

**О. А. Томенко, А. Ю. Старченко**

**ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ:  
ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ**

*Монографія*



*Суми - 2016*

УДК 796.011.3 – 053.4:796.412  
ББК

*Рекомендовано вченою радою*

*Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
(протокол № від 2016 року)*

**Рецензенти:**

**Н.В. Москаленко** – проректор з наукової роботи Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;

**О.О. Єжова** – завідувач кафедри фізичної реабілітації Сумського державного університету, доктор педагогічних наук, професор.

**Томенко О.А., Старченко А.Ю.**

Т Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія:  
[монографія] / О.А. Томенко, А. Ю. Старченко. – Суми : Вид-во ,  
2016. -

**ISBN**

У монографії викладено теоретико-методологічні основи фізкультурної освіти дітей дошкільного віку та питання щодо необхідності її оптимізації за рахунок застосування інноваційних оздоровчих технологій. Подано зміст інноваційної технології та обґрунтування застосування засобів дитячого фітнесу з метою покращення фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку.

Для фахівців сфери фізичної культури і спорту, викладачів, інструкторів фізичної культури, студентів.

**ISBN**

УДК 796.011.3 – 053.4:796.412

ББК

## ВСТУП

На сьогоднішній день в системі дошкільного виховання склалась така ситуація, при якій діти недостатньо отримують знань з фізичної культури, в результаті чого стає неможливим сформувати у них стійку потребу займатись фізичними вправами, слідкувати за своїм здоров'ям та використовувати отримані знання для власного розвитку та удосконалення.

Результати наукових досліджень Н. В. Москаленко (2010), Т. Ю. Круцевич (2012), Н. Є. Пангелової (2014), Н. А. Кулик (2014), вказують на те, що в Україні надалі спостерігається зниження рівня здоров'я дітей, у зв'язку з чим особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту дошкільної освіти. Провідна роль відводиться дошкільним навчальним закладам, в яких необхідно створити умови для свідомого засвоєння дітьми елементарних знань з фізичної культури і життєво важливих рухових умінь та навичок, що складають основу фізкультурної освіти.

На думку Р.Р. Магомедова (2009), О. Г. Сайкіної (2011), Н.Є. Пангелової (2014) та інших науковців, розв'язання проблеми вдосконалення фізкультурної освіти дітей дошкільного віку передбачає розробку інноваційних методик і технологій використання засобів, форм та методів для якісної підготовки до молодшої школи, оскільки традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною.

Аналіз науково-методичної літератури виявив, що є протиріччя між високою значимістю рівня елементарних знань з фізичної культури, пов'язаних з ними життєво важливими руховими вміннями і навичками та недостатнім рівнем їх сформованості у дітей старшого дошкільного віку, що обумовлено відсутністю інноваційних методик і технологій використання засобів, форм та методів навчання, низькою мотивацією до занять фізичною культурою, недостатністю методичного забезпечення для фізкультурної освіти батьків.

У зв'язку з цим, на наш погляд, виникає необхідність пошуку інноваційних шляхів оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят через вирішення її основних завдань: навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, засвоєння елементарних знань, формування усвідомлених потреб у заняттях фізичними вправами.

Слід зазначити, що науково-методичне обґрунтування оздоровчих технологій у дошкільній освіті широко представлене у роботах вітчизняних та зарубіжних науковців. Серед них слід відмітити дослідження, що присвячені застосуванню дитячої аеробіки; йоги, рухового ігротренінгу; фітбол-аеробіки; лікувально-профілактичного танцю «Фітнес-Данс». Останніми роками у системі дошкільної фізкультурної освіти розглядаються ідеї щодо активного застосування технологій дитячого фітнесу.

Огляд наукових джерел з проблеми використання засобів дитячого фітнесу з метою комплексного вирішення завдань фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку вказує, що це питання ще не знайшло достатнього висвітлення в науковій літературі. Отже, виникла необхідність проведення експериментальних досліджень щодо розробки і впровадження інноваційної технології застосування дитячого фітнесу у різні форми фізичного виховання з метою оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, що свідчить про актуальність проблеми нашого дослідження.

Проведене нами дослідження дозволило отримати низку нових наукових положень, а також доповнити досвід науковців у вирішенні важливої проблеми – оптимізації фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку за рахунок впровадження інноваційних технологій на основі дитячого фітнесу.

Дослідження дозволило авторам розробити та обґрунтувати інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільників на основі застосування засобів дитячого фітнесу, яка сприяє покращенню рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, елементарними знаннями з фізичної культури, формуванню

стійкого інтересу дітей до занять. Окрім цього, були доповнені результати наукових досліджень стосовно основного змісту елементарної фізкультурної освіти батьків для роботи із дітьми старшого дошкільного віку в умовах родини, а також змісту елементарних знань відомостями про засоби та методи дитячого фітнесу для старших дошкільників.

Розроблено зміст форм роботи з батьками, а саме семінарів, консультацій, додаткових та індивідуальних занять, в основі яких передбачалось переважне застосування засобів дитячого фітнесу, що сприяло покращенню рівня їх фізкультурної освіченості.

Під час проведеної роботи подальшого розвитку дістало вивчення впливу використання засобів дитячого фітнесу на формування мотивів та інтересів дошкільників до занять фізичною культурою.

## РОЗДІЛ 1

# СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ОСВІТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

## **Фізкультурна освіта дошкільнят в системі загальної фізкультурної освіти**

Дитинство – особливий період життя людини, становлення її особистості, фізичного, психічного та соціального здоров'я, період, коли дитина набуває перший досвід життєдіяльності та реалізує своє право на освіту і збереження своєї субкультури у світі дорослих. Визначити та сприяти розвитку здібностей людини ще в ранньому дитинстві, закласти особистісний базис культури повинна система раннього розвитку [5, с. 25]. Саме тому на етапі дошкільного віку пріоритетними є завдання виховання у дітей особистої фізичної культури, мотивації на здоров'я, орієнтації її життєвих інтересів на здоровий спосіб життя за допомогою системи елементарних знань [57, 61, 68]. Зазначені вище компоненти, на думку вітчизняних та зарубіжних фахівців, формують зміст фізкультурної освіти, яка усе частіше зустрічається в термінологічному апараті сучасного фізичного виховання.

Провідні російські науковці [6, 20, 23, 98] розглядають фізкультурну освіту як педагогічний процес передачі попередніми поколіннями наступним соціального досвіду з фізичної культури.

Виходячи з основних концептуальних положень, фізкультурна освіта є результатом засвоєння рухової діяльності, історично обумовлених та методично відпрацьованих зразків та засобів (фізичних вправ, рухових дій, окремих рухів та ін.), а також результатом сформованого «органу» управління [54]. Ми повністю погоджуємося зі ствердженням Є. П. Каргаполова та В. В. Приходько в тому, що фізкультурна освіта

повинна бути головною умовою формування здорового способу життя кожної людини [31].

На сучасному етапі розвитку освіти особливо необхідно відзначити важливу роль фізкультурної освіти, починаючи з дошкільного віку, адже саме в ранньому віці закладаються основи здоров'я, всебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку.

Відомо, що загальне уявлення про фізичні вправи дитина отримує в родині, а надалі – у дошкільному навчальному закладі, де продовжується формування фізичної культури особистості. Під час виконання фізичних вправ дошкільникам надається певна фізкультурна освіта, під якою Л. П. Матвеев (2009) розуміє «системне засвоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, набуття необхідного у житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань» [54, с. 59]. Таким чином на етапі базової фізкультурної освіти пріоритет надається фізичній освіті.

Цієї ж думки дотримується Є. П. Каргаполов, який зазначає, що в системі безперервної фізкультурної освіти провідною є підсистема базової фізкультурної освіти, що починається в родині і продовжується в дошкільних навчальних закладах і школі. Базова фізкультурна освіта в свою чергу є основою для початкової спеціальної фізкультурної освіти, яка забезпечується через спортивні школи (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) та спеціалізовані класи зі спортивним профілем [31].

Як стверджує російський науковець І. Н. Моргун (2001), основу дошкільної фізкультурної освіти повинні складати наступні базові блоки: дошкільний навчальний заклад; дім – родина; дитячий спортивний клуб; загальноосвітня школа. Забезпечувати безпосередній процес фізкультурної освіти, на думку автора, повинні: інструктор фізичної культури – дитина – батьки – педагоги додаткової освіти – тренер спортивного клубу в тісному взаємозв'язку та взаємовпливі [57].

Науковець Ю. К. Чернишенко також відзначає, що система формування культури особистості людини передбачає початок її дії з дитинства, тому провідна організаційна роль в цьому процесі повинна належати дошкільним навчальним закладам, в яких потрібно створити всі необхідні умови для засвоєння знань з фізичної культури, пов'язаних з ними умінь, навичок, що складають основу інтелектуальних цінностей фізичної культури. Одним з головних елементів цієї системи є фізкультурна освіта особистості дитини та її формування [99]. Також відомо, що ціннісне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності дітей дошкільного віку є одним з найсильніших соціальних факторів, що впливають на фізичний і психічний розвиток особистості, що підтверджено результатами досліджень [46, 65].

Результатом фізкультурної освіти в дошкільному віці, на думку Н. В. Маковецької (2006), має стати: емоційно-позитивне ставлення дітей до фізичних вправ, загартувальних процедур і оздоровчих сил природи, правил особистої гігієни, режиму дня тощо; наявність початкових знань, пізнавальних інтересів і здібностей дітей у галузі фізичної культури: наявність навичок природних рухів загальнорозвивального характеру, культури поведінки, самостійності та дисциплінованості; сформованість навичок самообслуговування й догляду за інвентарем для занять із фізичної культури. Комплексне вирішення завдань формування фізичної культури та здорового способу життя дошкільників повинно відбуватись насамперед на заняттях із фізичної культури [52].

