відбувалися. Звідси зрозуміло, чому діти такі сприйнятливі, так багато й легко запам'ятовують. Все ж для закріплення та вдосконалення засвоєного необхідні багаторазові повторення. Про це не слід забувати, формуючи в них певні рухові навички.

Велика збудливість, реактивність, а також висока пластичність нервової системи в дитячому віці сприяють кращому, а іноді й швидшому, ніж у дорослих, засвоєнню складних навичок в основних рухах (лазіння, стрибки) та вправах спортивного характеру (ходьба на лижах, плавання та ін.). Причому правильне формування рухових навичок у дошкільників з самого початку має неабияке значення (ці помилки у навчанні дітей фізичних вправ згодом дуже важко виправляти).

Фізичні вправи підвищують тонус організму дитини. Завдяки їм прискорюється кровообіг, підвищується діяльність органів дихання, поліпшується обмін речовин, стає стійкішою проти негативних впливів зовнішнього середовища серцево-судинна система [17, 19, 48, 58, 64].

Наприкінці дошкільного віку набувається певний досвід управління увагою, що є одним з показників готовності дитини до навчання у школі.

Видатні вітчизняні та закордонні психологи (Л.С. Виготський, О.В. Запорожець, Г.С. Костюк, Ж. Піаже та ін.) підкреслювали роль емоцій у вихованні здорової дитини. Позитивні емоційні переживання під час виконання фізичних вправ та рухливих ігор ефективно впливають на функціональний стан мозку, підвищують тонус, що покращує його регулюючий вплив на діяльність усіх органів та систем, протікання біохімічних процесів. Внаслідок цього зростає працездатність та покращується загальний настрій дитини.

Характерною ознакою мислення дошкільників є конкретність (образність). У цьому віці наочне навчання сприймається та засвоюється значно краще, ніж тільки словесне. Однак у старших дошкільників широко застосовуються словесні вказівки, що обумовлюють не тільки ближчі й зрозумілі дітям завдання, а й способи їх здійснення.

Під впливом фізичного виховання формуються витримка й свідома поведінка дошкільнят. Прагнення дитини взяти участь у діяльності оточуючих її людей обмежене через недостатній розвиток фізичних сил та життєвий досвід. Внаслідок цього залучення її до практичної діяльності, особливо в молодшому дошкільному віці, реалізується у формі гри, яка має важливе значення як засіб не тільки фізичного виховання, а й розумового, морального та естетичного. Не випадково П.Ф. Лесгафт писав, що гра є вправа, яка готує дитину до життя. Ігри, за його словами, складають найвигідніше заняття для дитини, яке пов'язане до того ж з „підвищеним почуттям задоволення”.

Таким чином, найважливіші особливості психічного розвитку дітей дошкільного віку – це переважання процесів збудження над гальмуванням в їхній діяльності, нестійка увага, велика емоційність і конкретність сприйняття та

мислення. У перші шість років життя під впливом виховання формуються позитивні моральні та вольові риси характеру особи [26].

Система фізичного виховання в дошкільних закладах має ґрунтуватися на знаннях анатоμο-фізіологічних та психологічних особливостей дітей різних вікових груп. Тільки при їх урахуванні можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організації навчальної діяльності, спрямованої на засвоєння знань, формування рухових умінь та навичок [41].

1.4 Використання оздоровчих фітнес-технологій в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку

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

Про це зазначається в основних державних документах, які створюють підґрунтя для взаємодії різних соціальних інститутів та регламентують правові основи соціально-педагогічної діяльності у вирішенні проблеми формування культури здоров'я підростаючого покоління.

Проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку досліджують Е.С. Вільчковський [13], Н.В. Гавриш [16], Л.В. Лохвицька [40], М.А. Русова [60]. У працях Н.В. Андрощук [2], Л.П. Загородньої [29], Н.Н. Єфименко [27], значна увага приділяється питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя. Водночас залишається недостатньо вивченою проблема організації фізичного виховання нетрадиційними способами.

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Їх вирішенню сприяє створення відповідних умов, урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання, підвищення рухової активності дітей протягом дня [42].

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, оздоровча гімнастика, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Зміцнення фізичного та психічного здоров'я дошкільника шляхом впровадження в практику роботи здоров'ятворчих та здоров'язбережувальних технологій – один з пріоритетних напрямків роботи дошкільного навчального закладу [45, 52].

Система профілактичної та корекційної роботи з оздоровлення дошкільнят приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують можливість проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне та психічне здоров'я малюків. В умовах закладу педагоги можуть використовувати в роботі наступні оздоровчі технології: оздоровчу аеробіку та звіробіку; пальчикову та дихальну гімнастику; гімнастику для стоп та після роботи на комп'ютері; гімнастику імунну, для очей та гімнастику пробудження; казкову та віршовану гімнастику; за авторською моделлю М. Єфименко; гімнастику з елементами хатха-йоги та фітнес обладнанням [67].

Дослідженням теорії використання ранкової гімнастики з оздоровчою аеробікою в процесі фізичного виховання присвячені роботи Н.В. Андрощук [2], Л.В. Артемова [4], Н.Н. Єфименко [28], Т.Т. Ротерс [57], Н.В. Сократової [61].

У наш час оздоровчій аеробіці приділяється достатньо часу для того, щоб вона стала розвиватися в ДНЗ, так як здоров'я наших дітей у цей час не найкраще. Регулярні заняття аеробікою надають оздоровчу та тонізуючу дію на організм, в процесі занять аеробікою поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, укріплюються кісткова та

м'язова тканини. Аеробіка допомагає впоратися з фізичними й емоційними стресами протягом дня, адже служить дієвим засобом проти емоційних розладів дітей; захищає від ризику серцевих захворювань [33, 76].

Т. Ротерс пропонує комплекси для дошкільнят: вправи на м'ячах з різками для дівчаток, вправи з силової гімнастики для хлопчиків, вправи на стільці та вправи для ритмічної гімнастики [57].

Степ аеробіка – один з найбільш простих і ефективних стилів в аеробіці. Крокова аеробіка проста, вона не вимагає зайвого зосередження і концентрації думок на правильному засвоєнні тих чи інших рухів. Степ аеробіка надає позитивну дію на весь організм [75].

Фітбол – це аеробіка з використанням спеціальних гімнастичних м'ячів. Використання м'ячів вносить певний ігровий момент у заняття, а також створює неповторний емоційний підйом. Крім цього, фітбол – ефективний тренажер для самих різних проблемних зон [71].

Можна використовувати комплекси вправ «Звіробіка». Це спеціально підібрані вправи, які імітують поведінку відомих тварин. Цікавий спосіб виконання вправ для дітей молодшого дошкільного віку [65].

Дихальні вправи допомагають навчити дитину правильно дихати. При більш глибокому диханні відбувається вентиляція легень, очищення їх від бактерій та мікробів, які і спричиняють швидкий розвиток хвороби. В процесі фізичного виховання, особливо дітей дошкільного віку, слід приділяти особливу увагу вихованню правильного дихання через ніс, як у стані відносного спокою, так і під час повсякденної рухової діяльності або занять спортом [78].

Малюкам дуже подобається виконувати вправи, подані в ігровій формі з цікавим сюжетом, емоційно. Ігри з пальчиками розвивають мозок дитини, стимулюють розвиток мови, творчі здібності, фантазію. Методика і сенс даних ігор полягає в тому, що нервові закінчення рук впливають на мозок дитини і мозкова діяльність активізується. Можна використовувати для таких ігор невеликі віршики, лічилки, пісеньки. Завдяки пальчиковим іграм дитина отримує

різноманітні сенсорні враження, у неї розвивається уважність і здатність зосереджуватися [10].

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку в ДНЗ слід виокремити імунну гімнастику, для стоп, для роботи за комп'ютером та гімнастику пробудження. Як показала практика, досить ефективним є впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться: арттерапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія. У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології [20].

Імунна гімнастика – супроводження рухами раніше вивчених віршиків – дає організму емоційний, оздоровчий заряд.

Найважливішим засобом профілактики плоскостопості є гімнастичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стоп і гомілки.

Можна успішно використовувати обладнання, призначене для профілактики плоскостопості та збереження правильної постави: доріжки з щільної тканини і вкладеними різними наповнювачами (горох, камінчики, шишки); щільна тканина з різними предметами (гудзики, пластмасові квіти, кісточка відлік); смужка щільної тканини з мотузкою і зав'язаними на ній вузликами, яка розташовується у вигляді змійки тощо [72].

Вправи, регулярне тренування очей дуже важливі для збереження і поліпшення зору, профілактики короткозорості та інших захворювань очей. Гімнастику для очей рекомендується виконувати не менше двох разів на день. Гарний вплив на циркуляцію крові і на нерви надає поглажування закритих очей, вібрація, натиск, масаж долонею і легка розминка.

Гімнастика для роботи за комп'ютером. Задля підтримки стійкого рівня працездатності й збереження здоров'я велике значення мають умови, у яких проходять заняття за комп'ютером. Використання спеціальних фізичних вправ під час роботи за комп'ютером позитивно впливає на функціональний стан організму і результати роботи. Загальна фізична підготовка значно підвищує

функціональний стан організму, при якому виконання роботи за комп'ютером має високу ефективність [79].

Гімнастика пробудження – невідмінна ланка фізичного розвитку дітей. Її місце – у другій половині дня після денного сну. Прокидаючись та виконуючи елементарні фізичні вправи, діти налагоджують свій організм до подальшої рухової активності [43].

Казкова гімнастика – це своєрідна «терапія» середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, щось нереалізоване з використанням фізичних вправ. А головне – виникає почуття захищеності та смак таємниці.

