

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра педагогіки, методики та менеджменту освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 3 курсу, групи ЗМП-ОПН 22
спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки
(код і найменування спеціальності)

_____ / Валерія ПЕТІШОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Юрій БРИТАН
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о.завідувач кафедри _____ / Наталія БРЮХАНОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Наталія БОЖКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Ольга ЛИТВИН
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра педагогіки, методики та менеджменту освіти
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки
Освітньо-професійна програма «Освітні, педагогічні науки»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Наталія БРЮХАНОВА
(підпис, ініціали, прізвище)

“28” квітня 2025 року

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

здобувача Петішової Валерії Ігорівни

1. Тема: «Формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку»
затверджена наказом по університету № 4801-5/923 від 10.04.2025 р.
2. Термін здачі закінченої роботи «11» червня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи/проекту: об’єкт дослідження є процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.; предмет дослідження є методика формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку шляхом впровадження спеціально розробленої програми фізичного розвитку. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти; завдання дослідження: 1. Розкрити сутність поняття «рухова активність» та визначити її значення для фізичного і психічного розвитку дітей. 2. Виявити вікові особливості формування рухових якостей у дітей 4–7 років та обґрунтувати необхідність урахування сенситивних періодів. 3. Розробити програму фізичного розвитку «Від народження до школи» з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей дітей. 4. Оцінити ефективність запропонованої програми шляхом аналізу приросту показників фізичної підготовленості дошкільнят.
4. Зміст роботи/проекту (перелік питань, які належить розробити):
програма фізичного розвитку «Від народження до школи» з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей дітей.
5. Перелік графічного матеріалу (презентаційний матеріал):

презентація доповіді за результатами дослідження з використанням комп'ютерної презентаційної програми Power point
6. Дата видачі завдання «28» квітня 2025 р.

Керівник

_____ Юрій БРИТАН
(підпис) (ім'я, прізвище)

Завдання прийняв до виконання

_____ Валерія ПЕТІШОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК
виконання кваліфікаційної роботи**

№ з/п	Назва етапів роботи та питань, які мають бути розроблені відповідно до завдання	Термін виконання	Позначки керівника про виконання завдань
1	Розкрити сутність поняття «рухова активність» та визначити її значення для фізичного і психічного розвитку дітей	12.05.2025	виконано
2	Виявити вікові особливості формування рухових якостей у дітей 4–7 років та обґрунтувати необхідність урахування сенситивних періодів	29.05.2025	виконано
3	Розробити програму фізичного розвитку «Від народження до школи» з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей дітей та оцінити ефективність запропонованої програми шляхом аналізу приросту показників фізичної підготовленості дошкільнят.	05.06.2025	виконано

Студент

_____ Валерія ПЕТІШОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Нормоконтроль

_____ Наталія БОЖКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Робота містить: 64 с., 17 рис., 10 табл., 82 джерел.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

Предметом дослідження є методика формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку шляхом впровадження спеціально розробленої програми фізичного розвитку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

У дипломній роботі досліджено теоретичні та практичні засади формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Визначено сутність поняття «рухова активність» у контексті фізичного розвитку дитини, розкрито її значення для збереження і зміцнення здоров'я. Проаналізовано вікові особливості розвитку рухових якостей дітей 4–7 років та охарактеризовано основні види рухової активності оздоровчої спрямованості.

Особливу увагу приділено розробці та впровадженню авторської програми «Від народження до школи», яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей. Експериментально перевірено ефективність програми за показниками розвитку швидкісних, силових, витривалості та гнучкості фізичних якостей. За результатами дослідження виявлено позитивну динаміку у фізичному розвитку дошкільників, що свідчить про доцільність і ефективність запропонованих методів.

Результати дослідження можуть бути використані в практиці фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, а також у підготовці фахівців у галузі дошкільної педагогіки.

Ключові слова: рухова активність, діти старшого дошкільного віку, фізичний розвиток, фізичні якості, оздоровча рухова діяльність, програма «Від народження до школи», фізична підготовленість, дошкільна освіта.

ABSTRACT

Work contains: 64 pg., 17 fig., 10 tab., 82 sources.

The object of the study is the process of physical education of children of senior preschool age in the conditions of a preschool educational institution.

The subject of the study is the methodology for the formation of motor activity of children of senior preschool age by implementing a specially developed physical development program.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of the program for the formation of motor activity of children of senior preschool age in the conditions of a preschool educational institution.

The thesis explores the theoretical and practical principles of the formation of motor activity of children of senior preschool age. The essence of the concept of "motor activity" in the context of the physical development of a child is determined, its importance for preserving and strengthening health is revealed. The age-related features of the development of motor qualities of children 4–7 years old are analyzed and the main types of motor activity of a health-improving orientation are characterized.

Special attention is paid to the development and implementation of the author's program "From Birth to School", which is aimed at increasing the level of physical fitness of children. The effectiveness of the program was experimentally tested in terms of the development of speed, strength, endurance and flexibility of physical qualities. The results of the study revealed positive dynamics in the physical development of preschoolers, which indicates the feasibility and effectiveness of the proposed methods.

The results of the study can be used in the practice of physical education in preschool educational institutions, as well as in the training of specialists in the field of preschool pedagogy.

Keywords: motor activity, children of senior preschool age, physical development, physical qualities, health-improving motor activity, the program "From birth to school", physical fitness, preschool education.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДИТИНИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	11
1.1. Поняття рухової активності та її роль для здоров'я людини	11
1.2. Види рухової активності оздоровчої спрямованості та рекомендації для дітей	14
1.3. Вікові особливості рухової активності старших дошкільнят та шляхи її підвищення.....	17
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ	25
2.1. Критерії, показники та методи оцінки рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку	25
2.2. Програма «Від народження до школи» як засіб формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку	33
2.3. Організація та проведення формувального експерименту	35
2.4. Динаміка розвитку основних фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку: порівняльний аналіз	37
Висновки до розділу 2.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Розвиток науки і техніки сприяло поступовому зниженню рухової активності людей, що з часом стало негативно позначатися на їхньому здоров'ї. Фізіологи вважають рух уродженою, життєво необхідною потребою людини. Повне задоволення її особливо важливо у ранньому та дошкільному віці, коли формуються всі основні системи та функції організму. Займаючись вивченням розвитку мозку та його функцій, об'єктивно доведено, що за будь-якого рухового тренінгу вправляються не руки, а мозок. Вчені рекомендують педагогам використовувати рухи як найважливіший засіб розумового розвитку дітей.

Гігієністи та лікарі стверджують: без руху дитина не може вирости здоровою. Рух – це попередження різних хвороб, особливо таких, які пов'язані, із серцево-судинною, дихальною, нервовою системами. Рух - це ефективний лікувальний засіб. Лікарі та педагоги вважають, що нестача рухів не тільки негативно позначається на здоров'ї дітей, але знижує їхню розумову працездатність, гальмує загальний розвиток, робить дітей байдужими до оточення.

На думку психологів: маленька дитина пізнає світ через діяльність. І діяльність його виражається насамперед у рухах. Перші уявлення про світ, його речі та явища до дитини приходять через рухи його очей, мови, рук, переміщення у просторі. Чим різноманітніший рух, тим більше інформації надходить у мозок, тим інтенсивніший інтелектуальний розвиток. Розвиненість рухів - одне із показників правильного нервово-психологічного розвитку на ранньому віці. Пізнання навколишнього засобами руху найбільше відповідає психологічним та віковим особливостям дітей перших трьох років життя.

Усі відомі педагоги з давніх-давен до наших днів відзначають: рух - важливий засіб виховання.

Актуальність даної проблеми в тому, що діти здебільшого відчують нестачу руху, тобто кількість рухів, які вони виробляють протягом дня, нижче вікової норми.

Гіподинамія загрожує здоров'ю дітей. Підставою тому служить висока захворюваність дітей, зростання кількості дітей, які страждають на ожиріння, серцево-судинні захворювання. Багато дітей потребують психологічної корекції, оскільки вони характеризуються серйозним психологічним неблагополуччям, ми знаємо, що фізичне здоров'я утворює нерозривне єдність із психічним здоров'ям і емоційним благополуччям.

Таким чином, рухова активність - це біологічна потреба організму в русі, від ступеня, задоволення якого залежить рівень здоров'я дітей, їх фізичний та загальний розвиток.

Сучасні тенденції в розвитку суспільства висувають високі вимоги до збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Особливої уваги потребує рухова активність дітей старшого дошкільного віку, яка є основою їх гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку. Саме в цьому віці закладаються основи здорового способу життя, формується стійкий інтерес до фізичних вправ і активного дозвілля. Проте в умовах сучасного освітнього середовища спостерігається зниження рівня рухової активності дошкільнят, що зумовлює потребу в пошуку ефективних педагогічних засобів та програм, спрямованих на активізацію рухової діяльності.

Актуальність теми також зумовлена необхідністю впровадження програм з фізичного виховання, які відповідають віковим та фізіологічним особливостям дітей 4–7 років, ураховують сенситивні періоди розвитку рухових якостей і сприяють цілісному розвитку дитячого організму. Тому проблема формування рухової активності у дітей старшого дошкільного віку є надзвичайно важливою і потребує теоретичного осмислення та практичного вирішення.

Об'єкт дослідження є процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.; предмет дослідження є

методика формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку шляхом впровадження спеціально розробленої програми фізичного розвитку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

Завдання дослідження

1. Розкрити сутність поняття «рухова активність» та визначити її значення для фізичного і психічного розвитку дітей.

2. Виявити вікові особливості формування рухових якостей у дітей 4–7 років та обґрунтувати необхідність урахування сенситивних періодів.

3. Розробити програму фізичного розвитку «Від народження до школи» з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей дітей.

4. Оцінити ефективність запропонованої програми шляхом аналізу приросту показників фізичної підготовленості дошкільнят.

Наукова новизна дослідження:

– Уточнено поняття «рухова активність дітей старшого дошкільного віку» як цілісного прояву фізичних і психічних дій, що виявляються у специфічних формах діяльності відповідно до вікових і фізіологічних потреб.

– Теоретично обґрунтовано та розроблено авторську програму «Від народження до школи», спрямовану на формування рухової активності дітей 4–7 років із урахуванням сенситивних періодів розвитку основних фізичних якостей.

– Визначено критерії та розроблено показники оцінювання рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

– Вперше проведено порівняльний аналіз фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість) у дітей старшого дошкільного віку до і після впровадження програми, що дозволяє комплексно оцінити її ефективність.

Практична значущість дослідження:

– Матеріали дослідження можуть бути використані у практичній діяльності педагогів закладів дошкільної освіти, інструкторів з фізичної культури та вихователів для підвищення ефективності фізичного виховання дітей 4–7 років.

– Розроблена програма «Від народження до школи» є готовим педагогічним інструментом для впровадження в освітній процес з метою активізації рухової діяльності дітей.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДИТИНИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття рухової активності та її роль для здоров'я людини

Профілактична та оздоровча дія фізкультури пов'язана з активністю, швидшим обміном речовин, з посиленням функції опорно-рухового апарату. Робота про моторно-вісцеральні рефлекси показала зв'язок скелетних м'язів, вегетативних органів та функцій опорно-рухового апарату. Через те, що людина мало рухається, у неї порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, і це призводить до збоїв у роботі серцево-судинної та інших.

Для того, щоб організм людини працював і для збереження її здоров'я, потрібна певна норма фізичної активності. Мінімальна величина становить 2880-3840 ккал., але цей показник залежить від віку, статі та маси людини [12, с. 21].

Двигуна активність належить до категорії основних фактів, що визначають стан організму, його систем та обмінних процесів. Вона пов'язана з фізичним здоров'ям, соціальним та психічним. Необхідність організму у фізичній активності індивідуальна та залежить від багатьох факторів: соціальних, фізичних, економічних, культурних. Зумовлюється рівень рухової активності спадковими та генетичними ознаками. У нього є оптимальний, мінімальний та максимальний рівні.

Мінімальний – підтримує нормальний стан організму.

Оптимальний – більш високий рівень, надає більше можливостей для життєдіяльності організму.

Максимальний - відокремлює надмірні навантаження, що призводять до перевтоми та зниження працездатності [17, с. 12].

Існує ще й звична фізична активність, яку визначаємо характером та рівнем використання енергії у процесі звичайного життя. Оцінка даної

активності здійснюється за двома компонентами, непрофесійною та професійною.

Відомо кілька методів кількісної оцінки рухової активності:

- за даними хронометражу виконаного за добу роботи;
- за показниками енерговитрат на основі непрямой калориметрії;
- шляхом підрахунку енергетичного балансу» [28].

Частота серцевих скорочень відображає ступінь навантаження на серцево-судинну систему під час фізичної активності та залежить від споживання кисню. Розмір серцевих скорочень, під час активної роботи, служить кількісним показником фізичної активності.

У розвинених країнах за останнє століття питома вага м'язової роботи скоротилася у 200 разів, і це призвело до зниження енерговитрат на роботу м'язів до 3,5 МДж.

Для компенсації нестачі енерговитрат у трудовій діяльності сучасній людині потрібно виконувати вправи з витратою енергії 350-500 ккал на добу. На сьогодні лише 20% людей займаються досить інтенсивними фізичними тренуваннями, які забезпечують необхідний рівень. У більшості відсотків населення витрата енергії на добу значно нижча за рівень, який необхідний для підтримки стабільного здоров'я.

Обмеження фізичної активності за останні 10 років призвело до зниження функціональних можливостей людей і тому у сучасних людей виникає небезпека розвитку гіпокінезії [28].

У нетренованої людини серце робить більше скорочень за хвилину і споживає більше поживних речовин, тому старіє швидше. Все навпаки відбувається у тренуваних людей. У таких людей серце може виробляти 50, 40 і навіть менше ударів за хвилину. Отже, таке серце старіє набагато повільніше.

Фізичні навантаження призводять до появи в організмі корисного ефекту. Обмін речовин при навантаженні прискорюється, але після припинення починає сповільнюватись і знижується до рівня нижче звичайного. У тренуваної людини обмін речовин повільніший за звичайний, організм

витрачає енергію економічніше, при цьому збільшується тривалість життя. Повсякденні навантаження мають найменший вплив на тренований організм, знижується їх руйнівна дія, тим самим продовжується життя. Приходить в норму обмін речовин, покращується сон, людина швидше відновлюється, збільшується кількість багатих на енергію сполук, наприклад АТФ, і тому підвищуються практично всі здібності організму, як розумові, так і фізичні [6, с. 38].