У відповідності до основних вимог фізичного виховання дітей дошкільного віку, метою фізкультурної освіти є формування фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей [81, 180].

Узагальнюючи існуючі визначення цього поняття, ми вважаємо, що найбільш повним відображенням його змісту було сформовано І.Н. Моргун: «дошкільна фізкультурна освіта – процес і результат засвоєння знань, вмінь



та навичок, що пов'язані із формуванням мотивів, усвідомлених потреб у заняттях фізичними вправами, здатності самостійно застосовувати набуте і передавати вивчене оточуючим» [57].

На думку Г. Н. Ліджиєвої (2004, 2005), існуючий зміст дошкільної фізкультурної освіти є недостатнім для виховання особистості дошкільника, оскільки рівень оволодіння навичками здорового способу життя, рухової підготовленості, мотивації до занять фізичними вправами є дуже низьким [45, 46]. Виходячи з вищезазначеного, у дошкільній фізкультурній освіті існує потреба значного посилення інтелектуального компоненту фізичного виховання дошкільнят у контексті використання освітнього потенціалу фізичної культури.

### **Значення елементарних знань для формування фізичної культури особистості дітей старшого дошкільного віку**

Як показують теоретичні дослідження останніх років, практика фізичного виховання, що склалась, слабкий рівень теоретичних знань з фізичної культури багато в чому визначають пасивне ставлення людей до самоорганізації здорового способу життя. У зв'язку з цим, необхідним є озброєння людей інтелектуальними цінностями фізичної культури, починаючи з дошкільного віку [23, 48, 51, 54].

За ствердженням провідних російських науковців [88, 89, 98, 102], засвоєння фізкультурних знань, що складають інтелектуальну основу фізичної культури, є провідним компонентом фізкультурної освіти. Без початкових знань з фізичної культури неможливо сформувати потребу у дитини займатись фізичними вправами, слідкувати за своїм здоров'ям та використовувати отримані знання для власного розвитку та удосконалення, адже за концепцією освіти І. Я. Лернера формування знань є першорядним [44].

Автор багатьох навчально-методичних посібників з дошкільної педагогіки О. Л. Кононко зазначає: «Головне в оцінці ефективності дошкільної освіти – не обсяг набутих дитиною знань, а поєднання їх з особистісними якостями та умінням користуватися ними в повсякденному житті» [36, с. 5].

Українська дослідниця Н. Ф. Денисенко (2008) наголошує на тому, що вже в дошкільному віці дитина може усвідомлювати своє здоров'я за умови, якщо вона має знання про нього, розуміє свій фізичний і психологічний стан, уміє доглядати за своїм тілом, володіє гігієнічними навичками. Проте усвідомлення власного здоров'я пов'язане зі свідомим ставленням до нього. Тільки через свідомість діти в процесі навчання та виховання набувають знань, умінь і навичок, засвоюють норми поведінки. У зв'язку з цим автор стверджує: щоб сформувати у дошкільнят свідоме ставлення до власного здоров'я, слід дати їм знання про нього [26].

На думку російського автора І. Н. Моргун, рівень фізкультурної освіченості людини визначається тим, наскільки вона володіє основними цінностями. До них належать знання про будову та функціонування опорно-рухового апарату та систем організму, що забезпечують його постійну роботу, про правила організації фізичної підготовки та загартування, режиму відновлення; ступеня особистої активності людини в розвитку свого фізичного потенціалу; рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я [57].

Варто зазначити, що на сьогоднішній день в системі дошкільного виховання склалась така ситуація, при якій діти практично не отримують знань з фізичної культури. У багатьох випадках заняття з фізичної культури пов'язані тільки з реалізацією рухової активності дітей упродовж дня [50, 99].

Аналіз навчальних програм з фізичного виховання [6, 71, 72] свідчить про те, що зміст фізичного виховання дошкільнят традиційно зводиться до розвитку фізичних якостей та формування рухових вмінь та навичок. Також не вистачає науково обґрунтованих методик щодо формування у дитини

знань з фізичної культури, мотивів і потреб до систематичних занять фізичною культурою [87].

Доцільно відзначити, що система фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі повинна бути спрямована на те, щоб поряд із вирішенням оздоровчих завдань вирішувались і важливі завдання з формування у дошкільників необхідних знань з фізичної культури. Необхідно не тільки давати знання, але і зробити так, щоб дошкільник бажав їх «узяти», тобто створити інтерес до пізнання основ фізкультурної діяльності. У зв'язку з цим, знання з фізичної культури повинні мати наступні критерії: доступність, високу інформативність, орієнтацію на власний досвід дитини, високу емоційність, здатність сприяти виникненню пізнавальної зацікавленості через образність, ігрову спрямованість чи нетрадиційні прийоми викладення матеріалу [57].

Формування знань у сфері фізичної культури, практичних вмінь та навичок, їх творчого застосування можливо в процесі спеціально організованого навчання на заняттях у сумісній чи індивідуальній діяльності педагога та дитини; у самостійній діяльності, а також у побуті, через батьків. Важливою проблемою, на думку Ю. К. Чернишенко, залишається вибір змісту інтелектуального компонента фізичного виховання дошкільника, оскільки в науково-методичній літературі це питання вирішене на прикладі школярів [98].

Розглядаючи проблему формування основ фізичної культури у дітей дошкільного віку, а саме засвоєння інтелектуальних цінностей, Г. Н. Ліджиєва рекомендує вирішити завдання навчально-методичного характеру [45]:

- виявити змістовний компонент фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку;

- визначити організаційно-методичні і технологічні детермінанти процесу формування інтелектуального компоненту фізичного виховання дошкільнят 5-6 років;

- виявити зміст і форми інформаційної роботи з батьками і педагогами дошкільних навчальних закладів;

При виборі змісту знань з фізичної культури для дітей дошкільного віку ми спиралися на результати досліджень Ю. К. Чернишенко та С. Є. Шукшиної (1998).

Як стверджує Ю. К. Чернишенко, одним з інноваційних напрямів у фізичному вихованні дітей дошкільного віку є розробка культурологічного аспекту фізичного виховання дошкільнят, в основі якого лежить методика засвоєння дітьми фізкультурних знань та пов'язаних з ними вмінь та навичок, що складають основу інтелектуальних цінностей фізичної культури, а також формування певного світогляду, який свідомо сприймається дитиною у відповідності з її віковими можливостями до засвоєння фізкультурних цінностей та розвитку її мотиваційної сфери [99].

Аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел показав, що надання та засвоєння дітьми старшого дошкільного віку елементарних знань з фізичної культури є необхідною умовою для покращення їх фізкультурної освіченості. Для вирішення цього питання, на нашу думку, доцільно створити спеціальні умови для оволодіння дітьми доступними знаннями з фізичної культури, що пов'язані з життєво важливими руховими вміннями і навичками, які б надавались в дошкільному навчальному закладі і закріплювались на заняттях з батьками в домашніх умовах.

## **Формування життєво важливих рухових вмінь та навичок як важливе завдання фізкультурної освіти дітей дошкільного віку**

Одним з головних завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку є засвоєння нових рухів. Як зазначає П. К. Анохін, раннє дитинство – не тренування і розвиток певних систем, це період «оволодіння» своїм організмом, будівництво бази навичок та вмінь. У старшому дошкільному віці дитина оволодіває новими рухами (малюванням, ліпленням, писанням), усе це стає поштовхом для появи багатьох рухових навичок. Вік з 5 до 7 років фахівці визначають як другий критичний період у розвитку рухових функцій [5, 16, 89, 103].

Дослідженню методики формування життєвих вмінь та навичок присвячено чимало праць як вітчизняних, так і зарубіжних науковців [8, 62, 66, 73]. У більшості з них підкреслюється необхідність оволодіння різноманітними руховими діями, які є визначальними для гармонійного фізичного та психічного розвитку дошкільнят. У дошкільний період діти повинні оволодіти руховими вміннями ходьби, бігу, стрибків, лазіння, рівноваги, метання та ловлі м'яча [17, 21, 101, 105].

Період від 5 до 6 років характеризується швидким ростом та розвитком дитини, тому в цей час розучування, закріплення та удосконалення нових рухових дій, вмінь та навичок відбувається значно легше ніж у наступні вікові періоди. Тому саме в цей час потрібно намагатись закласти у дитини максимально можливу кількість навичок, особливо таких, які мають універсальне значення [3, 67]. Вік 5-6 років обраний не випадково, оскільки важливе просування вперед у руховому контролі відбувається упродовж дошкільного періоду. Це обумовлено фізичним дозріванням мозку (оскільки до двох років дитячий мозок досягає 55% від дорослого розміру, а у шість років – 90% від розміру дорослої людини), а також систем тіла (розвиток

центральної нервової системи у дітей 5-6 років характеризується прискореним формуванням морфофізіологічних ознак, а м'язова та кісна тканина швидко росте, тому цей період іноді називають періодом «першого витягнення») [12, 26].

Розглядаючи питання формування рухових навичок дітей 4-6 років в умовах дошкільного навчального закладу, А. Ю. Патрикеев відзначає, що дошкільникам необхідно оволодіти основними руховими навичками, які будуть сприяти засвоєнню більш складних рухових дій. Оволодівши основними чи базовими навичками, дитина зможе легко переорієнтуватись на різні види діяльності без значної втрати часу. Однак, як зазначає науковець [66], сьогодні не існує науково обґрунтованої програми базових та необхідних рухових навичок, якими повинна володіти дитина на момент вступу до школи.

Згідно з визначенням ВООЗ [59], життєві навички – це здатність до адаптивної й позитивної поведінки, що дозволяє людині ефективно справлятися з вимогами і проблемами повсякденного життя.