Казкова гімнастика відображає сучасні ідеї гуманізації педагогічного процесу та особистісно – орієнтовної педагогіки, що дозволяє через ігрову діяльність з музикою та різноманітними фізичними вправами всебічно вирішувати задачі виховання дітей, допомагаючи розвитку їх фізичних здібностей та психічних можливостей в повній мірі, використовуючи природній потенціал кожної дитини [53].

Висновки до розділу 1. Отже, як показав аналіз літературних джерел з досліджуваного питання, використання нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики в роботі з дітьми є не лише цікавим видом діяльності, а ще й дуже корисним для розвитку дошкільнят. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання для занять, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку. Крім цього, оздоровча гімнастика є чудовим засобом естетичного і морального виховання: завдяки таким вправам не лише покращується здоров'я, а й формуються красива фігура, правильна постава й енергійна хода, поліпшується координація рухів, виробляється сила волі, витримка і впевненість у собі. Ці заняття вчать малюків долати труднощі, підвищують життєвий тонус і працездатність та створюють гарний настрій [50, 66, 69, 70].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження (спостереження, констатувальний та формувальний експеримент).

2.1.3 Метод контрольних вправ (тестування).

2.1.4 Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури. З метою визначення проблеми, ступеня актуальності питань, вирішуваних в ході досліджень, теоретичного обґрунтування мети та завдань роботи, аналізу результатів, які отримані в ході власних досліджень з різноманітних позицій, використовувався теоретичний аналіз науково-методичних джерел літератури. Проаналізована нами література дозволила розкрити питання, що стосуються організації фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти, вікових особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку, а також проаналізовано інноваційні оздоровчі технології, що застосовуються на заняттях фізичною культурою з дітьми старшого дошкільного віку.

Було проаналізовано 79 джерел наукової літератури.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження (спостереження, констатувальний та формувальний експерименти). У процесі педагогічного спостереження відбулось ознайомлення з методами проведення занять із фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку, а також методами формування мотивації дошкільнят до занять фізичною культурою.

Метод спостереження передбачав пізнання індивідуальних особливостей дошкільнят. На основі цих особливостей ми могли визначити психологічний фон, настрій та бажання дітей виконувати вправи, які були їм запропоновані.

Констатувальний педагогічний експеримент полягав у визначенні показників фізичної підготовленості дітей 5-6 років. За результатами констатувального педагогічного експерименту були сформовані дві групи дітей 5-6 років – контрольна і експериментальна. Всі діти, що взяли участь в експерименті були віднесені до основної медичної групи.

Формувальний педагогічний експеримент полягав у розробці і впровадженні в процес фізичного виховання дошкільнят програми з розвитку фізичних здібностей.

2.1.3 Для оцінки рівня фізичної підготовленості дошкільнят використовувалась батарея тестів [13, 54], що характеризувала рівень розвитку наступних фізичних якостей:

1. Стрибок у довжину з місця (вибухова сила нижніх кінцівок).
2. Метання тенісного м'яча в ціль (спритність).
3. Нахил тулуба з вихідного положення сидячи (гнучкість).
4. Динамометрія правої та лівої руки (сила).
5. Біг 10 м з високого старту (швидкість).

Стрибок у довжину з місця

Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка у сантиметрах у кращій з двох спроб.

Метання тенісного м'яча в ціль

Діти метали малі гумові м'ячі в намальоване на стіні коло зручною для них рукою, тричі поспіль, з відстані 3-3,5 м. За влучення в центральне коло дітям нараховували 5 балів, у наступну риску - 4 бали, у наступну риску - 3 бали тощо.

За пустий кидок (м'яч не попадав у щит) діти одержували 0 балів. Кінцева оцінка встановлювалася за сумою балів та порівнювалася із середніми показниками Е. Вільчковського [13]. Високим рівнем оцінювались діти, які в сукупності одержали 13 балів - хлопчики та 12 балів - дівчатка. Середнім рівнем: 12-9 балів хлопчики та 11-8 балів дівчатка. Низький рівень мали діти, що набрали разом 8 балів – хлопчики та 7 балів – дівчатка.

Нахил тулуба з вихідного положення сидячи

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками 15-20 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги учасника на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Динамометрія правої та лівої руки

Вихідне положення: стоячи, рука пряма, відведена в бік на рівні плеча. Не дозволяється робити різких рухів, сходити з місця, згинати і розгинати руку.

Результатом тестування є кращий результат з трьох спроб.

Біг 10 м з високого старту

За командою «На старт» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом педагога вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішною зоною.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

2.1.4 Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакету документів «Statistica 6.0» (StatSoft, США) та електронних таблиць «Excel 2007» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз отриманих результатів.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі закладу дошкільної освіти «Берізка» м. Біла Церква. Експеримент проводився протягом вересня 2020 – грудня 2021 р. В дослідженні брали участь 24 дитини: хлопчики і дівчатка 5-6 років, які склали контрольну (12 осіб) і експериментальну (12 осіб) групи. Для участі дітей у проведенні педагогічного експерименту було отримано письмову згоду батьків.

Виходячи з мети та завдань роботи, педагогічне дослідження проводилось у декілька етапів.

Перший етап (вересень – листопад 2020 року) було присвячено вивченню спеціальної літератури з досліджуваної проблеми, розробці загальної концепції дослідження і експериментальної методики розвитку фізичних якостей здібностей дітей старшого дошкільного віку. На цьому етапі визначалися завдання дослідження, загальна методологічна база та конкретні методи дослідження для виконання завдань, накопичувався первинний матеріал для подальшого аналізу і узагальнення. Визначено експериментальну базу дослідження та контингент досліджуваних. В процесі констатувального експерименту проведено тестування фізичної підготовленості дітей 5-6 років. На цьому етапі було сформовано контрольну і експериментальну групу.

На *другому етапі* (листопад – березень 2021 року) нами було проведено аналіз і узагальнення матеріалу, отриманого на першому етапі дослідження.

Всі контрольні тести проводились на заняттях з фізичної культури в основній частині. Перед кожним тестом дітям давалась інструкція про зміст і умови виконання завдання. Кожна дитина виконувала вправи з відповідністю до кількості спроб та умов тесту, найкраща зі спроб записувалась у підсумковий протокол.

В процесі формувального експерименту було здійснено перевірку в експериментальних умовах ефективності розробленої програми удосконалення фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Завершальний *третій етап* (квітень – жовтень 2021 року) досліджень передбачав підготовку і оформлення тексту кваліфікаційної роботи, підготовку до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Характеристика показників фізичної підготовленості старших дошкільників на етапі констатувального експерименту

На етапі констатувального експерименту ми визначали показники фізичної підготовленості дітей, що увійшли до контрольної та експериментальної груп. Отримані результати представлені в табл. 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості хлопчиків КГ та ЕГ на етапі констатувального експерименту

Групи	Тестові вправи						P
	Стрибок у довжину з місця, см	Метання тенісного м'яча в ціль, бали	Нахил тулуба з положення сидячи, см	Динамометрія правої руки, кг	Динамометрія лівої руки, кг	Біг 10 м з високого старту, с	
КГ	69±0,58	8,5±0,43	5,5±0,3	8,47±0,03	7,43±0,05	3,3±0,07	0,05 Λ1
ЕГ	69,3±0,21	8,6±0,33	5,55±0,12	8,48±0,03	7,42±0,05	3,3±0,04	

Як показало проведення попереднього дослідження результати дітей старшого дошкільного віку, що брали участь в констатувальному експерименті, як у хлопчиків, так і у дівчаток, не мають вірогідної різниці ($p > 0,05$).

Показники вправи «Стрибок у довжину з місця» виглядали наступним чином: у хлопчиків КГ результат становив 69 см, у хлопчиків ЕГ результат даного тесту становив 69,3 см.

У дівчаток показники теж суттєво не відрізнялися. Дівчата КГ показали середньогруповий результат 66,2 см. У дівчат ЕГ цей показник становив 66 см (рис. 3.1.).

Таблиця 3.2

Показники фізичної підготовленості дівчат КГ та ЕГ на етапі констатувального експерименту

групи	Тестові вправи						Р
	Стрибок у довжину з місця, см	Метання тенісного м'яча в ціль, бали	Нахил тулуба з положення сидячи, см	Динамометрія правої руки, кг	Динамометрія лівої руки, кг	Біг 10 м з високого старту, с	
КГ	66,2±0,4	7,0±0,26	6,8±0,09	7,32±0,05	6,8±0,08	3,5±0,04	≥0,05
ЕГ	66,0±0,26	6,7±0,21	6,82±0,08	7,28±0,03	6,8±0,06	3,5±0,04	

Отже, як показали результати констатувального експерименту, показники тестових вправ в учнів контрольної та експериментальної груп не мали суттєвих розбіжностей.

З представлених таблиць видно, що достовірних відмінностей середніх значень показників між групами досліджуваних дітей на початку експерименту не було, що дозволяє говорити про рівномірність цих груп та чистоту педагогічного експерименту ($P > 0,05$).

3.2 Обґрунтування програми педагогічного експерименту для удосконалення фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку

Характеризуючи рухову діяльність дітей п'ятого та шостого року життя слід зазначити, що цей вік характеризується значною участю свідомості та більш

довільним характером. Це означає, що рухова діяльність поступово стає все різноманітнішою та впевненішою. Тобто такі прості рухи, як ходьба, біг, стрибки, метання, стають більш чіткими та технічними. В свою чергу, діти швидко оволодівають новими видами рухової діяльності та частіше проявляють самостійність у виборі нових вправ [38].

Стосовно організованих занять руховою активністю, то для старших дошкільних доцільно застосовувати більш чіткі команди, такі як: «Направо!», «Наліво!», «Кругом!», «Кроком руш!», «Група, стій!» та ін. Також, як правило, це означає, що діти готові самостійно вишикуватися в шеренгу на початку заняття та дотримуватися правил поведінки на занятті.