При виникненні нестачі руху, а також із віком виникають проблеми з органами дихання. Зменшується амплітуда дихальних рухів, а особливо знижується здатність глибоко видихати. Тому збільшується обсяг залишкового повітря, тим самим негативно позначаючись на газообмін легких. Знижується життєва ємність легень. І все це може призвести до кисневого голодування.

У тренованій людини все навпаки. Рівень кисню вищий, а потреба у ньому знижена. Зміцнюється імунітет. У ході досліджень було доведено, що фізичні навантаження збільшують імунобіологічні властивості крові та шкіри, стійкість до деяких інфекційних захворювань. Крім іншого, відбувається поліпшення швидкісних якостей, швидкість може збільшуватися в 2 рази, витривалість зростає в кілька разів, споживання кисню за 1 хвилину під час роботи у 1,5 рази.

Важливим є той факт, що при фізичному навантаженні підвищується стійкість організму до цілого ряду несприятливих факторів на організм. Наприклад, перегрівання, зниження атмосферного тиску, радіація, отрути [27].

Стресові ситуації впливають на організм людини дуже негативно, надаючи сильний руйнівний вплив. Позитивні емоції сприяють нормалізації функцій організму. Двигуна активність сприяє життєрадісності і бадьорості, а також має антистресову дію.

При неправильному, нездоровому способі життя або з роками в організмі накопичуються шкідливі речовини - шлаки. Їх може руйнувати кисле середовище, що виникає в організмі за дуже суттєвих фізичних навантажень.

Шлаки піддаються окисленню, стають сполуками, які зазнають ніякої шкоди організму і легко виводяться.

Таким чином, рухова активність позитивно впливає на організм людини. Він, тобто людина, був розрахований природою на підвищене фізичне навантаження, а її зниження веде до порушень в організмі та передчасного старіння.

Потреба у русі - потреба організму, яка відіграє важливу роль у житті та здоров'ї людини, у її формуванні на всіх щаблях його еволюції. Активний м'язовий розвиток тягне за собою та розвиток людини в цілому.

1.2 Види рухової активності оздоровчої спрямованості та рекомендації для дітей

Можливості дітей, які збільшуються зі зростанням, зумовлюють збільшення фізичного навантаження під час зарядки, занять, ігор. Стає помітним зменшення часу при бігу на 22 хвилини, кількість стрибків збільшується і 55 поспіль.

Обсяг та інтенсивність загальнорозвиваючих вправ збільшується. Все частіше застосовуються вправи на гімнастичних снарядах (стінках, лавках), групові та парні вправи з мотузками, обручами, жердинами. Під час виконання вправ важливо стежити дотриманням вихідного становища, щоб діти виконували його точно. Діти повинні виконувати проміжні та кінцеві пози досить чітко, виконання вправ має виконуватися під заданий ритм.

Короткими повинні бути пояснення та вказівки, вони повинні бути націлені на те, щоб вправа була виконана якісно: точними були положення та напрямки рухів окремих частин тіла з необхідною м'язовою напругою та амплітудою рухів.

Наскільки успішно буде засвоєно вправу, залежить рівня розвитку рухових навичок. Чим він вищий, тим легше дитина опановує техніку складних рухів. Наприклад, стрибки у висоту і довжину з розбігу вимагають

багаторазових вправ, які забезпечують зміцнення та розвиток нижніх кінцівок, м'язів спини та живота, а також розвиток координації руху та функції рівноваги. Підготовчі вправи для освоєння лазіння повинні складатися із завдань, які сприяють зміцненню м'язів рук, ніг, тулуба та на розвиток координації рухів [1, с. 93].

Потрібно пам'ятати, що формування рухових навичок відбувається швидше, якщо вправи виконуються багаторазово з невеликими перервами. Наприклад, стрибки у висоту потрібно повторити 8-9 разів поспіль на першому занятті з зменшенням кількості повторень до 3-4 разів, всього 3-4 занять достатньо для освоєння руху. Необхідно привчати дітей осмислено ставитись до досягнення правильності та точності виконання рухів, відповідати зразку. Особливо це важливо при засвоєнні нових складно-координованих рухових дій: стрибків у довжину та висоту з розбігу, метання [4, с. 15].

Закріплення освоєних навичок здійснюється у рухомих іграх та естафетах. Але включати рухи в ігри та естафети потрібно лише ті, які діти добре освоїли. Умови ігор та послідовність рухів необхідно змінювати для того, щоб йшло розвиток у дітей спритності та кмітливості. Накопичений досвід закріплюється під час цих рухів на прогулянці. Для того, щоб дитина самостійно розвивала свої рухові навички, відточувала вміння, практикувалася, необхідно мати спеціальне місце, де б діти могли вправлятися, і достатню кількість посібників та ігор. Вихователь повинен стимулювати та заохочувати бажання змагатися у дітей; він повинен стежити за доцільною зміною рухів, сприяти об'єднанню дітей у групи для виконання рухових завдань та ігор. «Відповідно до загальних уявлень, діти загалом характеризуються низьким рівнем рухової активності і все більше стають жертвами телебачення, комп'ютерів. Тому програми, спрямовані на підвищення рівня рухової активності, мають бути націлені на всіх дітей та підлітків» [2, с. 21].

У ході спостережень ми з'ясували, що діти приділяють лише невелику частину свого часу фізичним вправам; рівень фізичної активності хлопчиків вищий, ніж дівчаток; із віком рівень фізичної активності знижується.

Таблиця 1.1

Основні види фізичних вправ та очікуване -профілактичний оздоровчий вплив

	Повсякденна рухова активність	Аеробна рухова активність	Силові вправи
1	2	3	4
Порушення ліпідного обміну	+	+	
Гіпертензія		+	
Ожиріння	+		
Цукровий діабет II типу	+		
Емоційний стан	+		
Остеопороз	+		+
Профілактика травматизму			+
Хронічні захворювання хребта			+

Реакція організму на регулярні заняття вправами аеробної спрямованості може бути ефективною з точки зору зниження факторів ризику розвитку ішемічної хвороби серця. тривалого часу можуть надавати оздоровчий вплив за рахунок нормалізації складу ліпідів плазми (табл.1.1).

При виконанні вправ, пов'язаних з переміщенням тіла в просторі збільшується механічне навантаження на кісткову тканину, тим самим стимулює збільшення щільності кісткової тканини в період росту та розвитку дітей.

Можна припустити, що вправи, які розвивають м'язову силу, будуть надавати оздоровчу дію, пов'язану з запобіганням травмам, наприклад, в ігрових видах спорту, так само будуть знижувати ризик розвитку хронічних захворювань хребта і зменшувати їх ступінь тяжкості. впливають на силові

показники без ризику для здоров'я, але не завжди фізичному розвитку приділяється значне місце в оздоровчих програмах для дітей.

При необхідності збільшення або збереження діапазону рухливості суглобів виконуються завдання на розтягування.

З усього вище сказаного можна дійти невтішного висновку, що оптимальна програма рухової активності, що носить оздоровчий характер, повинна передбачати:

1. Постійні заняття аеробними вправами (нормалізація рівня ліпопротеїдів високої щільності та нормалізація кров'яного тиску).
2. Контроль маси тіла та підтримання гіпоглікемічного контролю.
3. Розвиток м'язової сили (силові вправи).
4. Вправи, пов'язані з переміщенням маси власного тіла (стимуляція зростання кісткової тканини).
5. Вправи у розвиток гнучкості.

Існує безліч думок, що вибір видів рухової активності будуть диктувати різні захворювання.

Програми для занять рухової активністю для дітей різного віку, які запропонували деякі автори, враховують низку характерних рис.

«Для дітей молодшого віку характерний високий рівень рухової активності, тому основну увагу слід приділяти можливостям їхньої ігрової спрямованості.

Поріг рухової активності, необхідний для забезпечення оздоровчого ефекту 3-4 ккал/кг для дітей, відповідає заняття фізичними вправами з високим або середнім рівнем інтенсивності, які за тривалістю займають 20-40 хвилин.

1.3 Вікові особливості рухової активності старших дошкільнят та шляхи її підвищення

У старшому дошкільньому віці відбувається інтенсивний розвиток емоційної, морально-вольової та інтелектуальної сфер особистості. Розвиток

діяльності та особистості характеризується появою нових потреб та якостей: збільшуються знання про явища та предмети, які дитина бачила безпосередньо. Дітей цікавлять зв'язками, які існують між предметами та явищами. І наскільки дитина проникне у зв'язку, багато в чому визначить її розвиток. Перехід у підготовчу групу пов'язаний із зміною психологічної позиції дітей: вони починають почуватися найстаршими серед інших дітей у дитячому садку. Вихователь допомагає хлопцям зрозуміти це нове становище. «Він підтримує у дітей відчуття «дорослості» і його основі викликає в них прагнення вирішення нових, складніших завдань пізнання, спілкування, діяльності» [14, з. 109].

Вихователь забезпечує умови для розвитку ініціативності, творчості, самостійності, спираючись на потребу самоствердження та визнання їх можливостей дорослими. Вихователь створює ситуації, які спонукають дітей застосовувати свої знання та вміння, ставить перед ними все нові завдання та більш складні, розвиває їхню волю, підтримує їх бажання долати труднощі, вчить доводити розпочате до кінця, шукати нові творчі шляхи вирішення завдань. Головне надати можливість дітям самим вирішувати поставлені завдання, спрямовувати їх на пошук кількох варіантів одного завдання, підтримувати творчість та ініціативу, показувати дітям їх досягнення, викликати у них почуття гордості та радості від успішних, самостійно виконаних дій.

Для розвитку самостійності необхідно вміти поставити ціль чи прийняти її від вихователя, продумати шлях її досягнення та здійснити свій задум, оцінити результат – досяг мети чи ні. «Завдання розвитку цих умінь ставиться вихователем широко, створює основу активного оволодіння дітьми всіма видами діяльності» [3, з. 31].

Творчість є найвищою формою самостійності дітей. Вихователь має пробудити інтерес до творчості. Цьому сприяє створення творчих ситуацій у ручній праці, словесній творчості, театральній, ігровій, художньо-образотворчій діяльності. Все це – головні елементи життя старших

дошкільнят у дитячому садку. Саме у творчій діяльності перед дошкільником виникає проблема самостійного визначення задуму, форм та способів його втілення. Вихователь підтримує творчі задуми дітей, створює групи атмосфери колективної творчої діяльності з інтересам.

До старшого дошкільного віку в дітей віком виникає висока потреба у рухової активності, але де вони можуть її реалізувати належним чином.

Діти 6-7 років дедалі менше активно рухаються, це пов'язані з обмежувачими умовами у сім'ї та дитсадку, оскільки збільшується тривалість освітніх ситуацій, у яких діти здебільшого, сидять. Зростають пізнавальні інтереси дітей, такі як ігри, конструювання, перегляд мультфільмів. У зв'язку з цим у дітей 6-7 років можуть виникнути звички малорухливого способу життя.

Задля більшої оптимального режиму рухової активності старших дошкільнят велику роль грає підвищення інтересу до фізичної активності. У процесі виконання цікавої справи підвищується емоційний тонус, що призводить до пізнішому наступу втоми навіть за важкої роботи.

У дітей дошкільного віку провідним видом діяльності є гра, тому рекомендується використовувати її у розвиток рухової активності дітей [20, з. 85].

Велика роль дорослих у розвитку рухової активності старших дошкільнят. Вони визначають умови організації рухової діяльності, її характер, зміст; цілеспрямовано керують руховою діяльністю дітей; побічно (своїм прикладом) впливають формування інтересу до рухів і звички до здорового життя.

Вирішальне значення тут належить сім'ї. «Батьки є першими освітянами. Вони повинні закласти основи фізичного, морального та інтелектуального розвитку дитині в дитячому віці» [19, с. 36].

Часто батьки погано уявляють, як необхідно долучати дитину до здорового способу життя. І в цих випадках на допомогу їм приходять освітні установи [20, с. 73].

Дослідження показують, що старші дошкільнята вже мають достатній рівень розвитку самостійності, якій притаманні накопичення уявлень і знань про форми самостійної поведінки, усвідомлення дітьми значимості самостійності в особистісному та соціальному плані; позитивне ставлення до діяльності; наявність елементів самоконтролю та самооцінки при виконанні діяльності.

Як показників перелічених компонентів виділяються: прагнення вирішувати завдання діяльності самостійно; вміння ставити мету; здійснення простого планування діяльності; отримання результату та реалізацію задуманого, правильно поставленої мети. Можна говорити про те, що самостійність дошкільника, яка розуміється як прагнення та здатність дитини наполегливо вирішувати завдання своєї діяльності, відносно незалежні від дорослого, мобілізуючи наявний досвід, знання, використовуючи пошукові дії, є значущим фактором соціально-особистісного дозрівання та готовності до шкільного навчання.

І. М. Воротілкіна виділяє компоненти рухової самостійності виходячи з розуміння самостійності як особистісно-вольової якості, яке формується на базі трьох компонентів аферентного синтезу функціональної системи рухової поведінки людини і проявляється в блоці прийняття рішення функціональної системи, що забезпечує оптимальний психофізичний стан людини на різних етапах онтогену. Автором експериментально доведено взаємодію компонентів (мотиваційно-емоційного, когнітивного, особистісно-діяльнісного), що визначають різний прояв самостійності рухової діяльності. Показано, що взаємосприяння компонентів сприяє розвитку самостійності як вольової якості особистості, але залежно від їхнього впливу один на одного призводить до різних рівнів самостійності [10, с. 11].

Автор зазначає, що важливими компонентами є: мотив, емоції, воля, інтерес, знання, контроль, самоконтроль, самооцінка. Досліджуючи самостійність на психофізіологічному рівні, у контексті функціональної системи, що забезпечує оптимальний психофізичний стан людини, автор

зазначає, що самостійність у руховій діяльності є психічною вольовою якістю, багато в чому визначальною рухову поведінку та обумовленою відповідними психофізіологічними механізмами.

Використовуючи наявні дослідження, зокрема, проєцируя виділені І. М. Воротілкін компоненти самостійності в руховій діяльності, можна виділити три компоненти, що визначають різний прояв рухової самостійності дітей старшого дошкільного віку [10, с. 9].

Вочевидь, що з розвитку фізичної самостійності старших дошкільнят, передусім, необхідний мотиваційно - емоційний компонент, який є головним формотворчим, оскільки розвиток потреби у фізичній активності та мотивації рухової активності безпосередньо визначають і самостійність у руховій діяльності.