Варто відмітити, що обсяг рухових навичок і вмінь, які необхідно сформувати у дітей дошкільного віку, подано в основних документах та програмах [6, 7, 38, 39, 60], але він може бути розширений за наявності відповідних умов у дошкільних установах, підготовленості дітей, кваліфікації вихователів. На думку вітчизняних авторів (О. Д. Дубогай, 2009; Н. В. Москаленко, 2009; Н. Ф. Денисенко, 2010), вирішення проблеми удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку можливо за умови розробки та впровадження ефективних технологій навчання різним видам рухів та розробці й реалізації варіативних навчальних програм.

Дослідження російських науковців (Є. В. Алпацької, 2004; Л. Ю. Башти, 2006; Р. Р. Магомедова, 2011) показують, що в дошкільному віці формуються важливі базові рухові вміння та навички, закладається фундамент рухової активності, з елементів якої надалі складається рухова

активність дорослої людини [2, 11, 50]. Дослідження Л. Д. Глазиріної показали, що для розумового розвитку дітей дошкільного віку на заняттях з фізичної культури особливо важливо сформувати стійкий інтерес до процесу рухів і рухових дій, викликати почуття радісного очікування, навчити дитину бути уважною [22].

Як зазначає Л. В. Балацька [8], у процесі навчання дошкільників одне з провідних місць посідає цілеспрямований вплив на їх моторну функцію, передусім у процесі фізичного виховання. Важливість і необхідність цього зумовлюється комплексом причин: рух є одним з універсальних виявів життєдіяльності людини, основною функцією дитини в дошкільний період (Н. В. Дубровинська, 2000; О. Бар-Ор, 2009). За допомогою рухових умінь і навичок дитина пізнає довкілля (Р. В. Павелків, 2010), удосконалює нервово-м'язовий апарат, регулює процеси обміну (О. Д. Дубогай, 2001; М. М. Безруких, В. Д. Сонькін, 2001; Я. І. Федонюк, Б. М. Мицкан, 2007), а їх оптимальна взаємодія та заняття фізичними вправами позитивно позначаються на процесах росту й фізичного розвитку (Е. С. Вільчковський, 2001; Л. В. Ковальчук, 2007; В. К. Бальсевич, 2009).

У дисертаційній праці О. Є. Конох (2014) зазначено, що рухові вміння та навички, сформовані у дітей до 7 років, складають фундамент для подальшого вдосконалення їх у школі, полегшують оволодіння більш складними рухами і дозволяють надалі досягати високих результатів у спорті. У дітей дошкільного віку необхідно формувати навички виконання вправ основної гімнастики (стройові і загальнорозвиваючі вправи, основні рухи), а також спортивні вправи. Крім того, треба навчити дітей грати у спортивні ігри (теніс, бадмінтон, городки), виконувати елементи спортивних ігор (волейбол, баскетбол, хокей, футбол та ін.) [37].

Як зазначено в законі України «Про дошкільну освіту», вона є необхідною частиною безперервної освіти в Україні, тому кожна дитина п'ятирічного віку обов'язково повинна отримати її перед вступом до школи.

Науковець О. Д. Дубогай пропонує педагогам та психологам, які приймають документи для вступу в перший клас, крім перевірки навичок читання та рахування, визначати рівень фізичної підготовленості дитини, а саме ступінь розвитку фізичних якостей, координації рухів та інших рухових навичок за допомогою м'яча та скакалки. Для інформативності батьків вивішуються таблиці нормативних вимог фізичної підготовленості дітей до навчання у школі. У тому випадку, коли рухова підготовленість дитини в будь-якому тесті недостатня, батькам пропонується в літній період допомогти дітям у домашніх умовах засвоїти запропоновані рухові завдання, додаючи поступово два-три рази на тиждень до виконання кожної вправи одне повторення [27].

У деяких державних документах [7, 39, 56] зазначено, що важливим критерієм готовності дошкільників до навчання у школі є рівень сформованості навичок здорового способу життя, самостійності та самообслуговування. На думку авторів програм з фізичного виховання («Впевнений старт», «Дитина»), діти старшого дошкільного віку повинні мати уявлення: про здоров'я та здоровий спосіб життя; про значення гігієнічних процедур, загартування, заняття спортом для укріплення здоров'я; про правила безпечного поведіння в різних ситуаціях, про правила гігієни, засвоєння прийомів елементарної першої допомоги при травмах [71, 72].

Окрім цього, у дітей дошкільного віку необхідно формувати вміння зберігати правильне положення тіла, коли вони сидять, стоять, ходять. Правильна постава має велике значення для нормальної діяльності всіх внутрішніх органів і систем організму дитини. Вона багато в чому залежить від розвитку кістково-м'язового апарату, але це навичка, яку важливо своєчасно формувати [90].

Експериментальним шляхом підтверджено, що діти значно краще засвоюють рухи, якщо вони усвідомлюють зміст та структуру вправ, що



виконуються. Тому у дошкільнят усіх вікових груп конкретність вимог та завдань сприяє швидкому та більш ефективному навчанню рухів. Окрім цього, фізичні вправи повинні бути доступними для сприйняття і виконання дітьми дошкільного віку. Як зазначає Е. С. Вільчковський (2008), доступність фізичних вправ залежить від рухової підготовленості дитини та об'єктивних труднощів, властивих кожному з рухів, що вивчаються (координаційна складність, інтенсивність та ін.). Доступність не означає навмисного обмеження навантажень під час виконання фізичних вправ. Автор наголошує, що іноді вихователі недооцінюють можливість дітей, що виявляється у зменшенні фізичних навантажень при проведенні ранкової гімнастики, рухливих ігор та занять з фізичної культури. Збільшення навантажень у доступних для дітей межах, з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей цього віку викликає сприятливі зміни у дитячому організмі, зміцнює його [18].

Спеціальні дослідження та практика фізичного виховання дошкільників показали, що у таких рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків та метання предметів треба формувати міцні рухові навички, доводячи їх виконання до повного автоматизму. До цієї групи належать також такі життєво важливі рухи, як ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді, вони можуть знадобитися в житті. І хоча деталі цих рухів забуваються, проте основа їх лишається, а тому сформована навичка після певної кількості повторень швидко відновлюється [17].

Більшість рухових навичок, сформованих у дошкільному періоді життя дитини, у подальші, шкільні роки трохи перебудовуються та змінюються під впливом більш високого рівня розвитку рухових якостей, а також зміни пропорцій тіла. Тому цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ спрямовується на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини [30, 105].

Варто відмітити, що розвиток основних важливих рухових вмінь та навичок дитини залежить від рухової активності, яка є для неї джерелом пізнання не тільки навколишнього світу, а й фізичного виховання. Несвоєчасна та низька ефективність використання різноманітних засобів фізичної культури в дошкільному віці спричиняє порушення розвитку дітей, негативно впливає на їх розумову сферу, знижує рівень підготовки до школи [40, 42, 69].

За ствердженням Е. С. Вільчовського, важливою педагогічною умовою, яка обумовлює активність дітей і оптимізує руховий режим у дошкільному закладі, є розвиток інтересу дітей до систематичних занять фізичними вправами. Цьому сприяють імітаційні та ігрові завдання, сюжетні фізкультурні заняття, бесіди про фізкультуру та спорт, екскурсії на стадіон, перегляд тематичних діафільмів та кінофільмів про великий спорт та відомих спортсменів, спортивні свята та олімпіади в закладах освіти [18].

Враховуючи те, що емоції є стрижнем розвитку дитини, необхідно дбати про постійний позитивний настрій вихованців на заняттях з фізичної культури, під час використання різних форм і методів навчання дітей рухам. Вирішувати це завдання дозволяє музичний супровід рухів дітей, залучення елементів танцювальних вправ, а також вправ зі східних систем; використання мімічних і пантомімічних рухів, організація і проведення нестандартних занять у дошкільному закладі [17].

Як відмічають Є. В. Алпацька та І. В. Стародубцева (2004), розвиток моторики у дитини йде не за повільною висхідною лінією, дуже часто спостерігаються зупинки, чи навпаки, швидкі темпи вгору. Тому дошкільний вік є надзвичайно цікавим у плані розвитку, удосконалення нових рухів, ускладнення функцій всіх органів і систем, які сприяють пристосуванню організму до нового середовища. На думку авторів, у процесі взаємодії з зовнішнім середовищем нові, більш складні умовні рефлекси у дітей формуються на основі вже існуючих вмінь та навичок. Тому ефективність навчання основним рухам, тобто формування необхідних рухових вмінь та

навичок забезпечують перш за все, координаційні здібності, які одночасно впливають і на розумовий розвиток дитини [2, 88].

Науковцем Т. В. Скобліковою доведено, що чим різноманітнішими будуть предмети навколишнього середовища, які використовуються в іграх з дітьми дошкільного віку, тим більш активним та швидким є розвиток рухових вмінь та здобуття життєво необхідних рухових навичок [86].

За ствердженням І. М. Козлова, вік 5-6 років є таким, що завершує прояв загальних здібностей дитини. Дітям старшого дошкільного віку доступні дорослі рухи дуже складного змісту. Можливість оволодіння складними рухами дозволяє покращити рівень розвитку їх сприйняття, пам'яті, мислення та уяви [35].

Для того, щоб полегшити дитині засвоєння нових рухових навичок, необхідно зробити цей процес доступним, цікавим і захоплюючим. Це треба зробити тонко, ненав'язливо, враховуючи вікові особливості дітей, багаторазово повторюючись у різних режимних процесах [90]. Нові рухи та рухові навички у дітей дошкільного віку утворюються тільки в тому випадку, якщо вони забезпечують певний позитивний ефект. З великого обсягу різноманітних спроб дитина обирає тільки ті, які призводять до певного результату. Дошкільник, який оволодів основними життєво необхідними навичками, завжди буде почуватися у складних ситуаціях більш впевнено, ніж той, хто не оволодів, оскільки в нього не буде необхідності замислюватись над тим, як побудувати свій рух і яку рухову дію буде оптимальніше використати у певній життєвій ситуації [46].