Для активізації пізнавальної діяльності на початку заняття вихователі доцільно провести коротке вправляння у чіткості виконання різноманітних команд, аби діти мали змогу згадати та повторити, те, щ вони вже виконували на попередніх заняттях. Для того, щоб сформувати розуміння того, які завдання діти будуть виконувати на занятті, їм повідомляють короткий його зміст. Після цього виконують загально-розвиваючі вправи в русі та на місці, використовуючи при цьому ігрові та імітаційні вправи, доцільно також застосовувати елементи ритміки та хореографії з музичним супроводом для сприяння розвитку ритмічних здібностей дошкільників [30].

Як правило, у дітей старшого дошкільного віку (5-6 років) вже сформовані рухові навички бігу та ходьби. Тому основне завдання – це їхнє закріплення та вдосконалення в різноманітних умовах з метою розвитку координаційних здібностей. Для цього з дошкільнятами доцільно використовувати ходьбу та біг у різному темпі, зі зміною руху, шиккування та перешиккування.

Особлива увагу на заняттях має приділятися формуванню навички правильної постави та ритмічного дихання. Тому під час виконання усіх вправ, доцільно нагадувати дошкільнятам про темп дихання.

Як відомо, запорукою покращення фізичної підготовленості та фізичного стану є не лише підбір адекватних вправ та систематичність їхнього виконання, але й техніка виконання цих вправ. Адже неадекватна техніка виконання навіть

примітивних вправ, може призвести до формування неправильного динамічного стереотипу та стати причиною розвитку стабільних порушень, а інколи навіть травм. Тому, навіть протягом виконання загальнорозвиваючих вправ чи простих способів переміщення, доцільно концентрувати увагу на техніці виконання цих вправ, фокусуючи увагу не лише на початковому та кінцевому положенні, але й дотриманні чітких проміжних положень.

Спосіб сприйняття та обробки інформації у дітей відрізняється від аналогічних процесів у дорослих, тому їм потрібно частіше повторювати та давати зрозумілі команди, підбираючи приклади з повсякденного життя. Для того, щоб заняття не були одноманітними та однобокими, слід використовувати вправи з різних вихідних положень, вправи в парах, трійках, в колі. Гарною ідеєю також стане залучення додаткового обладнання: гімнастичні палиці, обручі, скакалки, мішечки з піском чи іншим наповненням (допомагають розвивати дрібну моторику, можуть виступати в якості засобів для профілактики та боротьби з плоскостопістю, іншими порушеннями постави) [45].

Якщо дозволяють погодні умови та матеріально-технічна база, заняття зі старшими дошкільниками можна проводити на відкритому майданчику. В такому випадку доцільно застосовувати потоковий спосіб організації заняття, коли діти рухаються в колоні по одному та виконують загальнорозвиваючі вправи в русі. Це дозволяє одночасно вирішити кілька завдань: скоротити час на проведення підготовчої частини заняття, розвиває аеробні можливості організму та сприяє загартуванню та зміцненню дитячого організму.

Традиційно, основна частина заняття присвячується вивченню нових рухових вмінь та закріпленню і вдосконаленню раніше вивчених. У старшому дошкільному віці доцільно вивчати та вдосконалювати різні види стрибків, елементи лазіння, вивчаються підвідні вправи у лазінні по канату, лазіння по гімнастичній стінці та інше. Важливим елементом є доступне вербальне пояснення тієї чи іншої вправи, показ вихователем, розучування нового елемента по частинах чи у полегшених версіях та спрощених варіантах. Важливою методичною рекомендацією є вивчення нових рухів по частинах, коли на

кожному наступному занятті діти додають щось нове, до вже попередньо вивчених рухів.

Як відомо, провідною формою діяльності в дитячому віці є ігрова діяльність. Це означає, що в процесі гри дитина освоює певні норми і правила, вчиться взаємодіяти з партнерами, дотримуватися правил ітд. З часом, ці навички переносяться на повсякденне життя та значно пришвидшують процеси соціалізації. Тому вихователю чи викладачеві рекомендовано використовувати ігровий та змагальний методи на своїх заняттях. Однак слід бути обережним та застосовувати адекватні методи заохочення та критики. Дітям досить важко визнавати свої поразки, тому при підборі ігор, слід вибирати ігри, де немає переможців та переможених. Характеризуючи здобутки кожної дитини і певному виді рухової діяльності, слід знайти слова похвали для кожного учасника гри чи змагання [55].

Заклучна частина заняття традиційно має найкоротшу тривалість та присвячена вправам на заспокоєння, зниження частоти серцево-судинних скорочень до вихідного рівня та підбиттю підсумків. Важливо відзначити здобутки кожної дитини, звернути увагу на особистий прогрес та зробити м'яке зауваження тим, хто порушував дисципліну, вмотивувавши своє зауваження тим, що така поведінка сповільнює індивідуальний прогрес та заважає іншим учасникам навчально-виховного процесу.

Загальна тривалість заняття для дітей старшого дошкільного віку скорочена, порівняно зі школярами. Рекомендована тривалість заняття – 30-35 хвилин.

Як зазначається у рекомендаціях МОН України «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» від 16.08.2010 р. N2 1/9-563 зазначено: «Поряд із традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші, наприклад: фітбол-гімнастика – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою» [30].

Видячи із вищезазначених рекомендацій науковців ми розробили програмне забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять на фітбол м'ячах, яким користувалися при проведенні формувального експерименту з дітьми, що увійшли до експериментальної групи (табл.3.3-3.5).

Таблиця 3.3

Програма педагогічного експерименту

Комплекс №1

Назва вправи	Дозування	Методичні вказівки
<i>Підготовча частина (до 10 хвилин)</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Нахили головою вперед - назад і вправо - вліво. • Повороти головою направо - наліво. • Коло руками вперед і назад. • Нахили тулуба вправо- вліво. • Повороти тулуба направо - наліво. • "Драбинка" – сидячи на м'ячі почергово підіймаємо руки на пояс, руки на плечі, руки вгору, два оплески і виконуємо все в зворотному порядку. • Ходьба сидячи на м'ячі вперед –назад. • Ходьба сидячи на м'ячі вправо – вліво. • Стрибки на м'ячі, руки утримують м'яч збоку. • Стрибки сидячи на м'ячі навколо себе . 	<p>По 6-8 разів кожну вправу</p> <p>4-6 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>8-10 разів</p>	<p>Темп повільний.</p> <p>Темп повільний.</p> <p>Темп середній.</p> <p>Поступово темп вправ можна збільшувати.</p> <p>Не відриваючи сідниці від м'яча. Пройти якомога далі. Спина пряма.</p> <p>Якомога вище відриваючись від підлоги Підстрибнути, поступово переставляючи ноги рухатися по колу.</p>
<i>Основна частина (до 25 хв)</i>		
<p><i>Вправи з вихідного положення стоячи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Підйом прямих рук з м'ячем вгору. • Повороти тулуба навколо осі. • «Маятник» З вихідного положення стійка ноги 	<p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p>	<p>Живіт втягнути, руки напівзігнуті.</p> <p>Руки з м'ячем на рівні грудей.</p>

<p>нарізно, руки м'яч над головою, виконуємо маятникоподібні рухи справа-наліво.</p>	6-8 разів	Темп повільний, поступово збільшувати.
<ul style="list-style-type: none"> • Кидки-ловля м'яча (самостійно чи в парах) 	6-8 разів	Вправу можна виконувати в парах.
<ul style="list-style-type: none"> • Баланс з однією ногою на м'ячі. Руки на пояс. 	До 1 хв	Утримання рівноваги. Ноги прямі. Змінити опорну ногу і повторити вправу.
<p><i>Вправи лежачи на спині:</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Перекочування м'яча стопами від себе та до себе лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 	6-8 разів	Темп середній.
<ul style="list-style-type: none"> • Лежачи на спині, ноги на м'ячі, почерговий підйом прямих ніг (вгору, в сторону). 	6-8 разів	Ноги прямі.
<p><i>Вправи лежачи на животі:</i></p>	6-8 разів	Підніматися якомога вище. Можна утримувати положення нагорі кілька секунд.
<ul style="list-style-type: none"> • З вихідного положення лежачи на животі, утримуємо руками м'яч та виконуємо підйом тулуба у комфортній амплітуді (в когось це може бути незначний підйом над підлогою). 	4-6 разів	Намагатися утримати рівновагу.
<ul style="list-style-type: none"> • «Покатушки» Стійка на колінах, долоні на м'ячі, руки зігнуті в ліктях, штовхаємо м'яч вперед, випрямляючи руки та повертаємося у вп. 	До 5 с	Утримувати позу кілька секунд, повільно опуститися, відпочити 2-3 с, повторити.
<ul style="list-style-type: none"> • «Літачки» Лежачи на м'ячі, розвести прямі руки в сторони, стопами виконуємо упор в підлогу, утримуючи рівновагу на м'ячі. 	2-3 рази	Якщо не вдається в такому положенні утримати рівновагу, в якості додаткового опору слід використати шведську стінку чи іншу стабільну вертикальну поверхню.