Аналіз наукової та науково-методичної літератури показав, що формування рухової самостійності старших дошкільнят важливо розглядати з позицій раціонального управління фізичною діяльністю. Спрямованість занять у спортивному комплексі для дітей та підлітків має впливати насамперед на мотивацію дітей. що формується на підставі ініціативи та ініціює власну діяльність. Мотиваційно-емоційний компонент реалізується через систему виховних та освітніх заходів, через розвиток інтересу до фізкультури та спорту. Даний компонент спрямовує та посилює рухову та пізнавальну, формує потребу у розвитку активності та самостійності у руховій діяльності, встановлення на успіхи у виконанні фізичних вправ, спортивних досягнень. Мотиваційно-емоційний компонент превалює, оскільки розвиток потреби у руховій діяльності та мотивації рухової активності безпосередньо визначають і самостійність у руховій діяльності. Мотиваційно-емоційний компонент відображає активно-позитивне емоційне ставлення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів та переконань, вольових зусиль, спрямованих на практичну та пізнавальну діяльність [6, с. 12].

Когнітивний компонент може безпосередньо впливати на розвиток рухової самостійності, а може опосередковано за рахунок стимулювання мотивації рухової активності. Когнітивний компонент формує когнітивну сферу через створення особистісно-орієнтованої системи знань, які забезпечують систематичність, послідовність знань про роль фізичної культури та спорту у життєдіяльності людини.

Когнітивний компонент (пізнавальний) - здатність диференціювати ціле на частини, інтегрувати із частин ціле (виділяти форми взаємовідносин між компонентами рухів, визначати властивості частин цілого та їх співвідношення, узагальнювати різноманітні уявлення про світ рухів) [4, с. 48].

Особистісно-діяльнісний компонент виявляється у суб'єктності особистості та супроводжується демонстрацією власного особистісного ставлення до об'єкта; формуванням на основі відношення ініціатив – бажання виявити активність до обраного об'єкту; трансформацією ініціативності у власну діяльність; провадженням діяльності на основі власного вибору.

Якостями, що характеризують дошкільника як суб'єкта діяльності, виступають інтерес до миру та культури; вибіркоче ставлення до соціокультурних об'єктів та різних видів діяльності; ініціативність та бажання займатися тією чи іншою діяльністю, самостійність у виборі та здійсненні діяльності, творчість при виборі змісту діяльності та засобів її реалізації.

Особистісно-діяльнісний компонент забезпечує мотиваційну готовність до самостійної рухової діяльності, сприяє вдосконаленню рухових умінь і навичок, забезпечує практичне застосування знань, умінь і навичок у самостійній руховій діяльності, сприяє самосвідомості, оволодінню прийомами вдосконалення власної особистості, формує креативний підхід. фізичної культури та спорту. Цілісна єдність названих компонентів виявляється у поведінковому напрямі дітей, котрим характерні вибіркочість чи свобода вибору, автономність, самостійність, творчість [2, з. 56].

При цьому власна активність дитини визначається нею самою, детермінується її внутрішнім станом. Дошкільник у цьому постає як

повноцінна особистість, творець своєї діяльності, ставить її мети, шукає шляхи й засоби їх досягнення.

Названі компоненти рухової самостійності перебувають у взаємозв'язку, і формування рухової самостійності дітей старшого дошкільного віку проходить успішно, як у процесі формування її позитивно впливають все три компонента.

Висновки до розділу 1

1. Рухова активність є одним із ключових чинників збереження та зміцнення здоров'я дитини, забезпечення її повноцінного фізичного, психічного і соціального розвитку. Для дітей старшого дошкільного віку (5–7 років) рухова активність не лише сприяє розвитку основних фізичних якостей, а й формує навички саморегуляції, спілкування, пізнання навколишнього світу через рух.

2. Аналіз наукових джерел показав, що рухова активність охоплює різні форми організованої й неорганізованої діяльності: фізичні вправи, рухливі ігри, ранкову гімнастику, прогулянки, спортивні розваги. Особливої значущості набувають види рухової активності оздоровчої спрямованості, які не лише покращують соматичне здоров'я, а й формують у дітей позитивну мотивацію до фізичного розвитку.

3. Визначено, що в старшому дошкільному віці спостерігається інтенсивний розвиток опорно-рухового апарату, вдосконалюється координація рухів, підвищується витривалість, зростає потреба в русі. Водночас діти цього віку потребують педагогічно обґрунтованого впливу, який би відповідав їхнім віковим можливостям та сприяв оптимальному розвитку фізичних якостей.

4. До основних шляхів підвищення рухової активності старших дошкільників віднесено: впровадження різноманітних форм фізичного виховання, створення розвивального рухового середовища, залучення родини до фізкультурно-оздоровчої роботи, врахування сенситивних періодів розвитку, поєднання гри з рухом.

5. Теоретичні засади, розглянуті в цьому розділі, стали фундаментом для подальшої розробки практичної програми формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку та обґрунтування її змісту, структури й ефективності.

РОЗДІЛ 2

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ

2.1. Критерії, показники та методи оцінки рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку

Дослідження проводилися у Комунальному закладу «Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу № 302 Харківської міської ради» у період з 2024 по 2025 рік, з дітьми 4-7 років.

Історія закладу дошкільної освіти «мальвіна». Є на планеті дороге серцю місце – дитячий садочок «Мальвіна». Бо саме тут бере початок історія маленької дитини. Кожного ранку, мов крихітні гомінливі струмочки, зливаючись у єдиний бурхливий потік, прямують сюди діти. І так багато років...Обличчя... Обличчя..., але дитячий садок пам'ятає усіх.

Дитячий садочок № 302, був побудований для дітей співробітників швейної фабрики імені Тінякова, історія закладу розташованого в місті Харкові по вулиці Коцарська, 29 – А, починається з 5 березня 1965 року, коли вперше в його стінах пролунав дитячий голосок.

А до того була кропітка, напружена праця персоналу закладу: завозилися меблі, посуд, іграшки, висаджувалися зелені насадження. З моменту відкриття колектив очолила завідувача Юдина Ольга Андріївна – вимогливий керівник, вмілий організатор. Керувала вона закладом 6 років. В перші роки функціонування дитячого садка всім колективом була проведена велика робота по накопиченню та зміцненню матеріальної бази. Поруч з досвідченою завідувачкою почали свій педагогічний шлях методист закладу Литкевич Марія Арсеніївна та медична сестра Нікітіна Лілія Митрофанівна.

Впродовж року в дитячому садку стало функціонувати 6 вікових груп. Заклад дошкільної освіти став другою домівкою для 140 дітей раннього та

дошкільного віку. Батьки зі спокійним серцем вели сюди дітей, бо знали: нагодують, доглянуть, навчать.

З 1971 по 1994 р.р. заклад очолювала Щирова Валентина Василівна – людина з багатим педагогічним та управлінським досвідом, з умілими руками та золотим серцем. Вдумливий керівник, досвідчений педагог Валентина Василівна згуртувала біля себе колег – однодумців, які своєю діяльністю робили все для того, щоб дітям було весело і комфортно в своїй «Мальвіні», а батьки без хвилювання йшли на роботу.

Вихователі неодноразово нагороджувались почесними грамотами, дипломами і матеріальними заохоченнями. Справу розпочатою Валентиною Василівною продовжили завідуючі:

з 1994 – 1997 рік Бугаєнко Людмила Іванівна,

з 1997 – 2010 рік Антонова Любова Григорівна

На жаль, прийшли важкі часи. Першими це відчули відомчі дошкільні заклади міста. Фабрика імені Тінякова не змогла забезпечувати життєдіяльність дитячих садків. Багато з них, просто, закрились. Така ж доля чекала і «Мальвіну». Але великими зусиллями педагогічного колективу заклад був збережений. Ініціативна група, що складалась з вихователів, музкерівників, завідуючої, переконали представників влади не закривати дитячий садок. В 1996 році заклад був переданий в комунальну власність міста. Відбулось зменшення кількості дітей та кількості груп, зазнав змін педагогічний колектив. У вивільнених приміщеннях задля всебічного розвитку вихованців збудували спортивну залу.

За роки існування заклад виховав і випустив в широкий світ не одну тисячу своїх малят, як пташенят з рідного гнізда. А тепер вони ведуть в садочок своїх дітей – життя продовжується.

Колектив закладу дошкільної освіти стабільний, творчий, дружний, плинності кадрів не спостерігається. Більше 25 років в закладі працюють вихователі: Губар Наталія Володимирівна, Синицька Євгенія Василівна, В'юнник Ольга Михайлівна, Іващенко Світлана Михайлівна. Знання, досвід,

душу і серце колектив закладу віддає дітям, педагоги сіють зерна доброти і любові до всього суцього на землі, щиро діляться своїми здобутками з колегами, творчо співпрацюють з дошкільними закладами міста і області з питань фізкультурно-оздоровчої роботи, музичного виховання, проектної діяльності.

З липня 2010 року і дотепер на посаді завідуючої працює Індиченко Інна Миколаївна. Її професійні сходинки – це вихователь, методист, завідуюча.

Сьогодні заклад дошкільної освіти відвідують 112 дитини, це складає 6 вікових груп:

Група раннього віку – 1

Група дошкільного віку – 5

Найважливіше завдання закладу дошкільної освіти – це зміцнення фізичного та психічного здоров'я кожного вихованця, використовуючи різноманітні форми і методироботи з дітьми. Заклад бере активну участь в різних професійних конкурсах. При постійній підтримці батьків, громадськості, спонсорів дитячий садок оновлюється, осучаснюються інтер'єри, поповнюється навчально-методичне забезпечення.

Колектив педагогів ЗДО № 302 обрав свій шлях за покликанням душі. Педагоги працюють стабільно і творчо. Використовують нові методики, нетрадиційні підходи, новітні технології. У здійсненні навчально-виховного процесу, несуть світло, тепло і любов свого серця дітям.

Більшість дітей із повних сімей, які мають одну дитину або двох, батьки з вищою освітою. Всі діти займаються додатково, відвідуючи гуртки, секції, у тому числі спортивні. У дитячому садку безкоштовно проводяться секції «Здоров'ячок» для хлопчиків 5-7 років загальнофізична та силова підготовка та «Грація» для дівчаток 5-7 років акробатика з елементами художньої гімнастики.

Протягом дня активність дітей продовжується завдяки іграм як у групі, так і під час прогулянки, вільний час діти проводять займаючись активними

іграми, вранці обов'язково проводиться зарядка. Загалом дитина активна протягом усього дня, завдяки режимним моментам та роботі вихователів.

Загальна кількість дітей становила 80 осіб, з них 51 хлопчик та 29 дівчаток (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Контингент дітей у досліджуваних групах

Вік	Хлопці	Дівчата	Всього
4-5 років	21 осіб	5 осіб	26 осіб
5-6 років	17 осіб	12 осіб	29 осіб
6-7 років	13 осіб	12 осіб	25 осіб.

Основна загальноосвітня програма дошкільної освіти (далі Програма) розроблена, затверджена та реалізується в Комунального закладу «Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу № 302 Харківської міської ради» на основі державних вимог до структури основної загальноосвітньої програми дошкільної освіти та умов її реалізації та Примірної основної загальноосвітньої програми дошкільної освіти «Від народження до школи» за редакцією Н.Є. Веракси, Т.С. Комарова, М.А.Васильєва, з урахуванням регіональних особливостей Вологодської області; специфіки, виду дошкільного навчального закладу; поглиблену роботу з екологічного виховання дітей дошкільного віку; освітніх потреб та запитів вихованців, а також їхніх батьків (законних представників).

Орієнтовна основна загальноосвітня програма дошкільної освіти «Від народження до школи» за редакцією Н.Є. Веракси, Т.С. Комарова, М.А.Васильєва, є інноваційним загальноосвітнім програмним документом для дошкільних установ, розроблена відповідно до Федеральних державних вимог до структури основної загальноосвітньої програми дошкільної освіти (далі ФГТ).

Основні цілі та завдання, поставлені цією програмою перед ДОП для дітей 4-5 років.

Формувати правильну поставу. Удосконалювати та розвивати рухові вміння та навички дітей, уміння творчо використовувати їх у самостійній руховій діяльності. Розвивати та закріплювати вміння ходити та бігати з узгодженими рухами рук та ніг. Вчити бігати ритмічно, легко, енергійно відштовхуючись носком. Вчити підлазити, пролазити, повзати, перелазити через предмети. Вчити енергійно відштовхуватись і правильно приземлятися у стрибках на двох ногах на місці та з просуванням уперед, орієнтуватися у просторі. У стрибках у довжину та висоту з місця вчити поєднувати відштовхування зі змахом рук, при приземленні зберігати рівновагу. Вчити стрибків через коротку скакалку. Закріплювати вміння приймати правильне вихідне положення при метанні, відбивати м'яч об землю правою і лівою рукою, кидати і ловити його руками (не притискаючи до грудей). Вчити кататися на двоколісному велосипеді прямою, по колу. Навчати дітей ходити на лижах ковзним кроком, виконувати повороти, підніматися на гору. Вчити побудови, дотримання дистанції під час пересування. Розвивати психофізичні якості: швидкість, витривалість, гнучкість, спритність та інші.

Цілі та завдання для дітей старшої групи (5-6 років).

Продовжувати формувати правильну поставу уміння свідомо виконувати рухові вміння та навички дітей. змінюючи темп. Вчити стрибати в довжин Цілі та завдання для дітей старшої групи (5-6 років).

Продовжувати формувати правильну поставу; вміння усвідомлено виконувати рухи. Удосконалювати рухові вміння та навички дітей. Розвивати швидкість, силу, витривалість, гнучкість. Закріплювати вміння легко ходити та бігати, енергійно відштовхуючись від опори. Вчити бігати наввипередки, з подоланням перешкод. Вчити лазити по гімнастичній стінці, змінюючи темп. Вчити стрибати в довжину, висоту з розбігу, правильно розбігатися, відштовхуватися і приземлятися залежно від виду стрибка, стрибати на м'яке покриття через довгу скакалку, зберігати рівновагу при приземленні. Вчити

поєднувати замах з кидком при метанні, підкидати і ловити м'яч однією рукою, відбивати його правою та лівою рукою на місці та вести при ходьбі. Вчити ходити на лижах ковзним кроком, підніматися на схил, спускатися з гори, кататися на двоколісному велосипеді, кататися на самокаті, відштовхуючись однією ногою (правою та лівою). Вчити орієнтуватися у просторі. Вчити елементам спортивних ігор, ігор із елементами змагання, іграм-естафетам. Привчати допомагати дорослим готувати фізкультурний інвентар до занять фізичними вправами, забирати його місце. Підтримувати інтерес дітей до різних видів спорту, повідомляти деякі відомості про події спортивного життя країни.

Цілі та завдання для підготовчої групи (6-7 років).