Сучасні дослідження з фізичного виховання та фізкультурної освіти дітей дошкільного віку свідчать про те, що проблемі навчання старших дошкільнят руховим діям присвячена достатньо велика кількість праць, тоді як зовсім не вирішеними залишається питання формування навичок здорового способу життя і взаємопов'язаних з ними елементарних

теоретичних знань з фізичної культури за допомогою застосування засобів дитячого фітнесу у різних формах фізичного виховання.

## **Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізкультурній освіті дошкільників**

Протягом останнього десятиліття має місце незадоволення значної частини дітей традиційними заняттями фізичною культурою в дошкільних навчальних закладах різного спрямування. Це позначається на втраті інтересу до них, а також на зниженні рівня їхньої фізичної підготовленості й стану здоров'я. Дотепер не знайдені ефективні організаційні форми, що інтегрують все те нове, що створено наукою й практикою в сфері оздоровчої фізичної культури [32, 52, 53, 85, 84].

У працях Т. Ю. Круцевич (2012) поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес У зв'язку із цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення й фізичного розвитку дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, залучення до здорового способу життя. Розробка інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку є одним з найбільш важливих, хоча й достатньо складних завдань, що спрямовані на підвищення якості дошкільної освіти в цілому.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники [4, 25, 52, 53] займалися обґрунтуванням необхідності впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у педагогічний процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, що розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні, на думку О. Я. Кібальник (2010), є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп [33].

За ствердженням деяких авторів [1, 14, 22, 28], одним з ефективних фізкультурно-оздоровчих напрямів є активний розвиток дитячого фітнесу і

використання його технологій у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Напрями дитячого фітнесу, які сьогодні стають популярними тією чи іншою мірою, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) засобів оздоровчої фізичної культури, що виникли на різних етапах розвитку фізичної культури та постійно поновлюються інноваційними оздоровчими технологіями [3, 15, 33, 70, 95, 97].

За останні роки з'явилось багато наукових досліджень, присвячених застосуванню фітнес-технологій у практиці роботи дошкільних, загальноосвітніх та вищих навчальних закладів. Деякі аспекти теоретичного обґрунтування різних засобів фітнесу знайшли своє відображення у працях вітчизняних та зарубіжних авторів [29, 34, 43].

Популярність фітнесу продовжує підвищуватись і надалі, як у зарубіжжі так і в нашій країні. Історія виникнення дитячого фітнесу свідчить про те, що основою для розвитку його популярних напрямів, без сумніву, стали різні види оздоровчої гімнастики. Згідно із ствердженнями Ю. В. Менхіна та А. В. Менхіна [55], визначено близько 30 видів оздоровчої гімнастики, що історично вважаються традиційними, багато з яких в останні роки отримали розповсюдження і в дитячих фітнес-програмах.

Перш за все, до них належить ритмічна гімнастика для дітей дошкільного віку, засновниками якої вважають Т. С. Лисицьку та Ж. Є. Фірільову [47, 93]. Наукові дослідження, присвячені використанню ритмічної гімнастики у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, розглядалися наступними науковцями [29].

Одним з видів оздоровчої гімнастики є танцювальна аеробіка. Розкриваючи її основний зміст, автори відмічають, що танцювальна аеробіка – це своєрідне поєднання загально-розвивальних вправ, бігу, стрибків, елементів танцю та інших гімнастичних вправ, які виконуються під емоційну

ритмічну музику переважно потоковим методом, тобто без пауз та зупинок [63].

Особливий напрям серед оздоровчих видів гімнастики – фітнес-йога, яка є одним з найбільш затребуваних засобів фітнесу. Ряд науковців [94] у своїх дослідженнях звернули увагу на позитивний вплив засобів оздоровчої гімнастики хатха-йога на розвиток функціонального, психічного та фізичного стану дітей. Одним з них є С. Б. Рябінін, який розробив методiku використання гімнастики хатха-йога у фізичному вихованні дошкільнят.

З 90-х років з'являються такі інноваційні напрями, як ритмопластика, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Дансе», основою яких є ритмічна гімнастика, дитяча аеробіка, ігровий стретчинг, лікувально - профілактичний танок, фітбол-гімнастика та інші. Метою програми «Са-Фі-Дансе» є сприяння всебічному розвитку особистості дошкільника засобами танцювально-ігрової гімнастики. Навчання за програмою «Са-Фі-Дансе» створює необхідний руховий режим, позитивний психологічний настрій, високий рівень проведення занять. Усе це сприяє зміцненню здоров'я дитини, її фізичному і психічному розвитку [93].

За результатами досліджень Н. Є. Пангелової та О. Москаленко [65], які досліджували вплив програми на фізичний стан, основною перевагою є те, що вона розрахована на чотири роки навчання – від трьох до семи років.

Із усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу О.Г. Сайкиною були виділені найбільш затребувані заняття, перераховані нижче в порядку їх популярності [78]:

1. Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор, і сюжетні, з ігровим методом проведення («Веселий зоопарк» – сюжетне заняття; «Са-Фі-Дансе» – танцювально-ігрова гімнастика, «Ігровий стретчинг» – сюжетні заняття з елементами стретчингу).

2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів («Танцювальна терапія» – танці для здоров'я; «Аероденс» – програма з класичної і танцювальної аеробіки; «Клас» – програма з елементами хореографії, «Танці на м'ячах» – фітбол-аеробіка).

3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики («Топ-топ» – уроки з профілактики плоскостопості; «Фітнес-Дансе» – програма занять з лікувально-профілактичного танцю та ін.).

4. Заняття із предметами (скакалка, м'яч та ін.) і на спеціальному обладнанні (степ-платформи, фітболи, тренажери). («Місто м'ячів» – заняття з різними м'ячами; «Фітбол-Шоу» – заняття з фітбол-гімнастики, заняття з медичними м'ячами; Аеро-коктейль – степ-аеробіка; заняття з елементами художньої гімнастики, терра-аеробіка).

5. Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей: сили, координації, гнучкості та ін. (заняття на велотренажерах; «Весела біодинаміка» – заняття спрямоване на розвиток силових здібностей).

6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками (сімейна гімнастика).

7. Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв. («Фітнес-асорті» – заняття з елементами бойових мистецтв; «Кидс-бокс» – дитячий бокс).

Науковець звертає особливу увагу на те, що крім загальних методичних принципів дитячого фітнесу, є також специфічні, що характерні для дітей дошкільного віку: принцип ігрової та емоційної спрямованості, принцип самореалізації через рухову діяльність, принцип ініціативності та творчості [79]. Це є дуже важливим, тому що у фізичному вихованні дітей дошкільного віку провідним методом навчання є саме ігровий.

На думку авторів [91], у процесі ігор створюються сприятливі умови для розвитку і вдосконалення моторики дітей, формування етичних якостей, а також звичок і навичок життя в колективі. Рухові ігри в основному колективні, тому в дітей виробляються елементарні вміння погоджувати свої дії з рухами інших, орієнтуватися в просторі. Гра допомагає дитині подолати боязкість, соромливість.

Одним з цікавих засобів дитячого фітнесу, в основі якого також передбачено ігровий метод навчання, є ігровий стретчинг – оздоровча методика, заснована на розтягуванні, спрямована на зміцнення хребта й профілактику плоскостопості [77, 107]. Крім загального оздоровчого ефекту, вміння керувати своїм тілом, запас рухових навичок дозволяє дітям почуватися сильними, упевненими в собі, гарними, рятує їх від різних комплексів, створює почуття внутрішньої волі. Виховання в дітях почуття внутрішньої волі й упевненості в собі, розвиток творчих здібностей, почуття ритму, уваги, координації рухів досягаються завдяки заняттям ігровим стретчингом .

На думку М. Н. Кузнецової (2002), значна роль у системі фізичного виховання повинна відводитись фізичним вправам, серед яких своє місце посідає порівняно новий вид фітнесу – степ-аеробіка. Степ-сходінка (лава, дошка) допомагає координувати рухи, бути спритним та витривалим, сприяє формуванню постави, кістково-м'язового корсету, розвиває координацію рухів, серцево-судинну, дихальні системи, посилює обмін речовин в організмі, розвиває інтерес до занять із фізичної культури, естетичний смак, позитивно впливає на психічний стан дитини [42].

Ще одним з інноваційних напрямів, який з'явився відносно нещодавно у нашій країні, є аквааеробіка. Під терміном аквааеробіка розуміють можливість використання комбінації вправ різноманітної спрямованості: ігри у воді, варіанти прикладного та спортивного плавання та рекреаційно-розважальні вправи з нових нетрадиційних форм рухової активності.



Аквааеробіка, як і плавання, підвищує резистентність організму людини до впливу зовнішнього середовища, однак характерною рисою, що відрізняє її від плавання, є виконання вправ не тільки в горизонтальному, а й вертикальному положенні тіла. При цьому працюють практично всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури і рухомості в основних суглобах [106].

Застосування на заняттях з дошкільниками вправ з аквааеробіки сприяє оволодінню новими життєво необхідними навичками: зберігати рівновагу й повертатись у положення рівноваги; вільно рухатися у воді і під водою; утримувати тіло на поверхні води. Розвиток цих навичок сприяє покращенню рухових здібностей дітей, що збільшує ефективність занять у воді [62, 94].

Одним з засобів фітнесу, який також можна використовувати на фізкультурних заняттях з дітьми старшого дошкільного віку, є дитячий пілатес – спеціально створена програма, в основі якої покладені базові вправи Pilates, адаптовані для дітей різного віку. Для старших дошкільнят заняття проводяться в ігровій формі, вправи виконуються у повільному темпі і потребують повної концентрації уваги, контролю за технікою виконання і правильним диханням. Проте ці заняття потребують від інструктора з фізичного виховання спеціальних знань і вмінь щодо правильного виконання вправ [78, 83].