<p>• <i>Рухлива гра «Гусениця»</i></p> <p>Діти шикуються в колону по одному та переходять в положення сидячи, ноги прямі, так щоб між дітьми зберігалася певна відстань. М'яч знаходиться у направляючого, який за командою передає його наступному гравцеві і так по черзі, доки м'яч не опиняється у заключного гравця. Завдання якого перебігти на початок колони. Гра триває доти, доки направляючий не повернеться на своє місце з м'ячем.</p>		<p>Перший раз гра виконується у повільному темпі, для того щоб діти зрозуміли її правила. Поступово темп збільшується. Кожного разу, можна змінювати спосіб передачі м'яча: над головою, з лівого чи правого боку ітд.</p>
<p><i>Заклучна частина (до 5 хв)</i></p>		
<p>В.п.: лежачи на спині. Зробити повільний вдих через ніс, пауза, потім плавний видих ротом.</p> <p><i>«Повітряна куля»</i> В.п.: повільний нефорсований вдих та видих через ніс, долоні на животі, відчуваємо як він змінює форму протягом дихального циклу: вдих – округлюється, видих – стає компактним.</p> <p><i>«Вогник»</i> Все те ж саме, але затримуємо повітря на вдиху, видих виконуємо дуже повільно, через губи, ніби намагаючись задути вогник свічки.</p>	<p>4-6 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>4-6 разів</p>	<p>Очі краще закрити. Темп повільний.</p> <p>На вдиху живіт повільно піднімається вгору і роздувається, як куля. На видиху живіт повільно втягується.</p> <p>Нефорсований глибокий вдих через ніс. Видих виконуємо ротом з кількома короткими паузами.</p>

Програма педагогічного експерименту

Комплекс №2

Назва вправи	Дозування	Методичні вказівки
<i>Підготовча частина (до 10 хвилин)</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Різні види ходьби та перешикувань, утримуючи м'яч над головою. • Ведення м'яча однією рукою, двома та почергово. • Перекати м'яча один одному (в парах, трійках, по колу). • Присідання, утримуючи одну ногу прямою з опорою на м'ячі. Руки в сторони. <p><i>«Тік-так»</i> В. п. – сидячи на м'ячі, ноги нарізно, руки опущені вниз. Почергові ритмічні нахили головою вліво та вправо.</p> <p><i>«Медузи»</i> В.п. – сидячи на м'ячі, руки підняті вгору. Нахили вліво-вправо.</p>	1,5 хв	Слідкувати за поставою.
	По 6 разів	Темп середній.
	1,5 хв	Двома та однією рукою, по черзі. Опорна нога напівзігнута в коліні, спина пряма.
	По 5 разів на кожен ногу	Ноги в колінах прямі. Темп повільний. Змінити опорну ногу і повторити вправу.
	4-6 разів	Темп повільний.
	4-6 разів	Темп повільний. Уявити нібито сидять між вузькими проходами.
<i>Основна частина (до 25 хв)</i>		
<i>Вправи лежачи на спині:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • М'яч затиснути між стопами, виконуємо підйом прямих ніг вгору – повертаємося у в.п. 	6-8 разів	Намагатися плечі не відривати від підлоги. Темп повільний.

<ul style="list-style-type: none"> • Сідничний місток з опорою ногами на м'яч. • <i>«Зірочка»</i>. М'яч в області попереку, руки та ноги нарізно, пробуємо виконати баланс, почергово підіймаючи праву чи ліву ногу. • Вихідне положення та ж саме, руками можемо підтримувати м'яч з обох сторін, або ж схрестити їх на грудях. Виконуємо перекати м'яча від себе та до себе. • <i>«Човник»</i> з м'ячем <i>«Гойдалка»</i> В.п. – сидючи на м'ячі,. Поступово скочуємося вниз, так щоб м'яч опинився на рівні попереку, ставимо стопи на носочки, руками тягнемося вгору, повторюємо у зворотньому напрямку. <i>«Кошенята»</i> В.п. – стійка на колінах, руки на мячі. Штовхаємо мяч від себе, так щоб голова опинилася нижче рівня плечей, прогинаємо спину, повертаємося у вихідне положення. • <i>Рухлива гра «Краплинки»</i> 	<p>6-8 разів</p> <p>Утримувати положення декілька секунд</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>6 разів</p>	<p>Ноги тримати прямі. Темп повільний.</p> <p>Дихати не затримувати.</p> <p>Темп середній. Можна ускладнювати вправу поставивши руки за голову.</p> <p>Носочки натягнуті, руки прямі.</p> <p>Темп повільний.</p> <p>Темп повільний. Живіт втягнутий, дихання глибоке.</p> <p>Під час гри можна змінювати темп. Можна встановлювати</p>
--	---	--

<p>Направляючий виконує роль хмаринки, діти – краплинок. З положення сидячи на м'ячі та тримаючись руками за м'яч, діти переміщуються за хмаринкою, відтворюючи спосіб переміщення, який називає педагог.</p>	<p>2-3 рази</p>	<p>«перешкоди», щоб діти долали їх.</p>
<p><i>Заключна частина (до 5 хв)</i></p>		
<p><i>«Обійму веселку»</i> В.п.: стоячи, руки в сторони. Виконуємо глибокий вдих, заводячи руки за спину, на видиху округлюємо спину та обіймаємо самі себе, намагаючись за спиною схрестити кінчики пальців.</p> <p><i>«Грибочки після дощу»</i> В. п.: лежачи на килимку. Лежачи на спині, підіймаємо руки вгору через сторони, тягнемося пальчиками вверх – вдих, опускаємо руки – видих.</p>	<p>6 разів</p> <p>6 разів</p>	<p>Темп повільний, дихання глибоке, животом.</p> <p>Виконання вдиху і видиху зі спокійним і плавним підняттям і опусканням плечей.</p>

Таблиця 3.5

Програма педагогічного експерименту

Комплекс №3

Назва вправи	Дозування	Методичні вказівки
<p><i>Підготовча частина (до 10 хвилин)</i></p>		

<p>Ходьба на носках, м'яч перед собою; ходьба на п'ятках, м'яч над головою.</p>	2 кола	Тримати поставу. Дистанція приблизно два кроки.
<p>Ходьба з зупинками та зміною напрямку.</p>	2-3 кола	Темп середній.
<p>Стрибки вгору, м'яч над головою .</p>	1 коло	Повільний темп.
<p>Біг з фітболами з зупинками та з веденням м'яча (як в баскетболі)</p>	2 кола	
<p>Ходьба звичайна та шикування в дві колони.</p>	1 хв	Відновлення дихання.
<p><i>«Показали м'ячі»</i> В. п. – ноги разом, м'яч тримаємо за різки внизу, голова опущена. 1- м'яч вперед, голову підняти, подивитись на м'яч 2-в.п.</p>	6 разів	Не робити різких рухів головою.
<p><i>«Силачі»</i> В. п. – ноги нарізно, м'яч за різки перед собою, руки вперед 1 – руки в сторони, м'яч в правій руці. 2 – в. п 3-4- те ж саме з іншою рукою.</p>	6 разів	Робити в повільному, а потім в середньому темпі.
<p><i>«Танок»</i> В. п.- сидячи на мячі, руки на поясі 1 – права нога в сторону на п'ятку, руки в сторони 2- в.п. 3-4- те ж саме з іншої ноги. <i>«Планочка»</i></p>	6-8 разів в кожен сторону	Тримати рівновагу, слідкувати, щоб спина була пряма.

<p>В. п. – м'яч попереду тримаємо за різки, сидячи на колінах за ним (сховалися за м'яч) 1 – прокочуємося вперед, лягаючи грудьми на м'яч. 2 – в. п.</p> <p>«Відпочинок» В. п. – сидячи на м'ячі, тримаємося за різки 1 – вдих, руки через сторони вгору 2 – видих, руки вперед – вниз.</p>	<p>6-8 разів</p> <p>6 разів</p>	<p>Темп повільний. Ноги рівні.</p> <p>Темп повільний.</p>
<p>Основна частина</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Кидання фітболів на дальність обома руками із – за голови. • Прокочувати фітбол по лаві обома руками. • Стрибки на фітболах з просуванням вперед • Штовхати фітбол розгорнутою ступнею ноги на дальність. • Діти стають в дві шеренги напроти один одного, стрибають на фітболах на зустріч і вітаються долоньками. • В. п. – ст. ноги нарізно, м'яч перед собою. 1 - нахил уперед, не згинаючи ніг, долоні на м'ячі. 2-3 - пружні нахили з натиском на м'яч. 4- в. п. 	<p>2 хв</p> <p>3-4 підходи</p> <p>2-3 підходи</p> <p>4-6 разів</p> <p>6- 8 разів</p> <p>3-4 рази</p>	<p>Діти, вишикувані в шеренгу, кидок за сигналом педагога.</p> <p>Діти виконують один за одним.</p> <p>Діти виконують один за одним, після прокочування по лаві.</p> <p>Діти, вишикувані в шеренгу, кидок за сигналом педагога.</p> <p>Слідкувати за правильною посадкою на м'ячі. М'яч притримувати руками збоку.</p> <p>Ноги в колінах не згинати, давити на м'яч якомога сильніше.</p>

<p>•<i>Рухлива гра «Швидкий і спритний»</i></p> <p>Фітболи різного кольору розташовані на підлозі по колу (на один менше ніж дітей). Під веселу мелодію діти ходять навколо м'ячів. Завдання дітей – сісти на м'яч, як тільки вони почують зупинку у музиці. Після кожного раунду, кількість м'ячів зменшується. Перемагає найуважніший.</p>		<p>Музику підбирати веселу, активну. Слідкувати за технікою безпеки.</p>
<p>Заключна частина</p>		
<p>Вправи на розслаблення «Чайки на хвилях» (з в. п. – лежачи на животі)</p> <p>«Вітер надимає вітрила» В.п.: лежачи на килимку, розслабитися. Зробити повний вдих, розширюючи живіт та грудну клітку, затримати дихання на 3-4 секунди.</p>	<p>20 с</p> <p>4-6 разів</p>	<p>Діти лягають животом на мяч, руки і ноги у зручному положенні повільно виконують коливальні рухи в різні сторони.</p> <p>Крізь затиснуті губи з силою випустити повітря декількома уривчастими видихами.</p>

На базі дитячого садка, де проводився педагогічний експеримент, у наявності були фітболи різного розміру, які підходять для певного зросту та враховують анатомічні особливості дітей. Як правило, такі м'ячі мають рукоятку чи так звані «ріжки», які дозволяють краще утримувати рівновагу. Так, для дошкільнят від 5 років ми пропонували м'ячі діаметром 45-50 см. Щоб перевірити відповідність розміру м'яча зросту та масі тіла дитини, учасникам педагогічного експерименту було запропоновано сісти на м'яч так, щоб стегна були паралельно підлозі.