Формувати потребу у щоденній руховій діяльності. Виховувати вміння зберігати правильну поставу у різних видах діяльності. висоту з розбігу. Домагатися активного руху кисті рук при кидку. Гнучкість. Продовжувати вправляти дітей у статичному та динамічному рівновазі, розвивати координацію рухів та орієнтування у просторі. Закріплювати навички виконання спортивних вправ. рішучість, сміливість, організованість, ініціативність, самостійність, творчість, фантазію. Цілі виконуються не тільки на заняттях фізкультурою, а й на інших, наприклад, на заняттях музиці, іграх на прогулянці та у вільний час у групі.

Формувати потребу у щоденній руховій діяльності. Виховувати вміння зберігати правильну поставу у різних видах діяльності. Удосконалювати техніку основних рухів, домагаючись природності, легкості, точності, виразності виконання. Закріплювати вміння дотримуватися заданого темпу в ходьбі та бігу. Вчити поєднувати розбіг із відштовхуванням у стрибках на м'яке покриття, у довжину та висоту з розбігу. Домагатися активного руху кисті руки під час кидка. Вчити перелазити з прольоту на проліт гімнастичної стінки по діагоналі. Вчити швидко перебудовуватись на місці та під час руху, дорівнювати у колоні, шерензі, колі; виконувати вправи ритмічно, у вказаному вихователем темпі. Розвивати психофізичні якості: силу, швидкість,

витривалість, спритність, гнучкість. Продовжувати вправляти дітей у статичній та динамічній рівновазі, розвивати координацію рухів та орієнтування у просторі. Закріплювати навички виконання спортивних вправ. Вчити самостійно стежити за станом фізкультурного інвентарю, спортивної форми, брати активну участь у догляді за ними. Забезпечувати різнобічний розвиток дитини: виховувати витримку, наполегливість, рішучість, сміливість, організованість, ініціативність, самостійність, творчість, фантазію. Продовжувати навчати дітей самостійно організовувати рухливі ігри, вигадувати власні ігри, варіанти ігор, комбінувати рухи. Підтримувати інтерес до фізичної культури та спорту, окремих досягнень у галузі спорту [31]. У Комунальному закладі «Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу № 302 Харківської міської ради» всі ці цілі виконуються як на заняттях фізкультурою, а й у інших, наприклад, на заняттях музиці, іграх на прогулянці й у час у групі.

Аналіз літератури та досвід роботи з дітьми показують, що для оцінювання різних сторін фізичної підготовки дошкільнят використовуються контрольні випробування (тести).

Успішне вирішення завдань розвитку фізичних якостей багато в чому залежить від можливостей здійснення своєчасного та правильного контролю за підготовленістю тих, хто займається. У зв'язку з цим стала вельми поширеною набула методика контрольних випробувань, проведених з допомогою різних нормативів, проб, вправ і тестів. Їх застосування дозволяє викладачам визначити стан тренуваності у тих, хто займається, рівень розвитку фізичних якостей та інших показників, дозволяє, зрештою, судити про ефективність застосовуваного методу розвитку фізичних якостей. У своєму педагогічному дослідженні ми виявили ступінь фізичного стану дошкільнят.

«Фізична підготовленість перевіряється за 6 основними тестами: швидкісним, швидкісно-силовим, витривалості, координації, гнучкості, сили» [27].

Тести з фізичної підготовленості дозволяють визначити фізичні якості (швидкість, сила, гнучкість, витривалість, координація, спритність); сформованість рухових умінь та навичок.

Одним із важливих показників під час проведення медико-педагогічного контролю є визначення зовнішніх ознак втоми. Позитивний вплив занять на організм дитини може бути досягнутий за такого дозування м'язових навантажень, що забезпечує загальний розвиток, тренування основних фізіологічних функцій. Для цього при проведенні занять передбачається чергування підвищеної м'язової діяльності, що викликає певний ступінь стомлення, та відпочинку, особливо активного, що є необхідною умовою тренування. Втома не можна розглядати як щось патологічне, шкідливе для організму: воно є природним станом, що виникає під впливом м'язової діяльності. При невеликій втомі посилюється обмін речовин, підвищується життєвий тонус, стають інтенсивнішими процеси відновлення. Негативно позначається на стані дитини лише надмірна втома - перевтома.

Вихователь, лікар, медична сестра, спостерігаючи під час занять дітей, відзначають наявність зовнішніх ознак втоми і рівень їх виразності (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Зовнішні ознаки стомлення

Спостережувані ознаки та стан дитини	Ступінь виразності втоми	
	Невелика	Середня
1	2	3
Забарвлення шкіри обличчя та шиї	Небольшое покраснение лица, спокойное выражение	Значне почервоніння обличчя, напружений вираз
Пітливість	Незначна	Виразна пітливість обличчя
Дихання	Деяко прискорене	Різко прискорене
Рух	Бадьорі, завдання виконуються чітко	Невпевнені, нечіткі, з'являються додаткові рухи. У деяких дітей моторне збудження, у інших – загальмованість
Самопочуття	Гарне, скарг немає	Скарги на втому

При вираженому, неприпустимому втомі всі ознаки виявляються сильно. У такому разі вихователь повинен внести зміни до плану заняття: обмежити навантаження для дітей, які мають середні та виражені ознаки втоми, зменшити кількість повторень вправ, виключити складніші для них, подовжити відпочинок. Якщо виражені ознаки втоми відзначаються в більшості дітей, отже, зміст заняття відповідає рівню фізичної підготовленості дітей і його перестроїть.

Потрібно враховувати, що в дітей віком дошкільного віку функціональні зрушення визначаються як обсягом і інтенсивністю м'язової діяльності, а й формою проведення фізичних вправ, і навіть емоційної налаштованістю дітей. Позитивні емоції знижують втому, при інтенсивній діяльності не розсіюється увага, з'являється захопленість. Однак слід пам'ятати, що для дошкільника характерна підвищена збудливість, тому навіть позитивні емоції не повинні бути надмірними: треба чергувати вправи, що підвищують емоційний тонус, і вправи, що потребують уваги.

2.2. Програма «Від народження до школи» як засіб формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку

Програма «Від народження до школи» спрямована на формування рухової активності дітей віком від 4 до 7 років у процесі фізичного виховання. Основною метою програми є створення умов для цілеспрямованого фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, удосконалення рухових умінь і навичок та розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості, координації та швидкості. Реалізація програми забезпечує системний підхід до організації рухової діяльності, базуючись на вікових можливостях та потребах дітей старшого дошкільного віку.

Програма включає низку завдань: формування базових рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, метання, повзання, лазіння); розвиток фізичних якостей,

виховання потреби у щоденній руховій активності, формування позитивної мотивації до фізичних вправ, а також дотримання правил безпечної поведінки під час рухових дій. Особливу увагу приділено соціальній складовій рухової активності – співпраці в парах та групах, умінню діяти за сигналом, підтримці товаришів у командній грі.

Програма розрахована на реалізацію впродовж навчального року (вересень – травень) і включає заняття з фізичної культури 2–3 рази на тиждень, щоденні фізкультхвилинки, ранкову гімнастику, рухливі ігри на прогулянках, а також спеціально організовані спортивні свята, розваги та змагання. У структурі кожного заняття виокремлюються такі блоки: вступний (розминка, дихальні вправи), основний (розвиток основних рухів і фізичних якостей), ігровий (рухливі та сюжетно-рольові ігри) та завершальний (відновлення дихання, релаксація).

У зміст програми включено тематику занять, адаптовану до інтересів дошкільнят. Наприклад, заняття «Веселий паровозик» спрямоване на розвиток координації, «Подорож до зоопарку» – на гнучкість і силу, а заняття «Будівельники» – на витривалість. Вправи подаються у формі ігрових завдань і сюжетних ролей, що підвищує інтерес дітей і активізує їхню участь у заняттях. Для підвищення мотивації до рухової активності використовуються казкові сюжети, змагання, колективні завдання та естафети.

Методологічною основою програми є принципи доступності, повторюваності, системності, ігрової мотивації, поступового ускладнення, індивідуалізації та диференціації. Також програма узгоджена з вимогами Базового компонента дошкільньої освіти, зокрема освітньої лінії «Особистість дитини» та «Фізичне виховання».

Важливим компонентом є моніторинг фізичної підготовленості дітей, який передбачає порівняння показників розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість) на початку та наприкінці впровадження програми. До оцінювання залучаються такі вправи, як біг на 30,

60 і 90 метрів, стрибки в довжину, метання мішечків, згинання й розгинання рук, нахили тулуба та інші.

Програма «Від народження до школи» є ефективним засобом не лише фізичного розвитку дітей, а й формування в них навичок здорового способу життя, позитивного ставлення до рухової діяльності, розвитку самостійності, впевненості у власних силах та комунікативних умінь у процесі взаємодії з однолітками.

2.3. Організація та проведення формувального експерименту

Основним методом дослідження рівня рухової активності дошкільнят будуть:

1. Збір даних із фізичної підготовленості під час виконання нормативів.
2. Математико-статистична обробка даних. Отримані дані дослідження були піддані обробці. Обчислення робилися на комп'ютері. Як програмне забезпечення застосовувалися програми Microsoft Office Excel 2007 та спеціальний пакет статистичного аналізу Statistica v. 6.0.

3. У роботі достовірність відмінностей ми визначаємо за критерієм t - Student.

Відмінності вважаються достовірними при 5%-ном рівні значимості, тобто під час затвердження тієї чи іншої становища допускається помилка трохи більше, ніж 5 випадків зі 100.

- 4.. Методика визначення темпів приросту показників фізичної підготовленості методом В.І Усакова [Табл. 4]. Дана методика дає уявлення про зміни фізичної підготовленості дошкільнят через заходи, що проводяться. Дозволяє виявити причини зниження рівня фізичної підготовки. Вимірювання проводять на початку року і наприкінці і проводиться обчислення за певною формулою:

Фізична підготовленість дошкільник гнучкість

$$W=100*(V2-V1)/0,5*(V1+V2)$$

W – приріст показників у відсотках;

V1 – показник на початку року;

V2 – показник наприкінці року.

Таблиця 2.3

Шкала оцінки темпів приросту фізичних якостей

Темпи зростання (%)	Оцінка	За рахунок чого досягнуто приросту
1	2	3
До 8	Незадовільно	За рахунок природного зростання
Від 8 до 10	Задовільно	За рахунок природного зростання та зростання природної рухової активності
Від 10 до 15	Добре	За рахунок природного зростання та цілеспрямованої системи фізичного виховання
Понад 15	Відмінно	За рахунок ефективного використання природних сил природи та фізичних вправ

Кожен тест виконується за певною методикою.

Тест на швидкість, зокрема біг на 10 метрів відразу виконується так: на доріжці намічаються лінії старту і фінішу. За лінією фінішу, за 6-7 метрів від неї знаходиться орієнтир (яскравий предмет), щоб дитина при перетині лінії фінішу не гальмувала різко. Здійснюється дві спроби з інтервалом 5 хвилин.

Дитина за командою підходить до лінії старту. Вихователь стоїть збоку із секундоміром. Після помаху прапорцем дитина розбігається. У момент перетину старту секундомір вмикається, при перетині фінішу - вимикається. Записується найкращий результат із двох спроб.

Тест на витривалість слід виконувати невеликою підгрупою із 5-7 осіб, сформованою з урахуванням активності дітей. Беруть участь два вихователя, медсестра, вона стежить за самопочуттям дітей. Вихователь заздалегідь

вимірює дистанцію та розмічає її - відзначає лінію старту та половину дистанції. Діти перебувають на лінії старту, за командою «на старт» включається секундомір і діти біжать колоною за вихователем із фізичної культури. Біг продовжується до появи перших ознак втоми. Тест правильно виконаний, якщо дитина пробігла дистанцію без зупинок. Дітям 5-6 років дистанція 90 метрів, а дітей 6-7 років дистанція 120 метрів. Для дітей середньої групи цей тест не проводиться, оскільки витривалість розвивається пізніше, ніж швидкість. Дитина спочатку має правильно і впевнено бігати.

Вправа стрибок у довжину з місця виконується так: вихідне положення - ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед, руки відведені назад, убік. Діти повинні відштовхнутися обома ногами і одночасно зробити помах руками вперед і вгору. Під час стрибка ноги згинаються в колінах і виносяться вперед. При приземленні дитина присідає виносити руки вперед – убік.

Характеристика сили провадиться за допомогою кистьового динамометра. Рука з динамометром знаходиться під прямим кутом щодо тулуба. Інша рука розташована вздовж тіла. Стискаємо динамометр 5 разів з інтервалом у кілька хвилин та записуємо найбільший результат.

Під час виконання тесту на гнучкість дитина, стоячи на лаві, нахиляється вперед, не згинаючи колін, кілька разів. Втретє дитина здійснює максимальний нахил і фіксує своє положення 2 секунди. Записується результат.

2.4. Динаміка розвитку основних фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку: порівняльний аналіз

При оцінюванні фізичної підготовленості дошкільнят використовують таблиці з нормативами. Оцінюється кожен норматив окремо на початку року, у жовтні та наприкінці року, у травні.

До 4-5 років координація у дітей стає кращою, порівняно з молодшим дошкільним віком, вони ловлять м'яч, перестрибують через перешкоди, освоюють стрибки.

До 5-7 років збільшуються сила, швидкість витривалість. У дітей у 6 років з'являється легкість, ритмічний біг, зменшуються бічні розгойдування, освоюють метання меча в ціль, розвивається окомір.

Діти старшого дошкільного віку міцніші, ніж діти молодшого віку, пропорційніше розвинена мускулатура. Поступово доводяться до автоматизму руху в бігу та ходьбі, краще стає узгодженість рухів, підвищується здатність до ручної праці. Старшим дошкільникам потрібно частіше змінювати вихідне становище та урізноманітнити рухи.