Останнім часом у секційну роботу із дітьми дошкільного віку активно впроваджується черлідінг – різновид спортивних танців з помпонами, у яких поєднуються елементи акробатики, гімнастики, хореографії і танцювального шоу. Черлідінг сприяє розвитку творчих та рухових здібностей і рухових навичок дошкільнят, дозволяє збільшити обсяг рухової активності дітей у режимі дня, формує навички спілкування в колективі [79].

Важливим засобом фізичного виховання дошкільників, на думку українських науковців [18], є ритмопластика. Цей засіб як у літературі, так і в практиці з'явився нещодавно. Основне призначення ритмопластики –

розвиток у дітей художнього сприймання світу через рухи, міміку, жести, пози, пластику. Ритмопластику частіше використовують на практиці як частину фізкультурного чи музичного заняття. Її головна мета – фізичний розвиток та розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку через розслаблення, зняття напруження з тіла та психічного стану, а потім напруження м'язів через рухи. Обов'язковою умовою використання даного засобу фізичного виховання є наявність певного сюжету, взятого з казки, вірша чи оповідань.

Цікавою, на наш погляд, є авторська розробка моделі сімейного фітнесу, про яку пише О. Ф. Ісса (2012), зазначаючи, що такі види діяльності, як фітбол-гімнастика, елементи йоги, степ-аеробіка, топ-аеробіка, звіроаеробіка, вправи для покращення постави і профілактики плоскостопості можуть здійснюватися за активною участю батьків. При цьому автор вважає, що дану роботу треба проводити в двох напрямках: сімейний фітнес вдома і сімейний фітнес у дитячому садку, оскільки тільки таким чином вирішується безперервна робота над укріпленням свого здоров'я, а отримані теоретичні знання і практичні вміння будуть закріплюватись свідомо як навичка.

На підставі аналізу науково-методичної літератури були виділені специфічні особливості занять дитячим фітнесом, що роблять його особливо привабливим і популярним серед дітей. До них відносять [76, 77]: велику різноманітність вправ (із предметами, без них, на тренажерах та ін.), можливість емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, одержання дітьми задоволення від занять та від виконання різних рухових дій; розширення рухових можливостей, розвиток культури рухів, рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку, здоров'я й профілактика різних захворювань; накопичення спеціальних знань про здоровий спосіб життя.

Цікавою та оригінальною системою фізичного виховання, на нашу думку, є використання технології М. М. Єфименка у практиці з дошкільнятами, розвивальний ефект якої поширюється на загальний розумовий і духовний розвиток. У технології «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» як форму фізичної активності дітей застосовують обґрунтований її автором горизонтальний пластичний балет – поєднання фізичних, танцювальних вправ, рухових дій з музикою, які виконуються плавно, м'яко, пластично. Слово «горизонтальний» у назві пластичного балету означає дотримання положень лежачи.

Горизонтальний пластичний балет як новий синтетичний напрям у фізичному вихованні дітей об'єднує все позитивне, чим багаті художня гімнастика, аеробіка, балет, брейкданс, шейпінг, акробатика, музичні заняття. Він успішно замінює комплекс гімнастики пробудження. Скорочені його програми можна використовувати як фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні розваги і свята. Застосування горизонтального пластичного балету на заняттях з фізичної культури, на ранковій гімнастиці, як радить автор, є недоцільним, оскільки діти вже давно знаходяться у вертикальному положенні, а от після денного сну – найкраще для сонного організму, оскільки поступовий перехід від лежання до стояння позитивно впливає на роботу серцево-судинної, дихальної систем, допомагає перейти організму від сну до неспання.

Треба відмітити, що ефективність виконання дошкільниками фізичних вправ значно поліпшується, якщо заняття відбувається на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання фольклорних творів, до яких відносять казкотерапію [52]. Досить цікавими є програми розвитку, навчання і виховання дошкільників, що поєднують казкотерапію з нетрадиційними методами зміцнення фізичного здоров'я дітей, зокрема з фітболом. Ці програми сприяють насамперед корекції не тільки психомоторного, але й мовного, емоційного, а також загального психічного

розвитку дітей дошкільного віку. Досить актуальними сьогодні є такі методи і прийоми, які сприяють максимальній активності всіх сенсорних каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх) і переробці отриманої інформації. Саме цим вимогам відповідає методика роботи з корекційними м'ячами або фітболами, високу ефективність якої було визначено у процесі багаторічного застосування в роботі з дошкільниками [70, 75, 81].

За даними досліджень авторів [82, 97], які вивчали вплив занять із фітболами на організм тих дітей, було виявлено, що вони позитивно впливають на опорно-руховий апарат (з профілактичною і з лікувальною метою), внутрішні органи, сприяють розвитку рухових здібностей та психоемоційного стану. Виконання дітьми вправ на м'ячі має одну особливість: їм необхідно постійно утримувати рівновагу, що сприяє тривалій підтримці м'язового тону, особливо м'язів спини, що є важливим для формування правильної постави особливо у дошкільному віці.

Науковець В. А. Мануйлова [53] радить використовувати фітбол на заняттях з фізичної культури, але робота з ним не повинна перевищувати 40% часу від усього заняття.

Ефективність впливу фітболів на організм людини в значній мірі обумовлений їх властивостями: формою, розміром, кольором і пружністю [81]. При виборі вправ необхідно визначити послідовність виконання і їх кількість у різних частинах заняття, щоб найкраще вирішувати загальні та другорядні завдання. Усі вправи на заняттях складаються відповідно до принципу зростання і чергування навантаження. Так, у підготовчій частині застосовують вправи для підготовки опорно-рухового апарату до роботи; у основній частині – вправи силового характеру і вправи на витривалість, а у заключній – на релаксацію і розтягування.

Як стверджують фахівці [52, 94], які досліджували вплив занять фітбол-гімнастикою на організм дітей, великою перевагою м'яча є те, що він

за своїми властивостями багатфункційний, отже може бути використаний у комплексах вправ як предмет, знаряддя чи опора.

Автор багатьох наукових досліджень О. Г. Сайкіна, що пов'язані із застосуванням фітболів з метою оздоровлення дітей різного віку, розробила класифікацію вправ за функційним призначенням [82]. Як стверджує науковець, висока ефективність занять фітбол-гімнастикою може бути досягнута тільки за умови чітко організованої роботи, яка поєднує в себе взаємодію усіх напрямів: роботу з дітьми, батьками, вихователями, а також при наявності програмно-методичної і матеріальної бази.

У своїх дослідженнях, присвячених фізичному вихованню дошкільників, С. О. Філіпова стверджує, що фітнес-технології – засоби фітнесу, які можуть застосовуватись у всіх видах фізичної культури, забезпечуючи тим самим вирішення вторинних завдань фізкультурної освіти, фізкультурної рекреації, реабілітації та спорту. Як правило – це підвищення рівня загальної фізичної підготовленості за рахунок інтересу до рухової діяльності, що обумовлена привабливістю вправ, високою емоційністю та ін. [91].

На думку Ю. Ф. Курамшина (2003), метою застосування фітнес-технологій в освіті є формування у тих, хто займається, усвідомленого ставлення до оздоровчих занять, твердої впевненості, готовності до сміливих та рішучих дій, подолання необхідних для оздоровлення організму навантажень, потреби у систематичних заняттях фізичними вправами та у здійсненні здорового способу життя. Це досягається за рахунок використання різноманітних фітнес-технологій, сучасного інвентарю і обладнання, музичного супроводу, а також можливості вибору певних видів занять.

Отже, оздоровчі фітнес-технології у системі фізкультурної освіти дошкільнят спрямовані не тільки на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, але й сприяють формуванню фізичної культури

особистості дитини, її уявлень про здоровий спосіб життя, підвищенню інтересу до занять, що є дуже актуальним на сьогоднішній день.

### **Роль сім'ї у фізкультурній освіті дітей дошкільного віку**

Збільшення кількості дітей дошкільного віку, які часто хворіють, ставлять педагогів перед необхідністю переосмислення змісту і форм роботи з сім'єю. Зумовлена ця необхідність і такими причинами, як зменшення віку дітей, які йдуть до школи; наявністю різних типів сімей (неповних, багатодітних, з недостатніми матеріальними умовами).

За ствердженням О. Д. Дубогай, завдання закладів освіти і батьків – допомогти «склеюванню особистості». Одним із найефективніших методів вирішення цього завдання є навчання дитини керувати своїм тілом [27].

Проведені дослідження свідчать про кореляційний зв'язок інтелектуальних здібностей у батьків і дітей, як у біологічних, так і у прийомних. При цьому пік впливу на інтелект дитини спостерігається у віці 5-7 років. У дослідженнях І. Н. Моргун та Ю. К. Чернишенко відмічається тісний взаємозв'язок між інтересами дітей та їх батьків до фізичних вправ [57, 99].

Аналіз теоретичних досліджень показав, що при формуванні у дошкільнят позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом найбільш важливим є фактор знань та впливу, що мають батьки [89, 98]. На думку авторів, досвід сумісних занять батьків та дітей дає наступні позитивні результати: пробуджує у батьків інтерес до рівня «рухової зрілості» дітей та сприяє розвитку у дітей рухових навичок у відповідності до їх віку та здібностей; поглиблює взаємозв'язок у родині; дозволяє з користю проводити той вільний час, який батьки присвячують дитині, що в свою чергу сприяє всебічному розвитку дитини.

Такої ж позиції дотримується науковець С. М. Бабюк, який зазначає, що вирішальний вплив у залученні дітей до фізичних вправ має особистий приклад батьків, їх ціннісні орієнтації, спільні заняття з дітьми, фізкультурна грамотність, у тому числі правильна оцінка виховного значення занять фізичною культурою і спортом.