М'яч не повинен бути перекачаним чи навпаки – спущеним. Також важливе значення має колір м'ячів. Рекомендують підбирати колір відповідно характеру та настрою малюків. Тому в процесі занять дітям пропонувалося обрати саме той м'яч, який є вподобаний на момент проведення заняття.

Заняття з фітболом давали дитині можливість виконувати багато цікавих та корисних вправ на розвиток усіх груп м'язів, для профілактики правильної постави, а також для відпочинку та розваг [71].

3.3 Характеристика показників фізичної підготовленості старших дошкільників на етапі формувального експерименту

По завершенню чотирьох місяців, протягом яких діти ЕГ займалися за розробленою програмою, а діти КГ – за програмою передбаченою для дітей дошкільного віку, ми провели повторне визначення усіх показників фізичного стану дошкільників.

Порівнюючи отримані результати з вихідними даними, ми дійшли висновку, що в результатах, які характеризують рівень фізичної підготовленості дошкільників відбулися зміни, однак, не всі з них носили достовірний характер (табл. 3.6-3.7 рис. 3.1- 3.6).

Таблиця 3.6

Показники фізичної підготовленості хлопчиків КГ та ЕГ протягом дослідження

Тести	групи	результат				приріс <i>m</i> (%)	<i>p</i>
		початковий		кінцевий			
		\bar{x}	<i>S</i>	\bar{x}	<i>S</i>		
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	69	0,58	69,7	0,42	1,01	>0,05
	ЕГ	69,3	0,21	72,3	0,21	4,3	<0,05
Метання тенісного м'яча в ціль, бали	КГ	8,5	0,43	9,2	0,4	8,2	<0,05
	ЕГ	8,6	0,33	10,7	0,21	24,4	<0,05
	КГ	5,5	0,3	5,88	0,29	6,9	<0,05

Нахил тулуба з положення сидячи, см	ЕГ	5,55	0,12	6,7	0,12	20,7	<0,05
Динамометрія правої руки, кг	КГ	8,47	0,03	8,52	0,03	0,6	>0,05
	ЕГ	8,48	0,03	8,9	0,04	4,9	<0,05
Динамометрія лівої руки, кг	КГ	7,43	0,05	7,55	0,11	1,6	>0,05
	ЕГ	7,42	0,05	7,92	0,04	6,7	<0,05
Біг 10 м з високого старту, с	КГ	3,3	0,07	3,2	0,06	3,01	>0,05
	ЕГ	3,3	0,04	3,03	0,02	8,2	<0,05

Таблиця 3.7

Показники фізичної підготовленості дівчаток КГ та ЕГ протягом дослідження

Тести	групи	результат				Приріс t (%)	P
		початковий		кінцевий			
		\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	66,2	0,4	66,7	0,21	0,7	>0,05
	ЕГ	66,0	0,26	68,3	0,21	3,5	<0,05
Метання тенісного м'яча в ціль, бали	КГ	7,0	0,26	7,8	0,31	11,4	<0,05
	ЕГ	6,7	0,21	9,3	0,33	38,8	<0,05
Нахил тулуба з положення сидячи, см	КГ	6,8	0,09	7,4	0,16	8,8	<0,05
	ЕГ	6,82	0,08	8,62	0,15	26,4	<0,05
Динамометрія правої руки, кг	КГ	7,32	0,05	7,40	0,04	1,09	>0,05
	ЕГ	7,28	0,03	7,59	0,03	4,3	<0,05
Динамометрія лівої руки, кг	КГ	6,8	0,08	6,85	0,08	0,7	>0,05
	ЕГ	6,8	0,06	7,05	0,05	3,7	<0,05
Біг 10 м з високого старту, с	КГ	3,5	0,04	3,3	0,05	5,7	>0,05
	ЕГ	3,5	0,04	3,05	0,03	12,8	<0,05

Як показали результати нашого дослідження, показники тестової вправи «Стрибок у довжину з місця» у дітей ЕГ на другому етапі мали певні достовірні відмінності.

З рис. 3.1 видно, що у хлопчиків ЕГ середньогруповий результат покращився на 4,3%, тобто на етапі констатувального експерименту він становив 69,3 см, а на другому етапі – 72,3 см. У хлопчиків КГ теж є зрушення у кращу сторону, однак різниця між показниками двох етапів є недостовірною, а приріст складає 1,01%. На першому етапі показник становив 69 см, а на другому етапі – 69,7 см.

Дівчатка ЕГ також показали кращі результати, ніж дівчатка КГ. У дівчат ЕГ приріст результату становив 3,5%, що виражалось в наступних показниках: на першому етапі – 66 см, а на другому етапі – 68,3 см. У дівчат КГ приріст становив 0,7%, і в показниках це виражалось наступним чином: на першому етапі результат становив 66,2 см, а на другому етапі – 66,7 см. Різниця між показниками є статистично недостовірною (рис. 3.1).

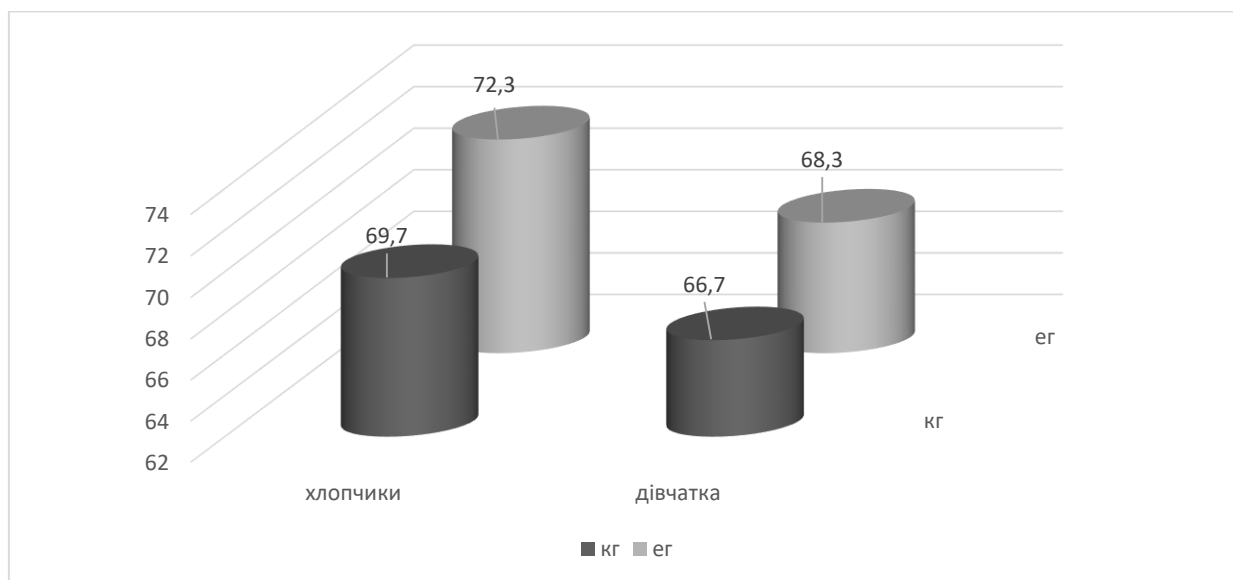


Рис.3.1 Показники вправи «Стрибок у довжину з місця» хлопчиків і дівчат КГ та ЕГ на другому етапі

Результати досліджуваних дітей контрольної та експериментальної груп у виконанні вправи «Метання тенісного м'яча в ціль» представлені на рис. 3.2 табл.

3.6 та 3.7 ми бачимо, що на першому етапі дослідження результати хлопчиків та дівчаток КГ та ЕГ статистично вірогідно не відрізнялися.

У кінці педагогічного експерименту результати хлопчиків експериментальної групи значно покращилися, приріст результатів становить 24,4%. Різниця в показниках двох етапів є статистично достовірною: на першому етапі – 8,6 балів, а на другому – 10,7 балів.

Хлопчики контрольної групи покращили показники цієї вправи на 8,2%. Різниця між результатами двох етапів є також статистично достовірною, однак середньогруповий результат є нижчим, ніж у хлопчиків ЕГ і становив: на першому етапі – 8,5 балів, а на другому етапі – 9,2 бали.

У дівчаток ми також бачимо суттєву різницю між показниками другого етапу. Дівчатка експериментальної групи покращили свої результати на 38,8% (1 етап – 6,7 балів, 2 етап - бали) (рис.3.2).

Результат дівчат контрольної групи на другому етапі також статистично достовірно відрізнявся від результату, що був зафіксований під час першого етапу тестування. На першому етапі показник становив 7 балів, а на другому – 7,8 балів, що становить 11,4% приросту (рис. 3.2).