Також і загальні фізичні показники залишаються незмінними - помічається тенденція до зростання (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Показники зростання та ваги

Вік	Хлопці		Дівчата	
	Ріст (см)	Вага (кг)	Ріст (см)	Вага (кг)
1	2	3	4	5
4-5 років	104±1,23	17,95±0,61	99,6±1,08	17,6±1,37
Норматив	105±1,12	17,5±0,7	105±1,04	17,5±0,7
5-6 років	109,24±1,67	20,94±0,6	111,5±1,58	20±0,61
Норматив	111,5±1,15	20±0,76	111,5±1,08	20±0,76
6-7 років	118,69±1,4	21,77±0,7	119,33±1,36	21,42±0,66
Норматив	118±1,12	22±0,76	118±1,12	22±0,76

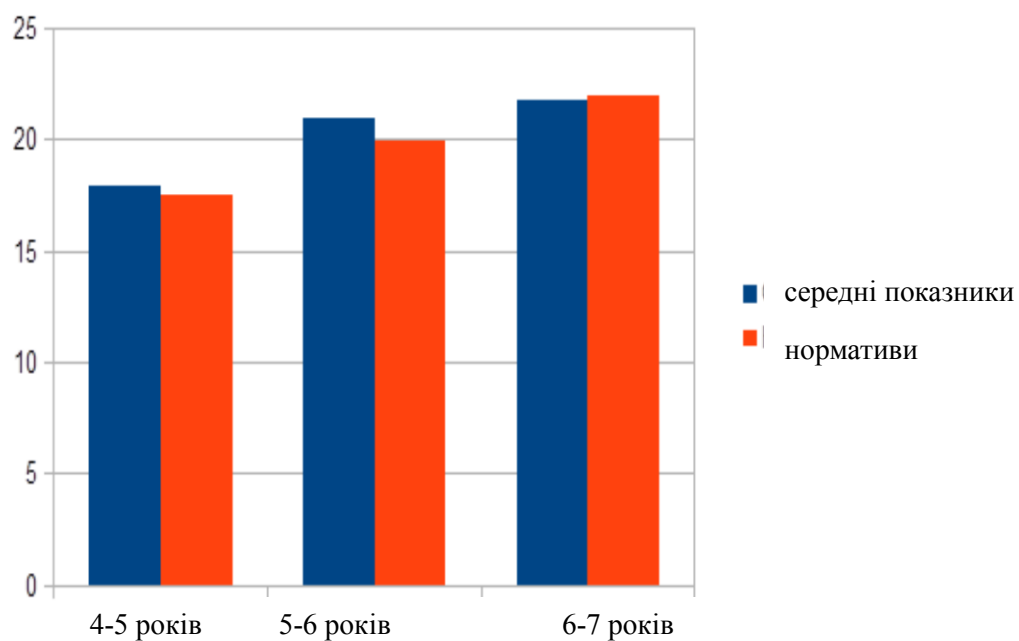


Рис. 2.1 – Вага (кг) хлопчиків 4-7 років

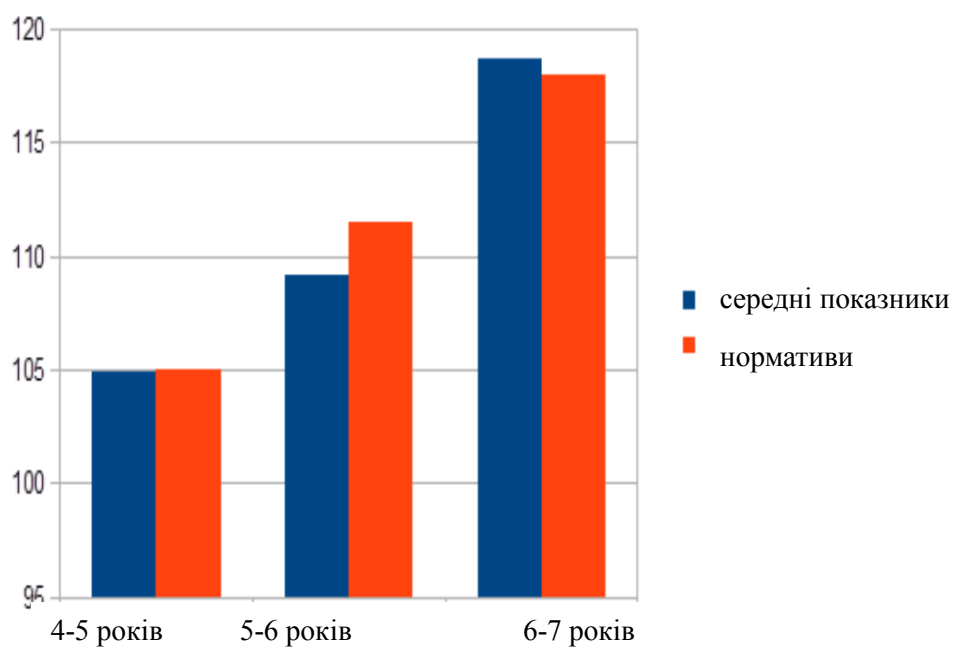


Рис. 2.2 – Вага (кг) дівчат 4-7 років

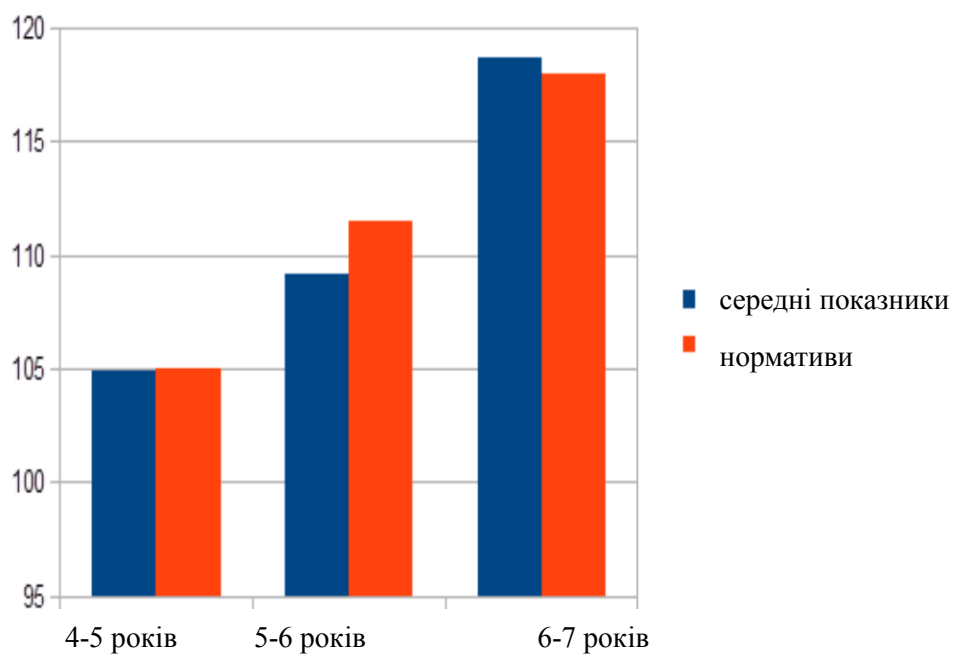


Рис. 2.3 – Зріст (см) хлопчиків 4-7 років

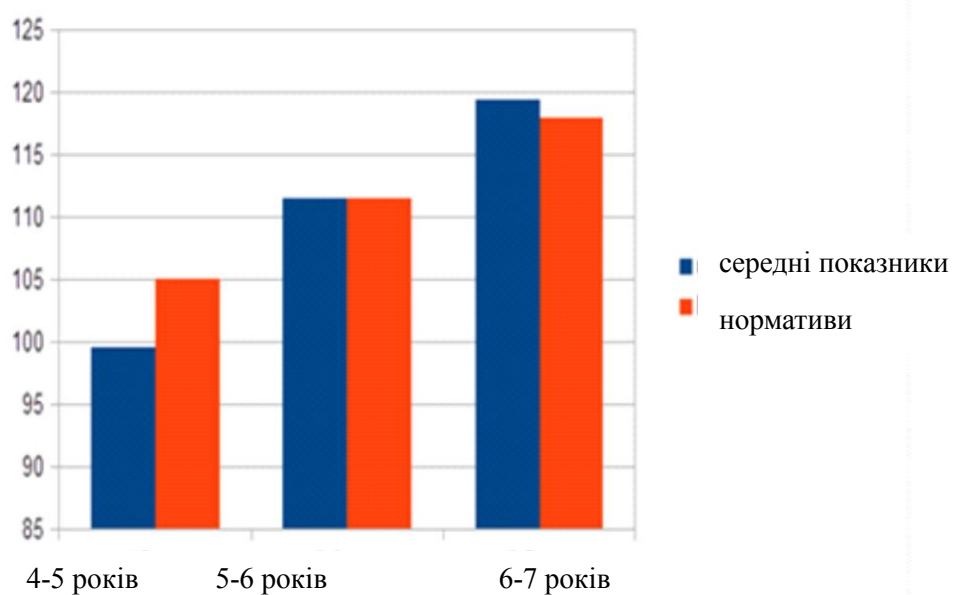


Рис. 2.4 – Зріст (см) дівчаток 4-7 років

Особливості фізичної підготовленості дошкільнят.

Порівняльна характеристика швидкісних якостей.

Дані фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей за кожним показником дають можливість порівняти рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей кожної групи, простежити динаміку, виявити проблеми та намітити план корекційної роботи.

Таблиця 2.5

Біг 10 метрів відразу (сек.)

Вік	Стать	Початок року	Кінець року	Норматив
1	2	3	4	5
4-5 років	Ч	4,9±0,12	3,8±0,09	4,6±0,13
	Ж	5,56±0,18	3,86±0,12	4,75±0,13
5-6 років	Ч	3,8±0,1	2,5±0,05	2,9±0,12
	Ж	3,8±0,05	2,5±0,08	3,0±0,12
6-7 років	Ч	2,6±0,06	2,3±0,04	2,2±0,07
	Ж	2,6±0,07	2,3±0,04	2,4±0,07

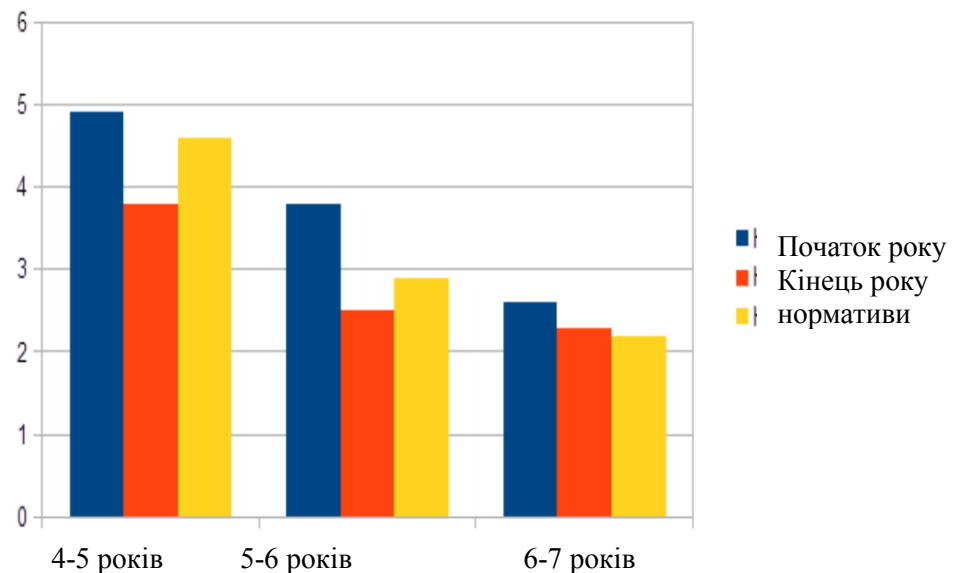


Рис. 2.5 – Динаміка розвитку швидкісних якостей хлопчиків (сек.)

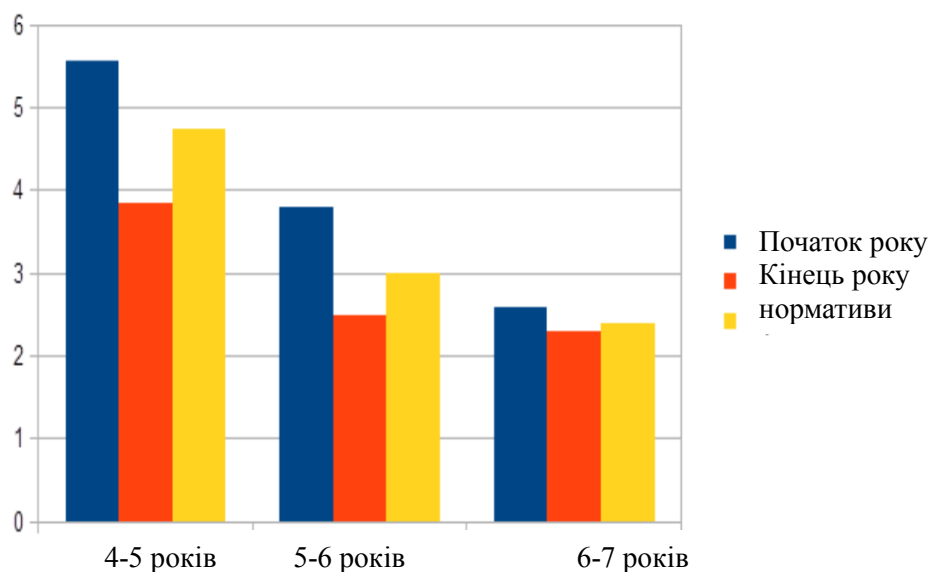


Рис. 2.6 – Динаміка розвитку швидкісних якостей дівчаток (сек.)

Порівняльна характеристика витривалості (біг 90 м, 120 м)

Порівняльний аналіз показників на початку року і наприкінці у хлопчиків і дівчаток показав, що на початок року результати в бігу на 10 метрів гірші за норму, хоча й не набагато, а ось до кінця року показники покращуються в рази і навіть стають вищими за середні показники. До 6-7 років швидкість збільшується, це пов'язано з тим, що діти до цього віку стають міцнішими і рухи в бігу у них автоматичніші, ніж у дітей 4-5 років. Це видно також із нормативів, вони менші для підготовчої групи і трохи більше для середньої.

Таблиця 2.6

Розвиток витривалості дітей 5-6 років (біг 90 м)

Стать	Початок року (сек.)	Кінець року (сек.)	Нормативи (сек.)
1	2	3	4
Хлопчики	34,2±0,94	32,8±0,83	33,65±0,3
Дівчата	33,9±0,93	32,3±0,9	33,4±0,16

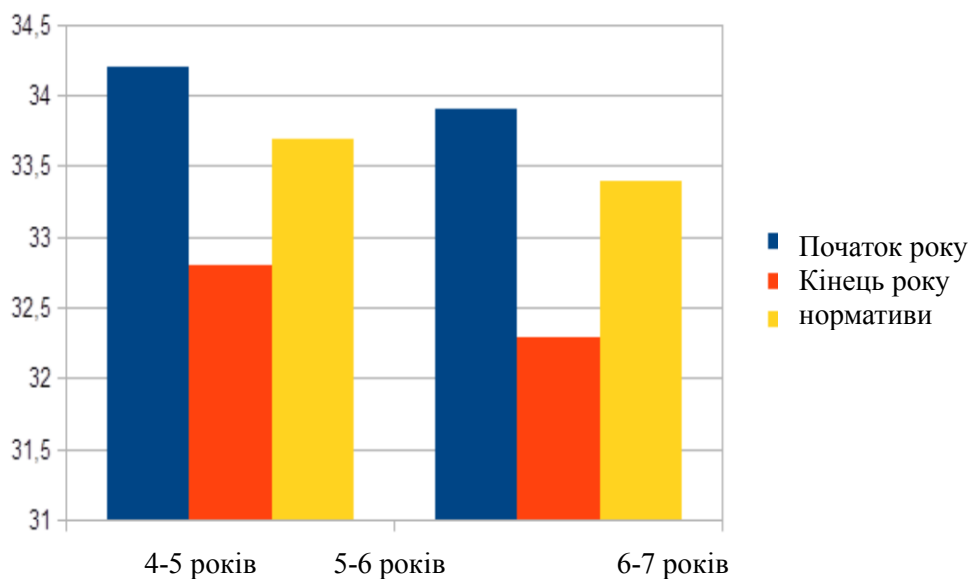


Рис. 2.7 – Динаміка розвитку витривалості дітей 5-6 років (сек.)