Важливо відмітити й те, що спільні заняття мають велике виховне значення не тільки для дітей, але й для батьків, які стають організаторами різноманітних форм фізичного виховання для своїх дітей й самі активно беруть участь в їх проведенні.

На думку Ю. Г. Григоряна, спільні з дітьми заняття фізичними вправами сприяють підвищенню комунікабельності і життєвого тону, формують спрямованість інтересів обох батьків на здоровий спосіб життя і спільне виховання дітей, створюють умови для відновлення і розвиток фізичних і духовних сил батьків [24].

За ствердженням І. Н. Моргун [57], фізичне виховання в родині передбачає вирішення важливих соціальних завдань: збереження та укріплення здоров'я всіх членів родини; загартування організму та підвищення його адаптаційних можливостей до різних температурних умов; всебічний фізичний розвиток; розвиток у дітей рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та пружкості); виховання у дітей стійкого інтересу та потреб у систематичних заняттях; озброєння дітей теоретичними знаннями зі здорового способу життя.

Батьки повинні мати достатній рівень знань для укріплення здоров'я своєї дитини. Відсутність у батьків теоретичних знань про фізичну культуру, про користь занять фізичними вправами є фізкультурною безграмотністю [92, 96].

Як стверджують науковці [57, 65], рівень знань та вмінь батьків у питаннях організації здорового способу життя, укріплення здоров'я дітей є недостатнім. Це в першу чергу пов'язано з відсутністю системи педагогічно-

організованого інформаційного впливу на дошкільнят та їх батьків. Наші дослідження також підтверджують ці дані і показують, що батьки не можуть скласти комплекс ранкової гімнастики відповідно до віку дитини, провести бесіду про значення фізичної культури і спорту, не завжди добре розуміють, наскільки важливі заняття фізичними вправами. Така позиція батьків відображає загальну ситуацію про місце фізичної культури, що склалась у суспільстві.

Як зазначають науковці [10, 20, 50, 101], фізичне виховання в родині – перш за все постійне піклування батьків про здоров'я дитини, загартування її організму, проведення систематичних занять з дітьми, однак хочемо підкреслити, що здоров'я дитини як соціальна цінність – багатофакторне явище, що містить не тільки фізичні аспекти, фізіологічні чи анатомічні, але й психічні, психологічні та соціальні, які розкривають поняття культури особистості дитини.

Можна виявити цілу низку суперечностей у формуванні здорового способу життя дошкільників, серед яких – не усвідомлення батьками основних компонентів здорового способу життя, їх недостатня педагогічна освіченість щодо змісту та шляхів формування здорового способу життя маленьких дітей, малоефективна система взаємовідносин, спільних зусиль дошкільного навчального закладу і сім'ї та педагогічного керівництва сімейним вихованням [46].

У зв'язку з цим, можна погодитись з думкою В. М. Видріна про посилення освітньої спрямованості фізкультурної роботи у сім'ях, де виховуються маленькі діти. Чим краще буде побудована початкова фізкультурна освіта в сім'ї та дошкільних закладах, тим ефективніше буде формуватись потреба в заняттях фізичними вправами [20].

Отже для формування фізкультурної освіти дитини великого значення набуває рівень фізкультурної освіченості батьків, ставлення до фізичної



культури в родині, зацікавленість у гармонійному розвитку власної дитини, про що свідчать праці наступних вчених [23, 26].

На нашу думку, треба погодитись із вченими С. А. Гоніянцем, Ю. Г. Григоряном [24], які вважають, що перш ніж залучати дітей дошкільного віку до цінностей фізичної культури, необхідно підвищити фізкультурну грамотність батьків. З цією метою в дошкільних навчальних закладах доцільно збільшити кількість методичної літератури для батьків з питань фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку, а також розробити зміст основних форм роботи у дошкільних навчальних закладах.

### Література

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 260 с.

2. Алпацкая Е. В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4-6 лет : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / Алпацкая Елена Владимировна. – С., 2004. – 132 с.

3. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. – Киев. : Олимпийская литература, 2001. – 422с.

4. Андриющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. К. Андриющенко. – К., 2007. – 20 с.

5. Аркадьева Н. М. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях в условиях модернизации российского образования : дис. .. канд. пед. наук : 13.00.04 / Аркадьева Наталья Михайловна. – М., 2004. – 154 с.

6. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у Світі” / [наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко]. – 3-є вид., виправ. – К. : Світоч, 2009. – 430 с.
7. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; Авт. кол-в: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богінч О. Л., Гавриш Н. В., Долинна О. П., Ільченко Т. С., Коваленко О. В., Лисенко Г. М., Машовець М. А., Низковська О. В., Панасюк Т. В., Піроженко Т. О., Поніманська Т. І., Сідельнікова О. Д., Шевчук А. С., Якименко Л. Ю. – К.: Видавництво, 2012. – 26 с.
8. Балацька Л. В. Організаційно-методичні основи покращення моторної функції дітей 3 - 5 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Балацька. – Львів. – 2013. – 23с.
9. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич. Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – №4. – С. 2 – 7.
10. Бальсевич В. К. Физическое воспитание ребенка в семье / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С. 50 – 57.
11. Башта Л. Ю. Развитие физических способностей дошкольников в условиях детского дома : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л. Ю. Башта. – Омск, – 2006. – 24 с.
12. Безруких М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.

13. Божович Л. И. Возрастные закономерности формирования личности ребенка / Л. И. Божович. – М. : Педагогика, 1981. – 231 с.
14. Бойко А. С. Оздоровчий фітнес у системі фізкультурної освіти молодших школярів / А. С. Бойко, О. Я. Дубинська // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: матеріали XII Всеукр. наук.- практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 26 – 30.
15. Борилкевич В. Е. Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и методика физической культуры, 1998. – №3. – С. 24 – 25.
16. Ветошкина Е. А. Повышение уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. А. Ветошкина. – Хабаровск, – 2006. – 25 с.
17. Вільчковський Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : Навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко. – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 128с.
18. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Диво, 2006. – 228с.
19. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
20. Выдрин В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5 – 6. – С. 15 – 17.

21. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. П. Овсянкин. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999. – 176с.
22. Глазырина Л. Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы физического воспитания дошкольников. – Минск, 1992. – 42 с.
23. Горелов С. А. Проблемы и перспективы современного физкультурного образования / С. А. Горелов, А.А. Горелов, В. В. Соколов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 5. – С. 40 – 44.
24. Григорян Ю. Г. О физкультурной информированности родителей дошкольников. / Ю. Г. Григорян, С. А. Гониянц // Тезисы Всесоюзной научно-практической конференции «Проблемы физического воспитания детей и учащихся молодежи» г. Томск, 10-14 сентября 1990 г. – С. 24.
25. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2006. – №12. – С. 4 – 6.
26. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я : [в дітей дошкіль. віку] / Н. Ф. Денисенко // Дошкіль. виховання. – 2008. – № 9. – С. 3 – 5.
27. Дубогай О. Д. Чи готова дитина до навчання? / О.Д. Дубогай // Дошкільне виховання, 2002. – №.11. – С. 7 – 9.
28. Иванова Л. А. Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении / Л. А. Иванова, Т. А. Александрова, О. В. Савельева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3. – С. 72 – 77.
29. Казакевич Н. В. Использование упражнений аквагимнастики в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / Н. В. Казакевич, Л. М. Круглова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – СПб. : изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 133 – 141.

30. Казакевич Н. В. Ритмическая гимнастика: метод. пособ. / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилёва. – СПб. : Познание, 2001. – 108 с.
31. Каргаполов Е. П. К разработке онтологии непрерывного физкультурного образования / Е. П. Каргаполов, В. В. Приходько // Теория и практика физической культуры. – 1990. – С. 19 – 21.
32. Кашуба В. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку / В. Кашуба // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровск, 2010. – С. 139 – 141.
33. Кібальник О. Я. Оздоровча аеробіка в системі фізичного виховання молодших школярів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, – 2005. – С. 159 – 161.
34. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання / О.Я. Кібальник, О.А. Томенко : Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. – Суми : Видавництво СМДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. – С. 50 – 53.
35. Козлов И. М. Проблемы физического воспитания дошкольников / И. М. Козлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 11 – 12.
36. Кононко О. Я у Світі: нова світоглядна позиція / О. Кононко // Дошкільне виховання. – 2009. – №1. – С 5 – 6.
37. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Є. Конох. – Дніпропетровськ. – 2014. – 24 с.

38. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 роки // Офіційний вісник України. – 2008. – № 37. – С. 5 – 6.

39. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010-2016 р. від 20.03.2008 р. № 244. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до докум. [http://werchowzewosk1.at.ua/index/doshkilna\\_osvita/0-114](http://werchowzewosk1.at.ua/index/doshkilna_osvita/0-114)

40. Круцевич Т. Ю. Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной гармонично развитой личности дошкольника / Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С. 4 – 7.

41. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В. Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М. : Линка-Пресс, 2000. – С. 114 – 115.

42. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие. – М. : АРКТИ, 2002. – 64с.

43. Левченкова Т. В. Перспективы развития детского фитнеса / Т. В. Левченкова // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2007. – №1. – С. 70 – 71.

44. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения / И.Я. Лернер. – М. : Педагогика, 1981. – 186 с.

45. Лиджиева Г. Н. Особенности методических подходов и организации работы по освоению дошкольниками 3-6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры / Г. Н. Лиджиева // Физ. культура, спорт – наука и практика. – 2004. – №1. – С. 100 – 102.

46. Лиджиева Г. Н. Содержание и организация процесса освоения детьми 3-6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лиджиева Галина Николаевна. – Краснодар, 2005. – 177 с.

47. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 5. – С. 85 – 93.
48. Лісневська Н. В. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / Н.В. Лісневська // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2013. – № 5. – С. 149 – 154.
49. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10 – 15.
50. Магомедов Р. Р. Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста : Учебно-метод. пособие. – Ставрополь : Изд-во СГПИ, 2011. – 90с.
51. Макаренко В. Г. Педагогическое управление физкультурным образованием детей дошкольного возраста : автореф. дис. ... на соискание учёной степени докт. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (дошкольное образование)» / В.Г. Макаренко. – Челябинск, 2012. – 51 с.
52. Маковецька Н. В. Застосування фітбол-гімнастики в оздоровлювальній роботі з дошкільнятами (Пріоритетні напрями роботи дошкільної ланки освіти на 2006 – 2007 навчального року: методичний аспект). Випуск п'ятий / За наук. ред. К.Л. Крутій. – Запоріжжя : ТОВ "ЛПС" ЛТД, 2005. – С. 189 – 201.
53. Мануйлова В. А. Альтернативные технологии физкультурной и оздоровительной работы в современных условиях дошкольного учреждения. – Барнаул, БГПУ. – 2008. – 108с.
54. Матвеев А. П. Формирование подходов к системе непрерывного образования по физической культуре в ГОУ «Начальная школа – детский сад» / А. П. Матвеев, Н. Г. Михайлов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №6. – С. 58 – 63.

55. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

56. Методичні рекомендації «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» Додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563 [Електронний ресурс]. – Режим доступу до докум. [www.mon.gov.ua/images/files/doshkilna-crednya/doshkilna/norm-prav/563.doc](http://www.mon.gov.ua/images/files/doshkilna-crednya/doshkilna/norm-prav/563.doc)

57. Моргун И. Н. Физкультурное образование детей 5 - 6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений: дисс ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Моргун Ирина Николаевна. – К., 2001. – 181 с.

58. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.

59. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку життєвих навичок // ВООЗ : Інформаційна серія «Здоров'я в школі». – Документ 9. – К. : Кобза, 2004. – 123с.

60. Наказ МОН України №1111, 23\11 2010 Про впровадження програми розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» // Палітра. – 2011. – №6. – С. 3.

61. Нестеренко В. В. Валеологічне виховання дошкільників як педагогічна проблема та шляхи її вирішення / В. В. Нестеренко // Наука і освіта. – 2004. – № 6/7. – С. 186 – 187.

62. Овечкин Д. Г. Методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Д. Г. Овечкин. – Волгоград, – 2008. – 25 с.



63. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. Учеб.-методич. пособие по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного и младшего дошкольного возраста» для бакалавров факультета естественных наук, физической культуры и туризма, педагогов по физическому воспитанию в ДОУ и начальной школе / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова, Тула, 2011. – 85 с.

64. Організація освітнього процесу в дошкільних закладах у 2009 – 2010 навчальному році. Лист МОНУ від 10.06.09 № 1/9- 393 // Дошкільне виховання. – 2009. – № 7. – С. 2 – 3.

65. Пангелова Н. Є. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Н. Є. Пангелова // Молода спортивна наука України, – 2010, Т.2. – С. 183 – 187.

66. Патрикеев А. Ю. Формирование основных двигательных навыков у детей 4-6 лет в условиях детского сада: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Патрикеев Артем Юрьевич. – Малаховка, 2003. – 183 с.

67. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет [пособие для воспитателя детского сада] / Л.И. Пензулаева. – М. : Просвещение, 1988. – 144с.

68. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Пивовар. – Львів. – 2005. – 20 с.

69. Поливанова К. Н. Такие разные шестилетки. Индивидуальная готовность к школе: диагностика и коррекция / К. Н. Поливанова. – М. : Генезис, 2003. – 271с.

70. Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова. – СПб. : Речь, 2002. – 176с.

71. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» // Палітра. – 2010. – №6. – С. 4 – 25.
72. Проскура О. В. Оновлення програми «ДИТИНА» / О. В. Проскура, В. У. Кузьменко, Н. В. Кудикіна // Дитячий садок: управління. – 2010. – № 3 (17). – С. 14 – 18.
73. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений; преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей. – М. : Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
74. Сайкина Е. Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!»: учеб.-метод. пособие [для педагогов шк. и дошк. учреждений] / Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилёва. – СПб. : Детство- пресс, 2005. – 128 с.
75. Сайкина Е. Г. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы: сб. матер. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена и 60-летию факультета физической культуры. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – С. 93 – 97.
76. Сайкина Е. Г. Использование средств детского фитнеса в физическом воспитании детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Е. Г. Сайкина // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 2 (26). – С. 32 – 35.
77. Сайкина Е. Г. Использование фитнес-технологий в детских учреждениях различных типов / Е. Г. Сайкина // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – С. 89 – 97.
78. Сайкина Е. Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е. Г. Сайкина // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и

оздоровления: сб. матер. науч.- практ. конф. – СПб. : СПб.НИИФК, 2006. – С. 86 – 91.

79. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дисс. на соискание учёной степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург, 2009. – 44 с.

80. Сайкина Е. Г. Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей на занятиях фитбол-аэробикой / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина // Актуальные вопросы современной гимнастики: межвуз. сб. науч.-практ. работ, посвящ. 85-летию проф. В. И. Силина – СПб. : Изд-во ВИФК, 2006. – С. 130 – 133.

81. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: учеб.- метод. пособ. / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 209 с.

82. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 – 47.

83. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.

84. Сайкина Е. Г. Эффективность применения детских фитнес-программ в работе с детьми дошкольного возраста / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Физическая культура и спорт: сб. науч. трудов молодых учёных, аспирантов, соискателей и студентов. – Самара : Изд-во СГПУ, 2006. – С. 112 – 123.

85. Сватъев А. В. Занятия физической культурой как средство приобщения детей к здоровому образу жизни / А. В. Сватъев // Дошкільна освіта. – 2004. – № 2. – С. 62 – 69.

86. Скобликова Т. В. Физическое развитие с применением тренажеров, устройств в качестве средств совершенствования двигательной деятельности в детских садах: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Т. В. Скобликова. – М., 1996. – 18с.

87. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений: учебное пособие [для студ. высш. и средн. пед. учеб. заведений]; под ред. Т. И. Ерофеевой : М., – 2000. – С. 32 – 127.

88. Стародубцева И. В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. В. Стародубцева. – Тюмень, 2004. – 25 с.

89. Степаненкова Э. Я. Теория и практика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368с.

90. Тарасова Т. А. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М. : Школьная Пресса, 2008. – 80 с.

91. Филиппова С. О. Проблемы и перспективы физической культуры дошкольников на современном этапе / С. О. Филиппова // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (г. Москва, 16-17 апреля). – 2009. – С. 271 – 275.

92. Филиппова С. О. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры как средство активизации их познавательной деятельности / С.О. Филиппова, Т. И. Рогачева, Т. Н. Панова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. – №12. – С. 181 – 186.

93. Фирилёва Ж. Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие / Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина. – СПб. : Детство-пресс, 2003. – С. 6 – 95.
94. Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – 231 с.
95. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
96. Худолей О. Н. Закономерности развития двигательной функции у детей дошкольного возраста / О.Н. Худолей, А. В. Касьян // Теория и методика физического воспитания. – 2010. – № 7. – С. 19 – 34.
97. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання / Д. Чайка // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С. 127 – 130.
98. Чернышенко Ю. К. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста / Ю. К. Чернышенко, В. А. Баландин, Б. Ф. Курдюков и др. // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 54 – 59.
99. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: дисс. ... доктора пед. наук : 13.00.04. / Чернышенко Юрий Константинович. – К., 1998. – 392 с.
100. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина / Пособие для средних педагогических учебных заведений и работников дошкольных учреждений. – М. : Издательский центр Академия. – 1996. – 176 с.
101. Шебеко В. Н. Формирование личности ребенка средствами физической культуры : дисс. доктора пед. наук : спец. 13.00.02 / Валентина Николаевна Шебеко. – М., 2011. – 319 с.

102. Шукшина С. Е. Педагогические основы формирования у детей 5-6 лет элементарных представлений о человеческом организме: дисс. канд. пед. наук. : 13.00.01 / Светлана Евгеньвна Шукшина. – Саранск, 1998. – 22 с.

103. Яхно Є. Г. Комплексне виховання особистості старшого дошкільника в процесі занять фізичними вправами / Є. Г. Яхно // Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. – №2. – С. 28 – 31.

104. Iivonen S. The development of fundamental motor skills of four to five year old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum // Journal: Early Child Development and Care , vol. 181, no. 3, 2011, pp. 335 – 343.

105. Increasing Physical Activity in Preschool: A Pilot Study to Evaluate Animal Trackers / C.L. Williams; B.J. Carter; D. L. Kibbe; D. Dennison // Journal of Nutrition Education and Behavior. – 2009. – V. 41. – pp. 47 – 52.

106. Malina R. M. Physical activity: Relationship to growth, maturation, physical fitness In Bouchard C Shepard R. J., Stephens (Eds.) Physical activity, fitness and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 918 – 930.

107. Saykina E. G. The use of the fitness technologies in pre-school educational establishments / E.G. Saykina // Innovative pedagogical technologies in the system of physical education and health-improving : col. of proceedings of scientific-practical. Conf. – SPb. : SPb.NIIFK, 2006. – P. 86 – 91.

## РОЗДІЛ 2

### **АНАЛІЗ КОМПОНЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Показники теоретичної підготовленості, рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками, захворюваності дошкільнят та рівня фізкультурної освіченості батьків**

На етапі констатувального експерименту, який проводився з метою визначення рівня фізкультурної освіченості і рівня захворюваності старших дошкільнят різної статі, нами було проведено тестування деяких характеристик. Були визначені: рівень елементарних знань (РЗН), рівень захворюваності дошкільнят (РЗ), рівень оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками: ходьби (Ход), бігу (Біг), стрибка з місця (Стр), метання м'яча (Мм) і лазіння (Лаз), а також рівень фізкультурної освіченості батьків (РФОБ).