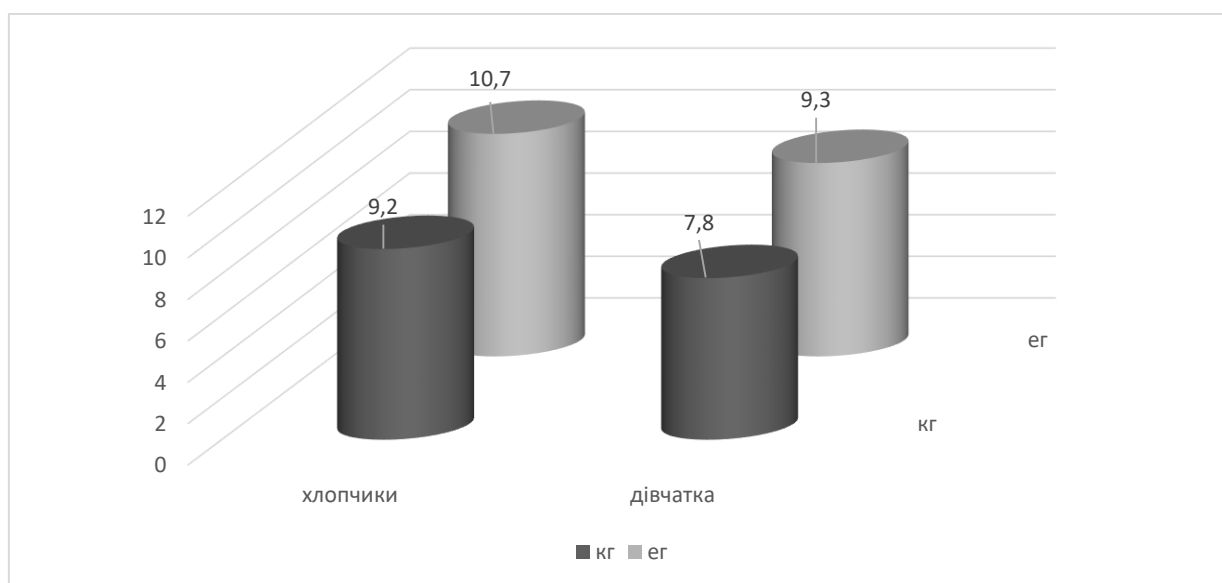


Рис. 3.2 Показники вправи «Метання тенісного м'яча в ціль» хлопчиків і дівчат КГ та ЕГ на другому етапі

Показники прояву гнучкості ми вимірювали за допомогою вправи «Нахил тулуба з положення сидячи». На першому етапі дослідження статистично достовірної різниці у двох групах досліджуваних дітей і хлопчиків, і дівчат виявлено не було (табл. 3.6, 3.7). Однак, на етапі формувального експерименту діти експериментальних груп значно суттєвіше покращили свої показники.

Хлопчики ЕГ покращили показники з 5,55 см до 6,7 см, що становить 20,7%, різниця є статистично достовірною. Хлопчики КГ теж покращили результат з 5,5 см до 5,88 см, що становить 6,9%, різниця є статистично достовірною.

У дівчат як КГ, так і ЕГ зафіксовано статистично достовірну різницю в отриманих показниках, однак, кінцевий результат дівчат КГ був нижчим, ніж результат дівчат ЕГ. Дівчата ЕГ покращили результат на 26,4%: з 6,82 см до 8,62 см. Дівчата КГ покращили результат на 8,8%, з 6,8 см до 7,4 см (рис. 3.3).

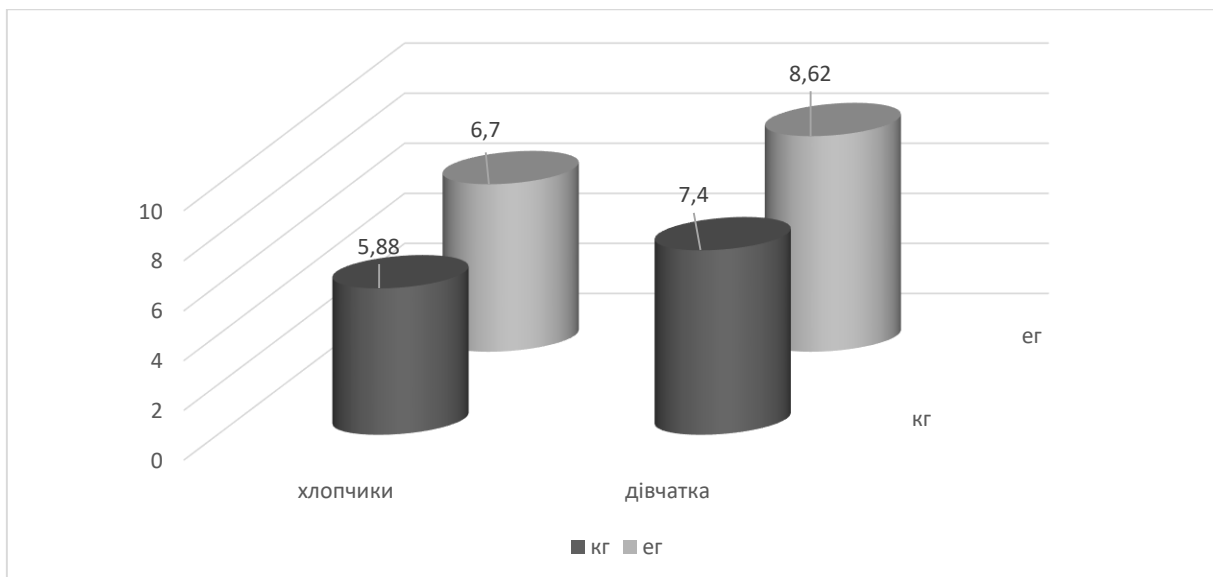


Рис.3.3 Показники вправи «Нахил тулуба з положення сидячи» хлопчиків і дівчат КГ та ЕГ на другому етапі

Силу кисті рук у дошкільнят ми вимірювали за допомогою динамометрії. Аналіз результатів дослідження даного тесту для правої руки дає змогу

стверджувати, що хлопчики контрольної та експериментальної груп покращили свої результати при повторному тестуванні, однак, у хлопчиків контрольної групи різниця між результатами двох етапів була недостовірною: 1 етап – 8,47 кг, 2 етап - 8,52 кг, що становить 0,6% приросту. У хлопчиків експериментальної групи результат першого етапу становив 8,48 кг, на другому етапі результат покращився до 8,9 кг, що становить 4,9% приросту, різниця між показниками є статистично достовірною.

У дівчат досліджуваних груп ми також зафіксували позитивні зрушення. Однак, у дівчат контрольної групи різниця між результатами двох етапів була недостовірною: 1 етап – 7,32 кг, 2 етап – 7,4 кг, що становить 1,09% приросту.

У дівчат експериментальної групи результат першого етапу становив 7,28 кг, на другому етапі результат покращився до 7,59 кг, що становить 4,3% приросту, різниця між показниками є статистично достовірною (рис. 3.4).

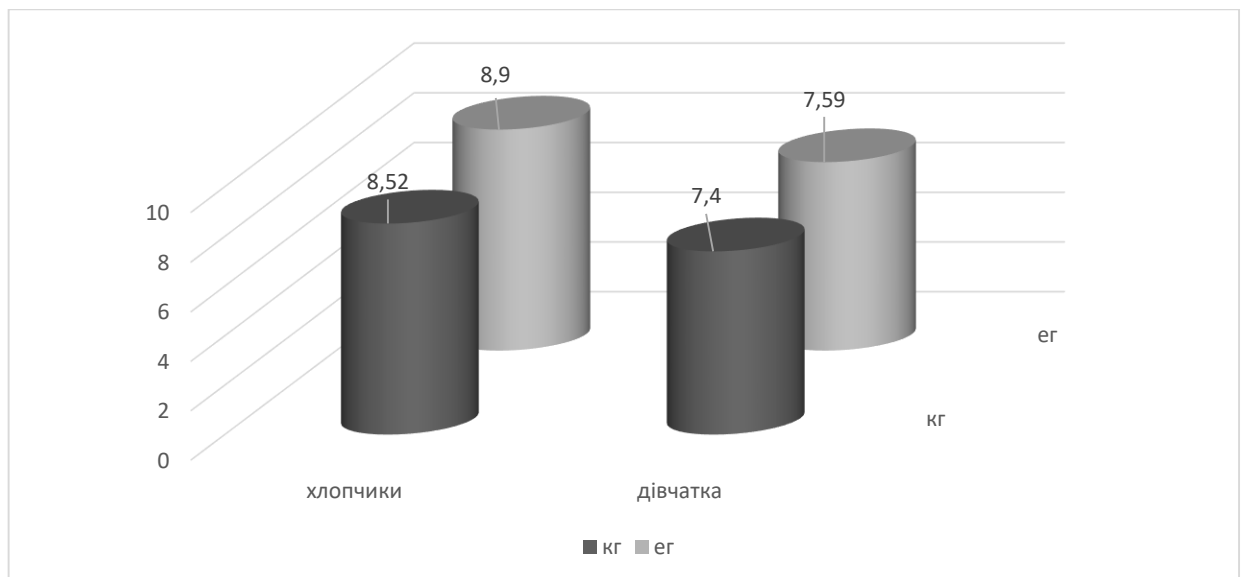


Рис.3.4 Показники вправи «Динамометрія правої руки» хлопчиків і дівчат КГ та ЕГ на другому етапі

Реєстрація показників тестової вправи «Динамометрія лівої руки» дозволяє аналізувати покращення показників у хлопчиків і дівчат експериментальної групи: у хлопчиків - 7,42 кг на етапі констатувального експерименту і 7,92 кг по закінченню формувального експерименту. Приріст становив 6,7%. У дівчат 6,8

кг на етапі констатувального експерименту і 7,05 кг по закінченню формувального експерименту. Приріст становив 3,7%.

Слід зазначити, що середньогрупове значення дітей контрольної групи немає статистично достовірних відмінностей, хоча результат другого етапу у них був дещо кращий, ніж на першому: у хлопчиків –7,43 кг на першому етапі і 7,55 кг на другому. Приріст становив 1,6%. У дівчат на першому етапі 6,8 кг, а на другому етапі 6,85 кг. Приріст становив 0,7%.