Таблиця 2.7

Розвиток витривалості дітей 6-7 років (біг 120 м)

Стать	Початок року (сек.)	Кінець року (сек.)	Нормативи (сек.)
1	2	3	4
Хлопчики	33,9±0,25	33,5±0,39	33,4±0,18
Дівчата	35,5±0,52	34,7±0,46	34,8±0,34

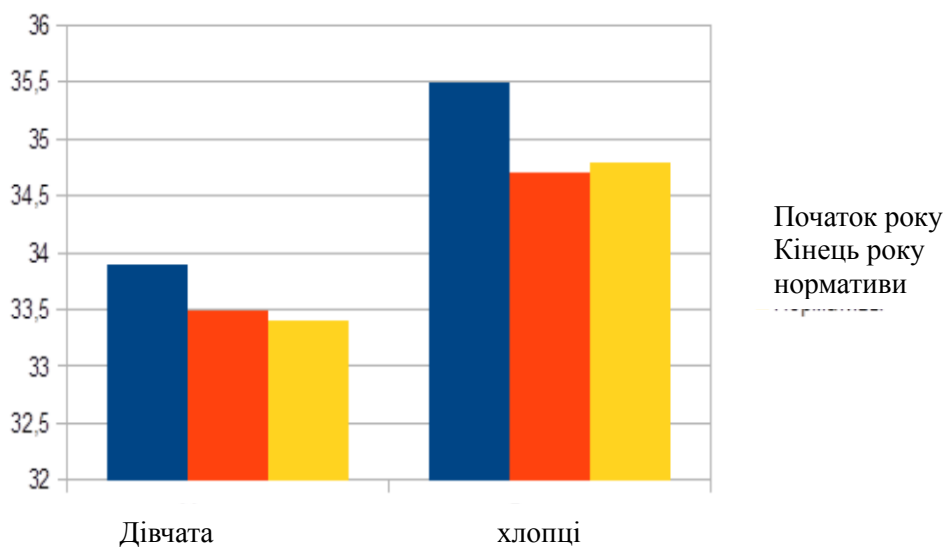


Рис. 2.8 – Динаміка розвитку витривалості дітей 6-7 років (сек.)

Виходячи з даних таблиць і малюнків, можна зробити висновок, що на початок року у дітей показники вищі за норму, до кінця року дані показники приходять у норму, а у дітей 5-6 років навіть кращі за нормативи. У дівчат результати краще, ніж у хлопчиків, це пояснюється не тільки рівнем фізичної підготовленості, але й тим, що дівчатка, при виконанні даного завдання, чітко дотримувалися вимог вихователя.

Порівняльна характеристика швидкісно-силових якостей

Стрибку в довжину з місця дітей навчають з трьох років, тому в чотири роки ця вправа їм вже знайома. Перед ними стоїть завдання виконати стрибок якісніше. Окремі елементи стрибка удосконалюються під час виконання руху. Найбільш складним для дошкільнят є приземлення, тому що дитина відштовхується, прикладаючи максимум сили і приземляється жорстко на п'яти, при цьому втрачаючи рівновагу. Тому потрібно приділяти більше часу на навчання м'якому та стійкому приземленню.

Таблиця 2.8

Швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)

Вік	Стать	Початок року (сек.)	Кінець року (сек.)	Нормативи (сек.)
1	2	3	4	5
4-5 років	Хлопчики	77,9±1,99	84,6±1,62	85±1,32
	Дівчата	82,6±2,43	88,2±1,63	80±1,32
5-6 років	Хлопчики	101,2±3,23	102,4±2,87	107.5±14,4
	Дівчата	103,6±3,48	101,6±3,52	105±1,85
6-7 років	Хлопчики	126±3,68	125,5±2,87	117,4±1,89
	Дівчата	118,6±4,02	128±2,3	115±2,06

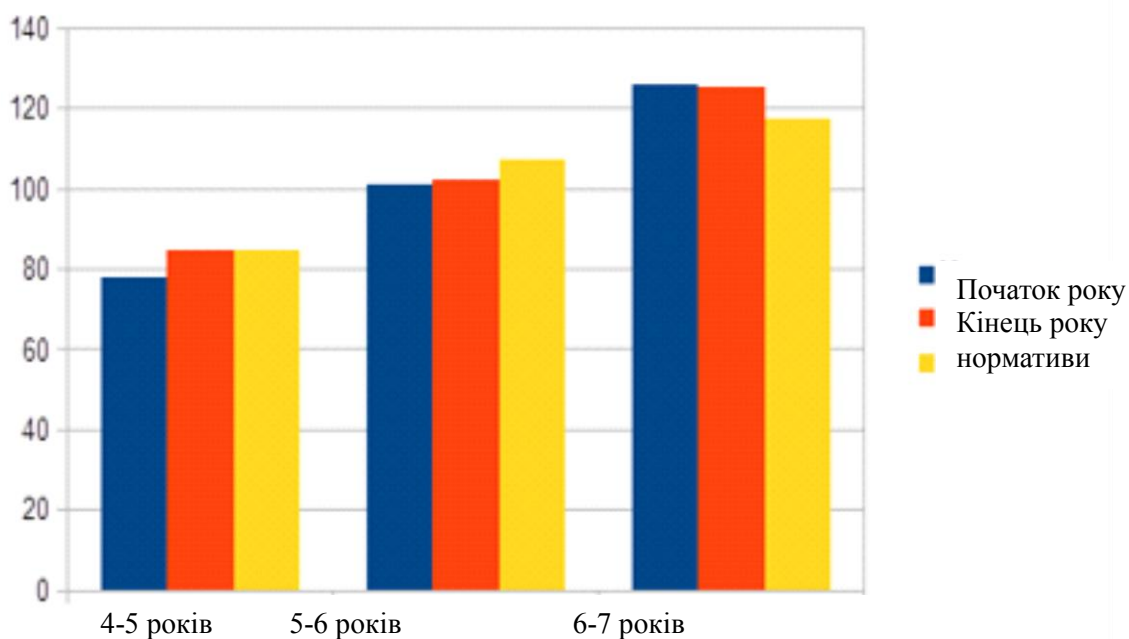


Рис. 2.9 - Динаміка розвитку швидкісно-силових якостей хлопчиків

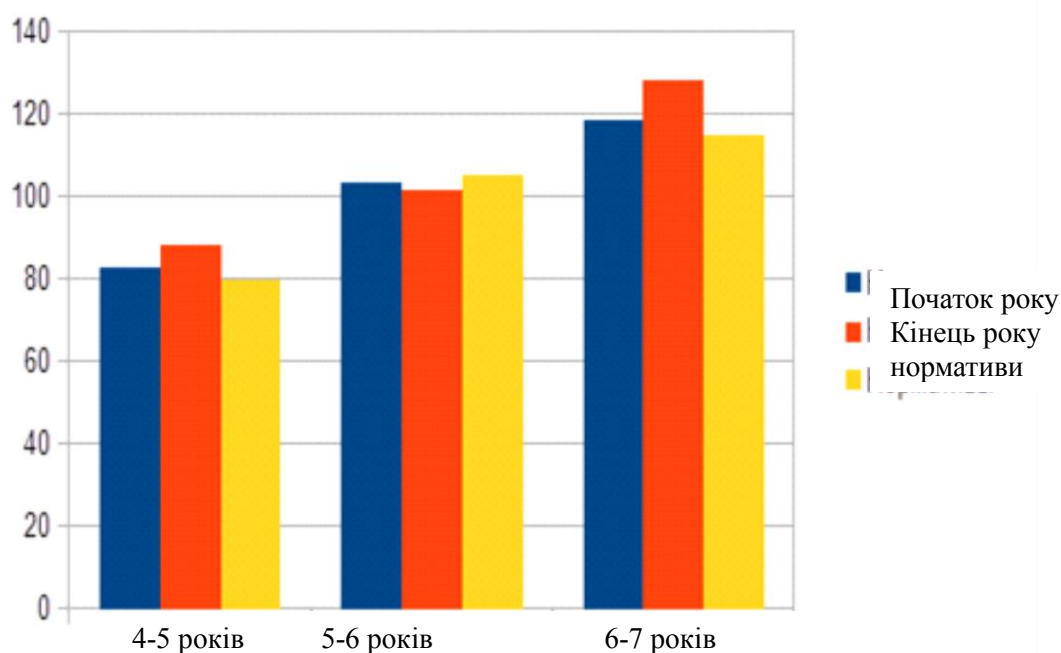


Рис. 2.10 - Динаміка розвитку швидкісно-силових якостей дівчаток

Порівняльна характеристика сили.

Судячи з малюнків, можна сказати, що здебільшого фактичні результати перевищують нормативи. Це з активністю групи, їх інтересом і розвитком.

Таблиця 2.9

Силові якості хлопчиків та дівчаток (кг.)

Вік	Стать	Рука	Початок року (сек.)	Кінець року (сек.)	Нормативи (сек.)
1	2	3	4	5	6
4-5 років	Хлопчики	Права	4,23±0,04	4,82±0,04	5±0,32
		Ліва	4±0,06	4,15±0,04	4,25±0,28
	Дівчата	Права	3,4±0,14	3,8±0,11	4±0,24
		Ліва	3±0,18	3,5±0,11	4±0,24
5-6 років	Хлопчики	Права	6,35±0,26	6,35±0,29	7±0,32
		Ліва	4,59±0,28	5,59±0,33	5,5±0,24
	Дівчата	Права	5,13±0,16	5,13±0,19	5,25±0,28
		Ліва	4,41±0,11	5,36±0,1	5±0,24
6-7 років	Хлопчики	Права	8,69±0,27	9,54±0,23	9,5±0,38
		Ліва	6,31±0,2	6,62±0,13	6,5±0,24
	Дівчата	Права	7,83±0,31	7±0,31	7,5±0,38
		Ліва	6,01±0,12	5,96±0,14	6±0,24

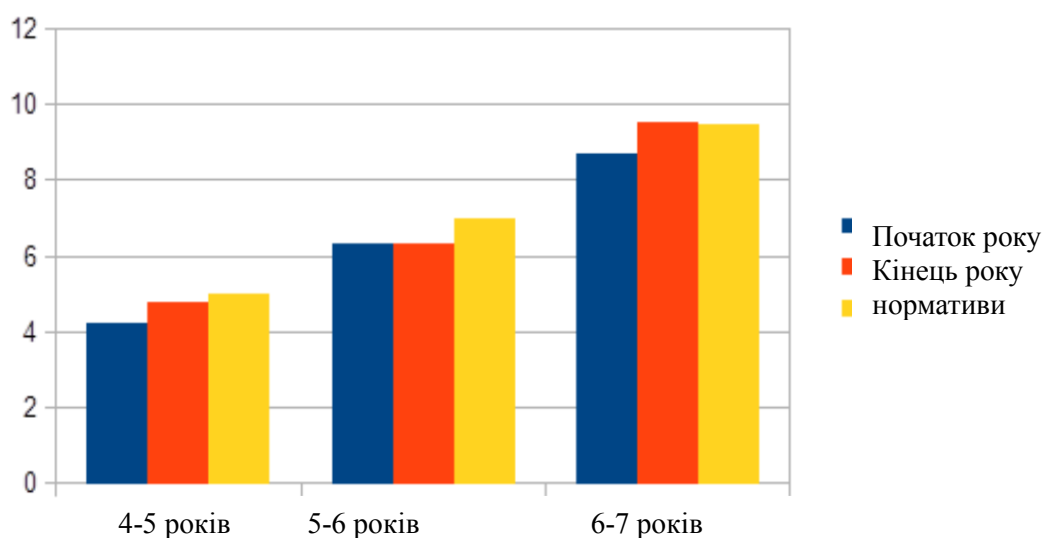


Рис. 2.11 – Динаміка розвитку силових якостей хлопчики (динамометрія правої руки, кг.)

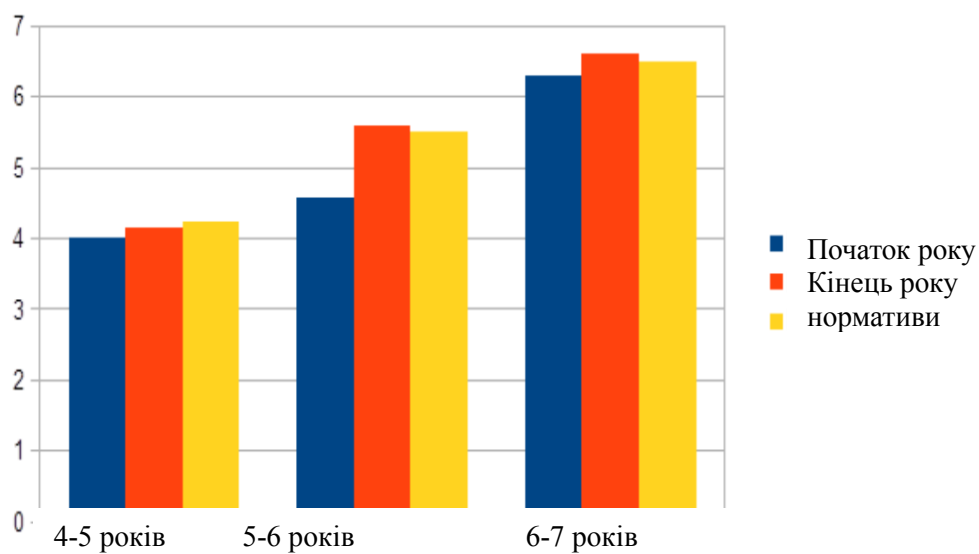


Рис. 2.12 – Динаміка розвитку силових якостей хлопчиків (динамометрія лівої руки, кг.)

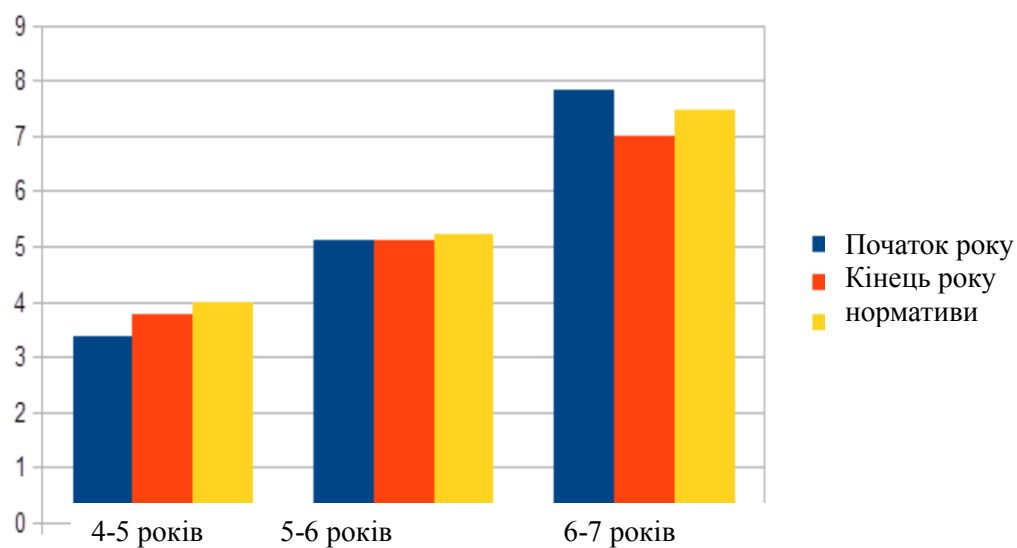


Рис. 2.13 – Динаміка розвитку силових якостей дівчаток (динамометрія правої руки, кг.)

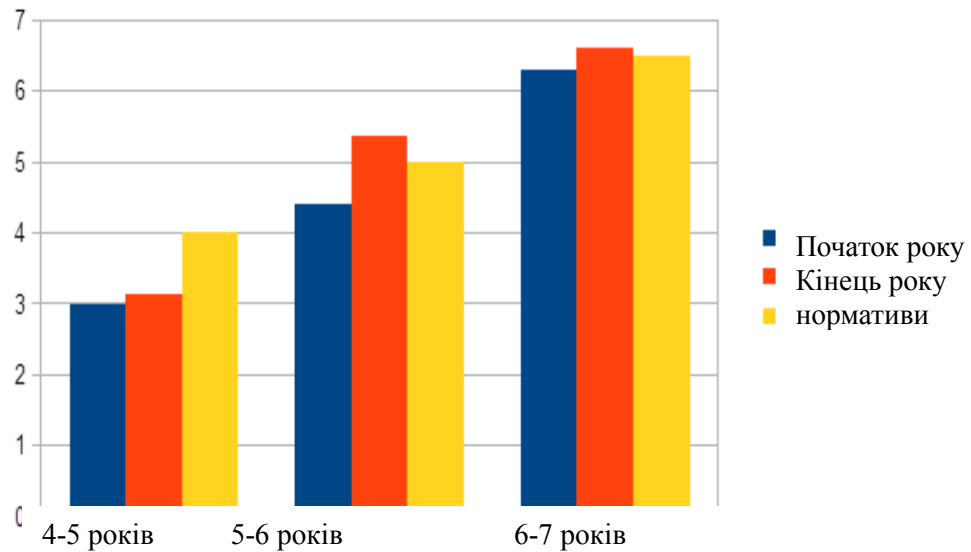


Рис. 2.14 - Динаміка розвитку силових якостей дівчаток (динамометрія лівої руки, кг)

Порівняльна характеристика гнучкості

Розвиток силових якостей починається з 5-6 років, у середній групі показники нижчі за норму, як на початку, так і наприкінці року. У старшій та підготовчій групах показники сили у дітей у межах норми, іноді трохи вищі. Саме такі результати з цього тесту були отримані через те, що протягом року було недостатньо вправ на розвиток силових якостей дітей.

Таблиця 2.10

Рівень гнучкості хлопчиків та дівчаток (див.)

Вік	Стать	Початок року (сек.)	Кінець року (сек.)	Нормативи (сек.)
1	2	3	4	5
4-5 років	Хлопчики	4,77±0,06	4,8±0,06	4,5±0,56
	Дівчата	7,5±0,46	8,3±0,52	7,5±0,56
5-6 років	Хлопчики	5±0,22	5,5±0,27	5,5±0,56
	Дівчата	8,4±0,3	8,8±0,3	8,5±0,56
6-7 років	Хлопчики	6,4±0,28	7±0,35	6,5±0,56
	Дівчата	9,58±0,43	9,83±0,49	10±0,63

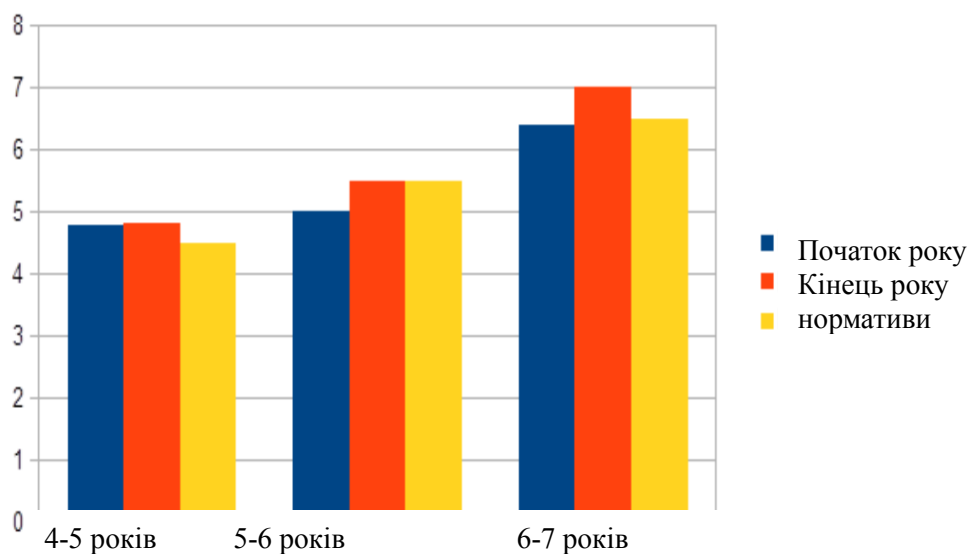


Рис. 2.15 – Динаміка розвитку гнучкості хлопчиків (див.)

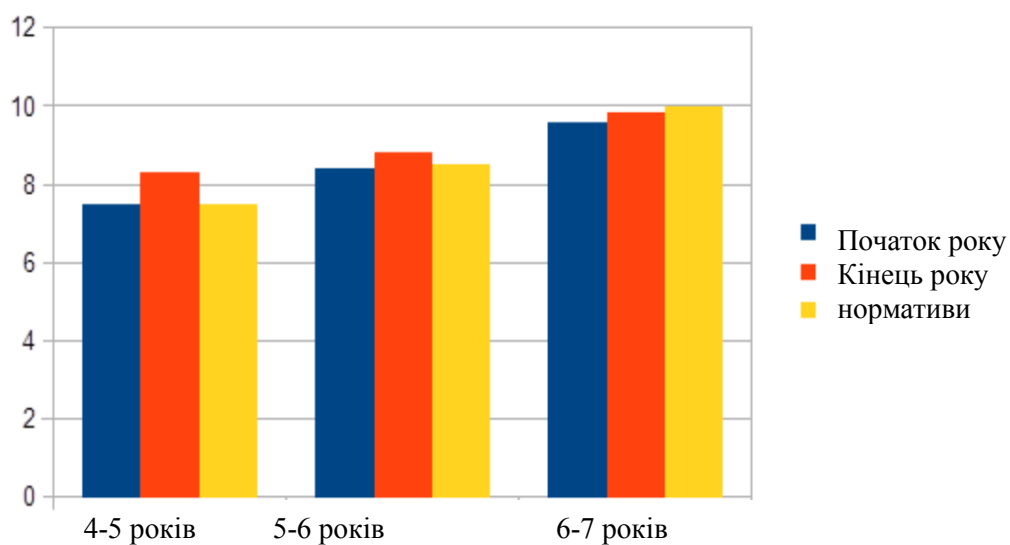


Рис. 2.16 - Динаміка розвитку гнучкості дівчаток (див.)

Можна зробити висновок, що показники гнучкості у дівчаток вищі, ніж у хлопчиків і вищі за нормативи. У дітей 4-5 років дані показники вищі за норму, як у хлопчиків, так і у дівчаток. Дівчатка більш гнучкі та пластичні, ніж хлопчики.

Приріст показників фізичної підготовленості дошкільнят.

Темпи приросту показників фізичної підготовленості проводилися методом В.І. Усакова. Результати дослідження показали, що темпи приросту швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) та витривалості у віці 4-5 та 6-7 років розвиваються за рахунок природного зростання та цілеспрямованим систематичним фізичним навантаженням. А у віці 5-6 років розвиток відбувається за рахунок використання природних сил природи та цілеспрямованої системи фізичного виховання.

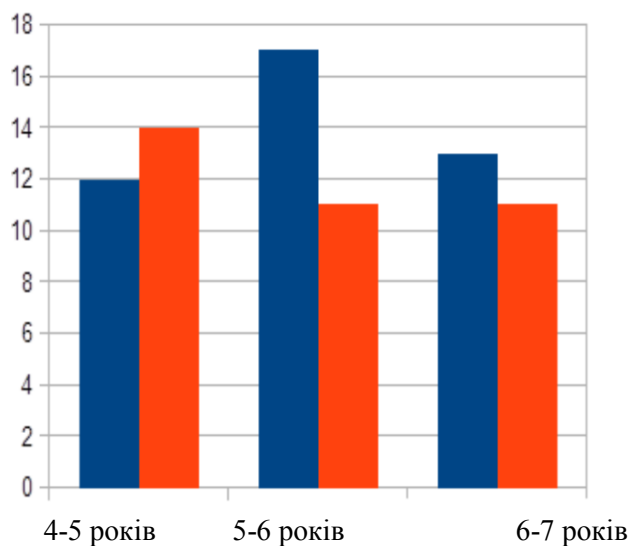


Рис. 2.17 - Приріст швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) та витривалості (біг 90 м)

Визначення сенситивних періодів для розвитку рухових якостей у старших дошкільнят

У різні роки свого життя фізичні якості дитини розвиваються нерівномірно. У певний вік деякі якості розвиваються однаково і швидко, а в інший період фізичні якості зростають повільно, з різною інтенсивністю. Сенситивними періодами називаються періоди, у яких будь-яка якість найбільш інтенсивно розвивається.

На п'ятому році життя помірковано розвиваються певні фізичні якості: спритність, сила і швидкість, а також орієнтаційні та координаційні здібності. Прискорено розвиваються у цьому віці стрибки та рівновагу.

У шість років можна відзначити помірний розвиток таких якостей: витривалість, гнучкість, швидкісна сила. Прискорено розвиваються основні рухи: рухи руками та ногами, метання, ходьба.

У сім років прискорено розвивається гнучкість та спритність. Помірному розвитку піддаються сім основних рухів: ходьба, лазіння, метання, біг, рух руками та ногами, стрибки.

Висновки до розділу 2

1. На основі аналізу теоретичних підходів та практичних напрацювань було обґрунтовано доцільність цілеспрямованого формування рухової активності у дітей 4–7 років як важливої умови гармонійного фізичного та психофізіологічного розвитку, зміцнення здоров'я, формування основ здорового способу життя.

2. Розроблені критерії та методи оцінки фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку дали змогу здійснити цілісну діагностику рівня розвитку рухових якостей, зокрема: швидкості, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових показників.

3. Власна програма «Від народження до школи» передбачає системне формування рухової активності через ігрові, оздоровчі, тренувальні форми занять, адаптовані до вікових та фізіологічних можливостей дітей 4–7 років. Програма враховує індивідуальні особливості дошкільників і забезпечує різнобічний розвиток основних фізичних якостей.

4. Проведення формувального експерименту засвідчило позитивну динаміку фізичної підготовленості дітей в експериментальній групі. Найбільші прирости виявлено в показниках швидкості, витривалості та сили, що свідчить про ефективність програми.

5. Порівняльний аналіз між контрольною та експериментальною групами показав статистично значущі покращення в експериментальній групі. Зокрема, було досягнуто вищих результатів у вправах на швидкість (біг 30 м), витривалість (біг 90 і 120 м), силу (присідання, підтягування), гнучкість (нахили вперед).

6. Встановлено, що сенситивними періодами для розвитку окремих рухових якостей у дітей 5–6 років є:

- для швидкості — 5–6 років;
- для витривалості — 6–7 років;
- для сили та гнучкості — 5–7 років.

Це слід враховувати при плануванні освітнього процесу та фізичного виховання у старшій дошкільній групі.

7. Отримані результати підтвердили, що системне й науково обґрунтоване впровадження програми «Від народження до школи» є ефективним засобом підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку, сприяє зміцненню здоров'я та формуванню базової фізичної культури дитини.

ВИСНОВКИ

Дошкільний вік - це період первісного складання особистості, період розвитку особистісних механізмів поведінки.

Головна мета розвитку особистості – реалізація дитиною свого «Я», а також переживання себе як соціальний індивід – успішно може вирішуватися в процесі занять фізичними вправами в дитячому садку. Рух, навіть найпростіший, дає їжу дитячої фантазії, розвиває творчість, що є найвищим компонентом у структурі особистості, є однією з найбільш змістовних форм психічної активності дитини, яку вчені розглядають як універсальну здатність, що забезпечує успішне виконання різноманітних видів діяльності.

Основний засіб його формування - емоційно забарвлена рухова активність, за допомогою якої діти в уявну ситуацію, через рухи тіла вчаться висловлювати свої емоції та стани, шукати творчі композиції. Створювати нові сюжетні лінії, нові форми рухів.

Особливу значущість у формуванні рухової творчості дошкільнят мають ігрові рухові завдання, рухливі спортивні ігри, спортивні розваги, які завжди цікаві дітям, вони мають великий емоційний заряд, відрізняються варіативністю складових компонентів, дають можливість швидко здійснювати вирішення рухових завдань. Діти вчаться вигадувати руховий зміст до запропонованого сюжету, самостійно збагачувати та розвивати ігрові дії, створювати нові сюжетні лінії, нові форми руху. Це виключає звичку механічного повторення вправ, активує у доступних межах творчу діяльність з самостійного осмислення та успішного застосування знайомих рухів у нестандартних умовах. Поступово колективна творчість, організована дорослим, стає самостійною діяльністю дітей. Двигуна діяльність сприяє формуванню однієї з важливих потреб людини – у здоровому способі життя. Вона є ставлення людини до своєї діяльності, що підтримує і зміцнює його здоров'я. Здоров'я дитини, з якою у сенсовому зв'язку пов'язаний термін: здоровий спосіб життя,- показник рівня розвитку суспільства, у якому живе.