На рисунку 3.5 представлена динаміка змін результатів вищезначеного тесту.

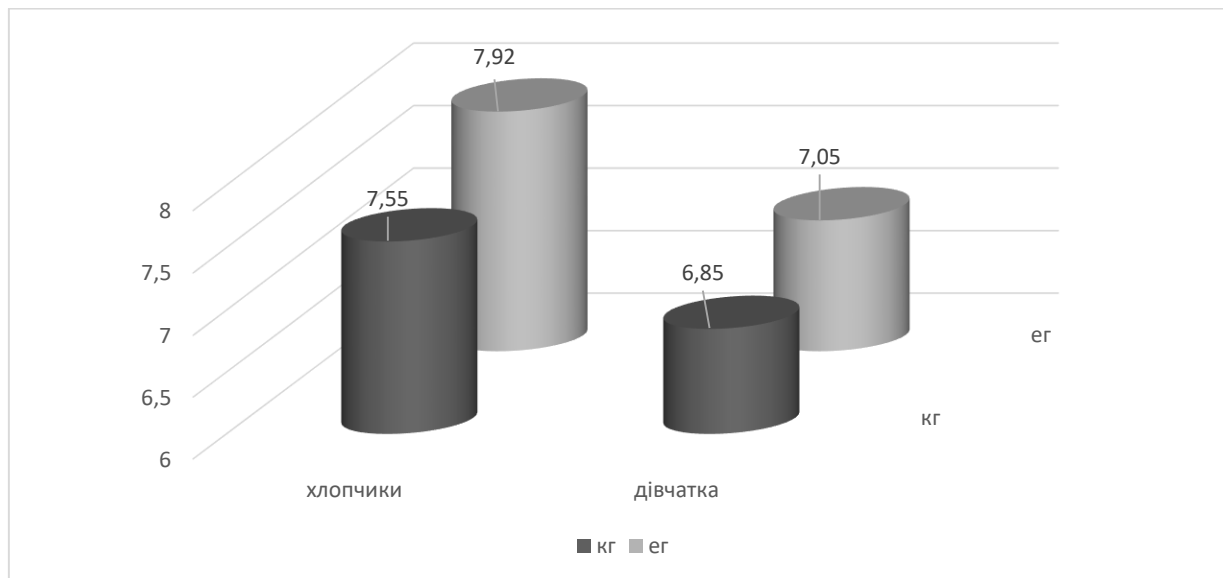


Рис.3.5 Показники вправи «Динамометрія лівої руки» хлопчиків і дівчат КГ та ЕГ на другому етапі

У часовій реєстрації вправи «Біг 10 м з високого старту» перевага була також у дітей ЕГ. Результат хлопчиків на другому етапі становив 3,03 с на відміну від першого етапу – 3,3 с. Приріст становив 8,2%. Результат дівчат на другому етапі становив 3,05 с на відміну від першого етапу – 3,5 с. Приріст становив 12,8%.

Хлопчики контрольної групи покращили свій результат на 3,03%. На першому етапі показник становив 3,3 с, а на другому етапі - 3,2; дівчата цієї ж

групи покращили свій результат на 5,7% : на першому етапі показник становив 3,5 с, а на другому 3,3 с (рис. 3.6).

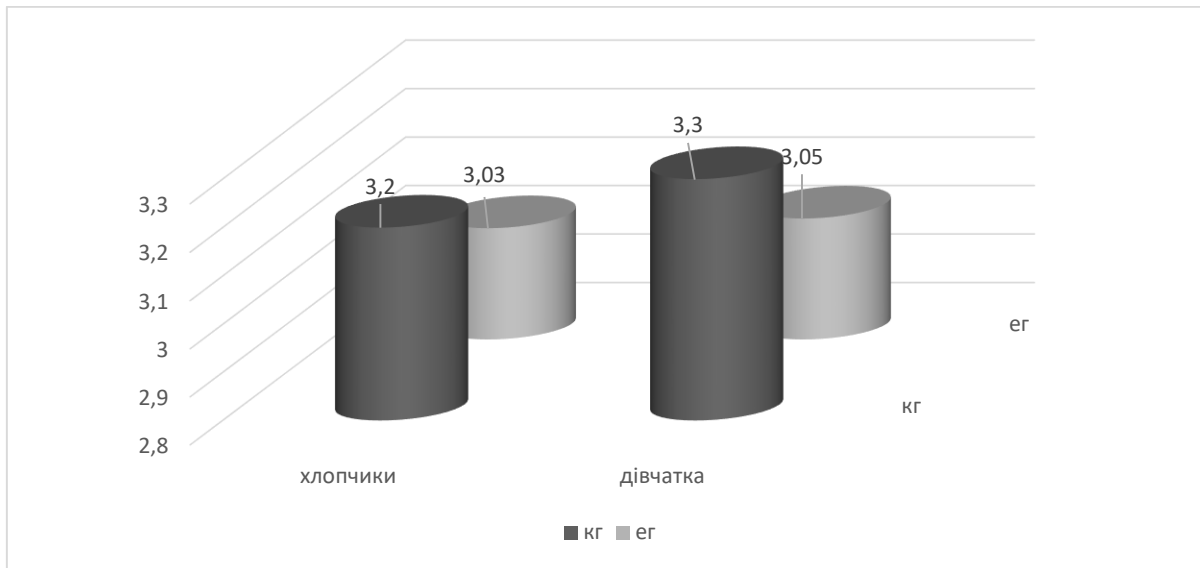


Рис.3.6 Показники вправи «Біг 10 м з високого старту» хлопчиків і дівчат КГ та ЕГ на другому етапі

Висновки до розділу 3. Отже, базуючись на отриманих результатах констатувального експерименту, нами була розроблена експериментальна програма, після впровадження якої у фізкультурно – оздоровчі заняття дітей експериментальної групи, виявлено приріст результатів за усіма тестовими вправами. В той же час, результати дітей контрольної групи дещо покращились, однак статистично достовірно не змінились.

Результати, які ми отримали по закінченню формувального експерименту, свідчать про позитивний вплив застосування у фізкультурно – оздоровчі заняття дітей програми з цілеспрямованим впливом на покращення фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної теми дає змогу стверджувати, що для реалізації завдань фізичного виховання у педагогічній літературі вітчизняної педагогіки є різні підходи та спроби класифікації форм і засобів фізичної культури, визначення загальних принципів фізичного виховання дошкільників. Теоретики фізичного виховання закликали не обмежуватися одним лише проголошенням принципу рухливості дитини та використанням найсприятливіших умов. А організовуючи процес фізичного виховання дітей, педагогам-практикам радили кваліфіковано відбирати вправи, які найкраще відповідали б віку дитини.

2. Система роботи з оздоровлення дошкільнят приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують можливість проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне та психічне здоров'я малюків. В умовах закладу педагоги можуть використовувати в роботі наступні оздоровчі технології: оздоровчу аеробіку та звірбіку; пальчикову та дихальну гімнастику; гімнастику для стоп та після роботи на комп'ютері; гімнастику імунну, для очей та гімнастику пробудження; казкову та віршовану гімнастику; гімнастику з елементами хатха-йоги; фітбол гімнастику та ін.

3. На етапі констатувального експерименту нами були визначені показники фізичної підготовленості дітей, що увійшли до контрольної та експериментальної груп. Як показало проведення попереднього дослідження результати дітей старшого дошкільного віку, що брали участь в констатувальному експерименті, як у хлопчиків, так і у дівчат, не мають вірогідної різниці ($p > 0,05$).

4. Нами було розроблено програмне забезпечення фізкультурно – оздоровчих занять на фітбол м'ячах, яким ми користувалися при проведенні формувального експерименту з дітьми, що увійшли до експериментальної групи. По завершенню чотирьох місяців, протягом яких діти ЕГ займалися за

розробленою програмою, а діти КГ - за програмою передбаченою для дітей дошкільного віку, ми провели повторне визначення усіх показників фізичного стану дошкільників.

Порівнюючи отримані результати з вихідними даними, ми дійшли висновку, що в результатах, які характеризують рівень фізичної підготовленості дошкільників експериментальної групи відбулися суттєві зміни.

5. У показниках тестової вправи «Стрибок у довжину з місця» у хлопчиків ЕГ приріст становив 4,3%, а у дівчат 3,5%.

У показниках тестової вправи, що характеризує спритність «Метання тенісного м'яча в ціль» у хлопчиків ЕГ приріст становив 24,4%, а у дівчат 38,8%.

У показниках тестової вправи, що характеризує гнучкість дитини «Нахил тулуба з положення сидячи» у хлопчиків ЕГ приріст становив 20,7%, а у дівчат 26,4%.

Силу кисті рук у дошкільнят ми вимірювали за допомогою тесту «Динамометрія кисті». Показники вправи «Динамометрія правої руки» у хлопчиків експериментальної групи покращилися на 4,9%, а у дівчаток на 4,3%. Показники вправи «Динамометрія лівої руки» у хлопчиків експериментальної групи покращилися на 6,7%, а у дівчаток на 3,7%.

У часовій реєстрації вправи «Біг 10 м з високого старту» результат хлопчиків експериментальної групи покращився на 8,2%, а у дівчаток на 12,8%.

6. Ефективність запропонованої програми занять підтверджена даними емпіричних досліджень, що проявилися у позитивній динаміці показників фізичної підготовленості дітей експериментальної групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова ОП. Школа розумного руху : програма фізичного виховання в системі «ДНЗ – Початкова школа». Запоріжжя : ЗАППО, 2010. 62 с.
2. Андросук НВ, Дзюбановський АБ, Леськів АД. Радість руху. Тернопіль: СМП «Астон», 1999. 114 с.
3. Аркин А. Дошкольный возраст. Учпедгиз, 1948. 334 с.
4. Артемова ЛВ. Колір. Форма. Величина. Число. К.: Томіріс, 1997. 176 с.
5. Барчук ВИ. Критерии и факторы, которые влияют на физическое развитие и состояние здоров'я школьников. Світоч. 1997; 4: 20-1.
6. Безруких ММ, Киселев МФ, Комаров ГД, Козлов АП. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6-16 лет. Физиология человека. 2000; 26 (3):100-7.
7. Безруких ММ, Соньки ВД, Фарбер ДА. Возрастная физиология развития ребёнка, М. : «Академия». 2002.
8. Блях ВА. Фізкультура дошкільника. Харків: Вісник фізичної культури, 1930. 95 с.
9. Бурова А. Фізичне виховання дошкільнят: сучасний стан і вимоги. Дошкільне виховання. 2007.; 7: 11-14.
10. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с
11. Вільчковський ЕС, Курок ОІ. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2008. 428 с.
12. Вільчковський ЕС, Курок ОІ. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. К. : [б.в.], 2001. 216 с.
13. Вільчковський ЕС. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. К. : ІЗМН, 1998. 64 с.
14. Вільчковський ЕС. Методика фізичного виховання в дитячому садку. – К.: Радянська школа, 1979. 143 с.

15. Вільчковський ЕС. Рухливі ігри в дитячому садку. К.: Радянська школа, 1989. 175 с.
16. Гавриш НВ. На шляху до оновлення. Про готовність педагогів до реалізації нової Програми. Дошкільне виховання. 2009; 2: 7-10.
17. Гальперин СИ. Физиологические особенности детей. М.: Просвещение, 1965
18. Гаращенко ЛВ. Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) [дисертація]. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка. К., 2014. 235 с.
19. Головата О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012; 5(1): 66-70.
20. Давиденко ОВ, Семененко ВП, Фандікова ЛО. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом, Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
21. Денисенко НФ. Оздоровчі технології в освітньому процесі. Дошкільне виховання. 2004; 12: 4-6.
22. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років / наук. кер. проекту: О.В.Огневюк, К.І.Волинець; наук. кер. програмою: Проскура О.В., Кочина Л.П., Кузьменко В.У., Кудикіна Н.В. та ін.– К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2012. 492 с.
23. Дичковська ІМ. Индивидуальное воспитание детей дошкольного возраста в педагогическом наследии М. Монтессори [дисертація]. К., 1996. 220 с.
24. Дмитренко ТІ. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. К. : Вища школа, 1979. 242 с.
25. Доля ОО, Бабій ВГ, Дробот КВ. Дослідження рівня фізичного здоров'я школярів.

26. Експрес-діагностика в ДНЗ. Комплект матеріалів для практичних психологів. О.Дєдов - редактор. Хотин, 2014. 41 с.+ Додатки: діагностичні матеріали. 31 с.
27. Ефименко НН. Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей . Инструктор по физкультуре. 2011; 2: 4–14.
28. Ефименко НН. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Таганрог : ПТ Ньюанс, 2013. 68 с.
29. Загородня ЛП, Тітаренко СА, Барсуковський ГП. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
30. Інструктивно-методичні рекомендації «Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах» № 1/9-563 від 16.08.2010
31. Кенеман АВ, Хухлаєва ДВ. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М. : Просвещение, 1985. 256 с.
32. Коменский ЯА, Локк Д, Ж.-Ж. Руссо, Песталоцци ИГ. Педагогическое наследие. М.: Педагогика, 1989 г. 416 с.
33. Крошка СА. Інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Світ ХХІ сторіччя: модернізація освіти та цінності дитинства», Запоріжжя: 08-09 листопада 2016.
34. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.
35. Круцевич ТЮ, Воробьев МИ. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : Олимпийская литература; 2005. 195 с.
36. Круцевич ТЮ. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Київ: Олімпійська література; 1999. 230 с.
37. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 366 с.

38. Кулік НА, Масляк ІП. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із пріоритетним використанням засобів легкої атлетики. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013; 5: 147-150.
39. Ланда БХ. Методика комплексної оцінки фізического виховання і фізическої підготовленности. Москва: Советский спорт; 2004. 192 с.
40. Лохвицька ЛВ, Андрющенко ТК. Дошкільникам про основи здоров'я. Тернопіль: Мандрівець, 2007. 176 с.
41. Маляр НС. Стан фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Молода спортивна наука України. 2010; 2:155-160.
42. Машкіна ЛА. Педагогічна практика в системі ступеневої підготовки вихователів дітей дошкільного віку : навчальна програма та методичні рекомендації щодо її реалізації. Хмельницький: Вид-во ХГПІ, 2002. 58 с.
43. Методичні рекомендації до програми розвитку та виховання дитини раннього віку «Зернятко». О. Л. Кононко – редактор. К.: Кобза, 2004. 188с.
44. Москаленко НВ. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів [автореферат] Київ: НУФВСУ; 2009. 42 с.
45. Москаленко О. Програмне забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних закладах України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011; 3: 59-63.
46. Нагачевська ЗІ. Становлення і розвиток українського суспільного дошкільного виховання в Східній Галичині (1869 – 1939 рр.) [автореферат]. К., 1995. 24 с.
47. Науково-дослідна робота у фізичній культурі і спорті. ММ. Радько - редактор. Чернівці, 2004. 156 с.
48. Неділько В, Камінська Т, Руденко С. Стан здоров'я дошкільнят потребує поліпшення. Дошкільне виховання. 2009; 11: 5-6.
49. Пангелова Н. Напрями удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005; 2: 40-43.

50. Пасічник ВМ, Сосновський ДД. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012; 7: 86-90.
51. Пасічник ВМ. Дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матер. XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. Т. I. С. 174–179.
52. Педан В. Закладаймо основи здоров'я. Дошкільне виховання. 2007; 12: 5-6.
53. Поліщук ОВ. Педагогічна практика студентів з курсу «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» . К. : Міленіум, 2004. 144 с.
54. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Постанова від 15 січня 1996 №80, Київ.
55. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» (авт. кол. Андрієтті О.О., Голубович О.П. та ін.) - http://www.mon.gov.ua/images/files/doshkilnacerednya/doshkilna/progr_rozv/1.pdf
56. Римар Ольга, Олена Ханікянц. Ефективність використання засобів дитячого фітнесу в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
57. Ротерс ТТ. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М. : Просвещение, 1989. 167 с.
58. Рунова МО. Рухова активність дитини в дитячому садку. Х. : Ранок, 2007. 192 с.
59. Русова МА. Рухова активність дитини в дитячому саду: Посібник для педагогів дошкільних установ, викладачів і студентів педвузів і коледжів. К. : Просвіта, 2008. 567 с.
60. Русова СФ. Теорія і практика дошкільного виховання. Л. : Краків; Париж : Просвіта, 1993. 127 с.

61. Сократова НВ. Сучасні технології збереження і зміцнення здоров'я дітей. К. : Просвіта, 2009. 345 с.
62. Старченко АЮ. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014; 2(36): 177-84.
63. Стельмахович МГ. Плекаймо наше українське дошкілля. Дошкільне виховання. 1996; 1: 4 – 6.
64. Сухар ВЛ. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи. Х.: «Ранок», 2012. 176 с. (
65. Сюжетні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку [Текст]: метод. вказівки до проведення занять з фіз. культури / АПН України, Ін-т педагогіки ; уклад. Е. С. Вільчковський [та ін.]. - К. : [б.в.], 1996. - 76 с.
66. Тарасова ТА. Контроль физического воспитания детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М. : ТЦ Сфера, 2006. 176 с.
67. Терентьева Н. Фізичне виховання: інноваційний підхід. Дошкільне виховання. 2007; 7: 6-7.
68. Физкультура в дошкольном возрасте. Разработано бригадой в составе: А. Быковой, Н. Генрихсен, М. Канторович, Е. Леви-Горилевской, Н. Метлова, Л. Михайловой. М.: Центральный НИИ физкультуры. ОГИЗ – Физкультура и туризм, 1994. 80 с.
69. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу: методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 № 1/9-563) // Дошкільне виховання. 2010. 9.
70. Харіна ДЛ. Визначення рівня фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013; 10 : 83-86
71. Хуртенко О. Педагогічні технології розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-аеробіки. «Актуальні

проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». 2015. 33–40.

72. Шаповаленко ВІ, Гаркуша СВ. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. 2013; 112 (2): 304–308.

73. Bodnar I, Petryshyn Y, Solovey A, Rymar O. et al. Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of Physical Education and Sport 2016; 16(3): 905-909. doi:10.7752/jpes.2016.03142.

74. Bodnarchuk O, Rymar O, Solovey A, Malanchuk H. The interaction of school and family in physical education of first grade pupils. Journal of physical education and sport 2018; 18(2): 1092- 1098. doi:10.7752/jpes.2018.s2163.

75. <http://journal.osnova.com.ua/article/45774>

76. <http://park-freehost.com.ua/fzichna-kultura-sport/fizichni-vpravi-u-fizichnomu-vixovanni-ditej-doshkilnogo-viku.html>

77. http://www.rusnauka.com/15_NNM_2014/Sport/2_170447.doc.htm

78. Luttrupp A, Granlund M. Interaction – it depends – a comparative study of interaction in preschools between children with intellectual disability and children with typical development. Scandinavian Journal of Disability Research. 2010; vol.12(3): 151–164. doi:10.1080/15017410903175677.

79. Obeng C.S. Physical Activity Lessons in Preschools. Journal of Research in Childhood Education. 2009; vol.24(1): 50–59. doi:10.1080/02568540903439391.