У дошкільному віці починає складатися самооцінка - найскладніший продукт розвитку свідомості дитини, що виявляється в оцінці особистості самої себе. Систематичне проведення оздоровчих заходів та раціонально організований руховий режим у групі дозволить домогтися покращення стану здоров'я дітей, підвищить рівень їх функціональних можливостей та моторного розвитку.

Таким чином, з позиції проблеми, що вивчається мною, необхідно підкреслити, що придбання дитиною величезної кількості рухових умінь і навичок, які значною мірою перекривають вроджені рухові задатки завдяки високій пластичності мозку і подовженому періоду біологічного дозрівання, буде досягнуто при цілеспрямованому грамотно організованому координацію рухів, створювати реальні можливості для оволодіння основними видами рухів. Рухи дітей стануть впевненішими, цілеспрямованішими, скоротяться непотрібні зусилля, діти стануть активнішими, самостійнішими. Подальше зростання сили розширить рухові можливості та веде до появи нових рухів, а також удосконалюватимуться наявні рухові вміння та навички.

Чим швидше дитина усвідомлює необхідність свого безпосереднього залучення до багатств фізичної культури, тим швидше сформується в нього важлива потреба, що відображає позитивне ставлення та інтерес до фізичного боку свого життя.

При порівнянні фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток можна дійти невтішного висновку, що швидкісні якості перебувають приблизно одному рівні, якщо судити до кінця року. Результати дівчаток і хлопчиків укладаються в норматив і навіть трохи кращі за його. Дивлячись на результати тесту на витривалість, можна судити про те, що дівчатка 5-6 років витриваліші, ніж хлопчики даного віку, а у віці 6-7 років, навпаки - хлопчики витриваліші за дівчаток. Отримання саме таких результатів пов'язане з дисципліною дітей під час виконання цього тесту. При виконанні тесту «Стрибок у довжину з місця» результати як у дівчаток так і у хлопчиків однакові, це обґрунтовується тим, що даному виду вправ було приділено більше часу, занять, на яких діти

відточували рухи, необхідні для виконання цього тесту. Силіві якості дівчаток та хлопчиків так само в нормі. У дівчаток і хлопчиків 5-6 років і 6-7 років результати динамометрії лівої руки вищі за норму, тому що в цих групах по кілька людей з провідною лівою рукою. Результати тесту на гнучкість свідчать, що дівчатка гнучкіші, ніж хлопчики, оскільки дівчаток гімнастики проводиться більше, ніж хлопчиків, цим показники гнучкості дівчаток вище.

Якщо порівнювати фізичні показники щодо віку, то діти 4-5 років повільніші, ніж діти 5-6 та 6-7 років. Діти 6-7 років витриваліші і сильніші, ніж молодші.

Маючи результати тестів, можна виявити тенденцію розвитку силових якостей, швидкості, гнучкості. При систематичних заняттях за програмою "Від народження до школи" у дітей 4-7 років покращується фізична підготовка.

Для більш високих результатів потрібно суворо дотримуватись програми та плану роботи з дітьми, виконувати всі режимні моменти, на прогулянках дітей займати активними іграми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко В.М., Кошель В.М., До проблеми організації рухової активності дошкільників як необхідної умови формування здоров'я The driving force of science and trends in its development: collection of scientific papers «SCIENTIA» Coventry, United Kingdom. 2021. Vol. 4. P. 30–38.
2. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.08 / Андрющенко Тетяна Костянтинівна. Умань, 2015. 504 с
3. Бабюк Т. Й. Наступність у вихованні здорового способу життя старших дошкільників і молодших школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Бабюк Тетяна Йосипівна. Київ. 2013. 237 с.
4. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер. А.М. Богуш; авт. кол. : А.М. Богуш, Г.В. Беленька, О.Л. Богініч та ін. // Спецвип. журн. «Вихователь-методист дошкільного закладу». Київ. 2021. 30 с.
5. Бедрань Р. В. Виховання культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – Випуск 2 (109). Серія : Педагогіка. Одеса. ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2016. С. 12–16.
6. Беленька Г. В., О. Л. Богініч, М. А.Машовець Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія]. Київ.СПД Богданова А. М., 2006. 220 с. 13. Біла І. Конструювання як засіб розвитку творчості дошкільнят. Дошкільне виховання. 2010. № 5. С. 10–13.
7. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури. дис. канд. пед. наук 13.00.01. Богініч Ольга Любомирівна. Український держ. педагогічний ун–т ім. М.П.Драгоманова. Київ. 1997. 167 с.
8. Богініч О. Л. Сутність здоров'язбережувального середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку Вісник Прикарпатського університету.

Педагогіка. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. Вип. XVII–XVIII. С. 191–199.

9. Богініч О.Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.

10. Богуш А. М. Дитинство в сучасному освітньому просторі. Країна довкілля. 2014. № 1/3. С. 3–7.

11. Богуш А. М. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. Дошкільне виховання. 2014. № 5. С. 9–12.

12. Богуш А., Гавриш Н., Котик Т. Методика організації художньо–мовленнєвої діяльності дитини у дошкільних навчальних закладах. Підручник для студентів вищих навчальних закладів факультетів дошкільної освіти. Київ. Видавничий дім «Слово», 2006. 304 с.

13. Бойко Ю.В. До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості*. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів 3 квітня 2015 р., м. Чернігів, 2015. С. 50–54.

14. Бойченко Т. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності. Методичні рекомендації з реалізації компетентнісного підходу у змісті освіти та навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. Аналітичний звіт за результатами дослідження / наук. ред. Бібік Н. М. Київ. 2010. 128 с.

15. Бондар Л. М. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку. Педагогічний пошук. 2014. №1 (81)

16. Бурлакова Ю. Фізкультурне обладнання з пляшок та іншого. *Дошкільне виховання*. 2006. №10. С. 20-21.

17. Вільчковський Е. С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник.

Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

18. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2005. 428 с.

19. Гнізділова О. А., Бурсова С.С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі*: монографія/ за заг. ред. Л. М. Рибало. Тернопіль, 2019. С. 345–363.

20. Головченко О.І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним рівнем розвитку особистісних якостей. *Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал*. 2009. № 2. С. 15–18.

21. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ. Либідь, 1997. 376 с.

22. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович. Харків, 2004. 414 с.

23. Горожанкіна О.Ю., Полякова І.Ф. Розвиток музично-рухової активності дошкільників у процесі занять хореографією. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського: збірник наукових праць*. 2018. № 3. С. 31-37.

24. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. 2019. №9 (176). С. 32-37.

25. Денисенко Н. Ф. Формування у молодших дошкільників свідомого ставлення до власного здоров'я : [навч.-метод. посіб.]. Харків Ранок, 2010. 95 с.

26. Державна програма «Діти України» // Офіційний вісник України. 2001. № 4. С. 65–82.

27. Дитина в дошкільні роки : комплексна додаткова освітня програма / автор. колектив; наук. кер. К. Л. Крутій. Запоріжжя : ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2011. – 188 с. 39. Дитина : Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / автор. колектив; наук. Керівник В. О. Огнев'юк. Київ. Київський ун– т. імені Бориса Грінченка, 2016. 304 с.
28. Долбишева Н. Г. Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки. *Молода спортивна наука України*. Л., 2001. Вип. 5. Т.2. С. 21–24.
29. Дошкільне виховання: Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку/ автори-упорядники Л.В. Калуська, З.В. Калуський, М.М. Гуменюк. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 184 с.
30. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
31. Замрозевич-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. *Обрії*. 2016. № 1(42). С. 46–48.
32. Захаріна Є. А. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів.
33. Зьомка Н., Косенкова І., Вишегородцева О. Нестандартне фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2009. № 6. С. 32–33.
34. Козетов І.І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури. *Фізичне виховання в школі*. Київ. 1999. № 4. С. 37–39.
35. Кононко О. Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»: концептуальні засади. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2014. № 8. С. 14–23
36. Кот Н. А. Підготовка майбутніх вихователів до впровадження сучасних технологій фізичного розвитку та оздоровлення дітей Вісник Глухівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Випуск 16. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2010. С. 91–94.
37. Кошель А. П. Формування культури здоров'я майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу у процесі професійної

підготовки : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Анна Павлівна Кошель. Глухів, 2015. 226 с.

38. Кошель В. М. Використання ранкової гімнастики у навчально-виховному процесі дошкільного навчального закладу. Формування навичок та вмінь з безпеки життєдіяльності дитини за Базовим компонентом дошкільної освіти ЧОППО ім. К. Д. Ушинського; голов. ред. В. М. Довбня. Чернігів, 2013. С. 89–98.

39. Кошель В. М. К. Д. Ушинський про фізичне виховання дітей дошкільного віку. Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту. Чернігів, 2010. Вип. 79. С. 84–86.

40. Кошель В. М. Організація рухової діяльності дітей дошкільного віку. Педагогічні ідеї Софії Русової у контексті сучасної освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 160-річчю від дня народження С. Ф. Русової. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. С. 167–168.

41. Кошель В. М. Підготовка майбутніх вихователів до навчання рухових дій дітей дошкільного віку : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 Глухів, 2016. 252 с.

42. Кошель В. М., Курок О. І. Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: навч.-метод. посіб. Чернігів. ФОП Ремізова В.М. 2015. 62 с.

43. Крутій К. Освітній простір дошкільного навчального закладу: [монографія] : у 2-х ч. Київ. Освіта 2009 Ч. 1. 302 с.

44. Курок О.І., Лісневська Н.В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 24. Глухів, 2014. С. 100–106.

45. Левінець Н. В. Моделювання здоров'язберігаючого середовища дошкільного навчального закладу: сучасні підходи. URL: <http://www.ird.npu.edu.ua/files/1.pdf>

46. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07/ Інститут

психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.

47. Лісневська Н. В. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою їх оздоровлення. Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. Випуск 20. Київ, 2012. С. 89–93.

48. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі/ автореф. дис. канд. пед.

49. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Н. В. Лісневська. Київ, 2016. 24 с.

50. Лісневська Н.В. Сутність здоров'язберігаючого середовища та важливість його створення в дошкільному навчальному закладі.

Педагогічні науки: збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Бердянськ: БДПУ, 2010. № 3. 364 с.

51. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 120 с.

52. Матвеева О. Підходи до визначення критеріїв ефективності системи педагогічної діагностики у вищій музично-педагогічній освіті Гірська школа українських карпат. 2005. №12–13. С. 266–269. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/_2011_11_3

53. Міненко А.О. Методологічні основи методики викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. № 6. С. 106–109.

54. Міненко А.О., Жара Г. І., Кійко Т. Б., Ващенко Л. І. Питання системного підходу до формування здорового способу життя людини. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 11. С. 9–13. URL:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/2011_11_3

55. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 124–127.
56. наук: 13.00.08/ Нац. Акад. пед. наук України, Ін-т проблем виховання. Київ, 2016. 24 с.
57. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Офіційний вісник України : зб. нормат.-прав. актів. 2013. № 50. С. 17–83.
58. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нестеренко Вікторія Володимирівна / Південноукраїнський ДПУ ім. К. Д. Ушинського. О., 2003. 231 с.
59. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку : [навч. посіб.] уклад. Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко, Н. В. Маковецька. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 119 с.
60. Низковська О. Рухлива гра розвиває творчість Дошкільне виховання. №2. 2002. С. 12–13.
61. Нормативно–правова база закладів дошкільної освіти URL: [file:///C:/Users/38066/AppData/Local/Temp/NORMATIVNO–PRAVOVA–BAZA–ZAKLADIV–DOSHKIL%60NOYI–OSVITI–1.pdf](file:///C:/Users/38066/AppData/Local/Temp/NORMATIVNO-PRAVOVA-BAZA-ZAKLADIV-DOSHKIL%60NOYI-OSVITI-1.pdf)
62. Носко М. О. Кривенко А. П. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Харків, 2002. № 22. С. 14–18.
63. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М., Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : МП Леся, 2013. 160 с.
64. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (14). С. 90-94.
65. Олійник О. О. Психологічні умови формування самооцінки у

старших дошкільників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Олійник Оксана Олексіївна. Київ, 2010. 236 с.

66. Омельченко Л. П., Омельченко О. В.. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 205 с.

67. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : [монографія] / С. О. Омельченко. Луганськ : «Альма-матер», 2007. 379 с.

68. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / упоряд. Л. А. Швайка. Харків. : Вид. група «Основа», 2011. 319 с. (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Керівнику»).

69. Оржеховська В. М. Стратегія педагогіки здорового способу життя Педагогіка і психологія, 2006. № 4. С. 20–28.

70. Пасічник В.М., Сосновський Д.Д. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №7. С. 86–91.

71. Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2). С. 72-75.

72. Петренко Г. Використання поліпропіленових труб для виготовлення обладнання, тренажерів та допоміжного інвентарю для занять фізичною культурою у дошкільних навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2013. № 3 (23). С. 61–70.

73. Плохій З. Валеологія та екологія у змісті дошкільної освіти. Підготовка педагогічних кадрів і діяльності навчальних закладів нового типу в системі національної освіти: досвід і перспективи розвитку : зб. наук. пр. Ч. 2. Чернівці. ЦНТІ. 2002. С. 506–512.

74. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. пос. Київ. Академвидав. 2006. 456 с.

75. Портницька Н. Ф. До проблеми ефективності програми розвитку творчих здібностей дошкільників: результати апробації. Наука і освіта, 2014 №5.

76. Про дошкільну освіту. Закон України. Голос України. 28. 09. 2017р. URL : https://ua.censor.net.ua/news/novyui_zakonpro_osvitu. (дата звернення: 11.12.2020).

77. Про освіту. Закон України 2017 URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>. (дата звернення: 11.12.2020).

78. Про фізичну культуру і спорт. Закон України № 2704–VIII від 25. 04. 2019 URL : <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-17-06-2020/>.(дата звернення: 11.12.2020).

79. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). У 2 ч. – Ч. II. Від трьох до шести (семи) років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова [та ін.] ; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ. ТОВ «МЦИФЕР–Україна», 2014. – 452 с.

80. Проект оновленого переліку фізкультурного обладнання, спортивного спорядження та інвентарю для використання в дошкільних навчальних закладах. URL: <http://www.kmu.gov.ua>. (дата звернення: 3.10.2018).

81. Фізична активність. URL: <http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/HBSC/Buklets/buklet2007.pdf> (дата звернення 10.10.2007)

82. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2003. № 4. С. 6–12.