Всього в дослідженні взяли участь 268 дітей старшого дошкільного віку, серед яких: 132 дівчинки і 136 хлопчиків. Дані медичного обстеження свідчать про те, що діти, які взяли участь у дослідженні, були віднесені до основної та підготовчої медичних груп.

Дослідження рівня фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку проводилось за методикою І. Н. Моргун [3], яка складалась з 5 завдань – тестів, що відображали знання дітей з фізичного виховання і відповідали трьом рівням: високому, середньому та низькому. Усі результати, що були отримані в ході проведеного експерименту, були піддані математичній обробці за методом середніх величин та підрахунком коефіцієнта Стьюдента з використанням програм Statistika 5.0.

Як видно з таблиці 2.1., з 268 досліджуваних високий рівень знань з фізичної культури (20-25 балів) спостерігається тільки у 52 дітей (у 19,9 %

хлопчиків і 18,9 % дівчаток). Середній рівень знань (від 15-19 балів) відзначено у 123 дітей (46,3% хлопчиків та 45,5% дівчаток); низький рівень (10-14 балів) мають 93 дитини (33,8 % хлопчиків і 35,6 % дівчаток).

Для хлопчиків рівень засвоєння знань становив  $15,75 \pm 0,35$  балів, а у дівчаток –  $15,79 \pm 0,33$  бали. Слід зазначити, що рівень елементарних знань з фізичної культури хлопчиків і дівчаток відрізняється. Але визначаючи критерій вірогідності, було встановлено, що  $t \leq t_{гр}$ , ( $0,08 < 1,96$ ), що вказує на статистичну недостовірність відмінностей у показниках теоретичної підготовленості між хлопчиками та дівчатками.

*Таблиця 2.1*

**Рівень елементарних знань з фізичної культури  
дошкільнят різної статі**

Рівень знань дошкільнят	Хлопчики (n=136)		Дівчатка (n=132)		Усього (n=268)	
	кількість	(%)	кількість	(%)	кількість	(%)
високий	27	19,9	25	18,9	52	19,4
середній	63	46,3	60	45,5	123	45,9
низький	46	33,8	47	35,6	93	34,7

При проведенні опитування дітей для визначення їх обізнаності в питаннях стосовно фізичної культури та здоров'я ми встановили, що для хлопчиків легшими виявилися завдання, де було потрібно обрати ті предмети, що загрожують життю дитини (тест «Здоров'я та безпека»). Дівчатка краще впорались з тестом № 3 («Мандрівка у місто Харчування»), де потрібно було обрати корисні і некорисні продукти харчування.

Необхідно зазначити, що і для хлопчиків і для дівчаток з п'яти запропонованих тестів складнішими виявились перші два завдання (тест «Мій організм» і «Я та моє здоров'я»), оскільки при відповідях виникали труднощі, причиною яких є недостатня інформованість дошкільнят. Серед питань, на які пропонувалось відповісти дітям без підказки педагога,



особливо складними виявились наступні: «Як ти можеш щось дізнатись про себе?» і «Які частини тіла ти знаєш?». Слід відзначити, що більше половини дітей давали відповіді, які були не правильними.

Окрім цього, у респондентів досліджуваних груп виникали труднощі при виборі карток з правильними варіантами відповіді для тесту «Чистота – основа здоров'я», де потрібно було обрати предмети особистої гігієни. Понад 50% дітей це завдання виконали тільки з активною допомогою педагога.

Для тестування життєво важливих рухових вмінь та навичок у дітей старшого дошкільного віку ми використовували методику Ю. К. Чернишенка [6]. Науковець пропонує тестувати життєво важливі навички ходьби, бігу, метання м'яча, стрибка з місця і лазіння по гімнастичній драбині. Цієї ж думки дотримуються й інші дослідники [1, 4, 5], які зазначають, що у віці 5-6 років саме ці навички є необхідними для гармонійного розвитку дошкільнят.

Аналіз даних показав, що статистично вірогідна різниця у показниках хлопчиків і дівчаток спостерігається при виконанні «тесту метання м'яча» – 7,4 % на користь хлопчиків (табл. 2.2).

*Таблиця 2.2*

**Показники фізкультурної освіченості хлопчиків та дівчаток ( $\bar{x} \pm S$ )**

Показники	Хлопчики (n=136)	Дівчатка (n=132)	Різниця (%)
Ходьба (бали)	2,16±0,04	2,06±0,03	4,7
Біг (бали)	2,19±0,03	2,14±0,04	2,3
Стрибок з місця (бали)	1,84±0,04	1,80±0,04	2,2
Метання м'яча (бали)	1,90±0,04	1,76±0,04*	7,4
Лазіння (бали)	2,28±0,04	2,29±0,18	0,4
Рівень теоретичних знань (бали)	15,75±0,35	15,79±0,33	0,2

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність відмінності

Достовірність відмінностей ми визначили за допомогою критерію Стьюдента, де  $t_{гр.} = 1,96$ , при надійності  $P = 0,95$  і обсязі вибірки  $n = 268$ .

З результатів оцінювання навички бігу стало відомо, що показники статистично вірогідно не відрізняються, а різниця між хлопчиками і дівчатками склала 2,3%. Подібні показники спостерігались також при оцінюванні навички стрибка з місця: у дівчаток –  $1,80 \pm 0,04$  бали, а у хлопчиків –  $1,84 \pm 0,04$  бали. Треба відмітити, що при тестуванні п'яти рухових навичок, які були досліджені, найгірші результати спостерігались у метанні м'яча і стрибку з місця, оскільки рівень оволодіння цими навичками у дітей за трибальною шкалою оцінювання становив менше двох балів.

Найкращі показники при тестуванні рухових навичок ми спостерігали під час оцінювання вміння дітей до лазіння. При цьому за трибальною шкалою хлопчики отримали середній показник  $2,28 \pm 0,04$  бали, а дівчатка –  $2,29 \pm 0,18$  бали.

За результатами тестування у старших дошкільнят навички ходьби можна зазначити, що кращий результат оволодіння цією навичкою спостерігається у хлопчиків.

При оцінюванні показників захворюваності дошкільнят ми отримали такі дані: у хлопчиків рівень захворюваності в середньому за рік склав  $9,24 \pm 0,52$  пропусків, що є нижчим порівняно з дівчатами на 12%. Отримані дані дозволили надалі розробити спільні шляхи оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят незалежно від статі.

Рівень фізкультурної освіченості батьків визначався на основі їх самооцінки певних знань та вмінь з фізичної культури й дитячого фітнесу. В результаті опитування встановлено, що більшість батьків вважають дитячий фітнес основною базою для ефективного оволодіння дітьми життєво важливими руховими вміннями і навичками, у зв'язку з чим виникла необхідність проведення додаткових занять дитячим фітнесом.

У відповідях батьків відзначено, що їм не вистачає теоретичних знань та практичних вмінь у питаннях застосування дитячого фітнесу у фізичному вихованні дошкільнят. Загальний рівень фізкультурної освіченості батьків складає два бали за трибальною шкалою оцінювання. Отримані результати

дозволили нам розробити заходи з підвищення фізкультурної освіченості батьків та зміст форм роботи з переважним використанням засобів дитячого фітнесу. Також на основі отриманої інформації були розроблені методичні рекомендації для батьків.

**Порівняльний аналіз показників теоретичної підготовленості, рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками, захворюваності дітей 5-6 років та фізкультурної освіченості батьків дошкільнят м. Суми і м. Кролевець**

З метою визначення відмінностей між досліджуваними показниками нами був зроблений порівняльний аналіз елементарних теоретичних знань, рухових умінь та навичок, рівня захворюваності дошкільнят та рівня фізкультурної освіченості батьків у м. Суми і м. Кролевець. У м. Суми було досліджено 149 дітей, у м. Кролевець – 119 дошкільнят.

Необхідно зазначити, що показники прояву елементарних знань з фізичної культури у дітей, які відвідували садочки в м. Суми, дорівнюють  $16,36 \pm 4,07$  бали, тоді як у м. Кролевець вони є нижчими –  $15,04 \pm 3,66$  бали (табл. 3.3).

*Таблиця 2.3*

**Відмінності у показниках теоретичної підготовленості, оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками, захворюваності дошкільнят та фізкультурної освіченості батьків м. Суми і м. Кролевець**

$$(\bar{x} \pm S)$$

Показники	Кролевець (n=119)	Суми (n =149)	Різниця (%)
Ходьба (бали)	2,06±0,45	2,15±0,47	4,3
Біг (бали)	2,10±0,44	2,22±0,48*	5,7
Стрибок з місця (бали)	1,85±0,46	1,80±0,46	2,7
Метання м'яча (бали)	1,83±0,46	1,84±0,52	1,6

Лазіння (бали)	2,38±2,28	2,22±0,58	7,2
Рівень елементарних знань (бали)	15,04±3,66	16,36±4,07*	8,7
Рівень фізкультурної освіченості батьків (бали)	2,11±0,42	2,16±0,43	2,3
Рівень захворюваності (кількість пропусків за хворобою)	8,30±8,41	10,98±10,41*	34

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність відмінності

Було встановлено, що в дошкільних закладах м. Суми діти краще обізнані в питаннях, пов'язаних з правильним харчуванням і безпекою для здоров'я, а також при виконанні тестів «Мій організм» і «Я та моє здоров'я». Відповіді дітей були більш повними і обґрунтованими, тоді як у дошкільнят з м. Кролевець виникало багато складнощів при відповідях.

Як видно з таблиці 3.3, у старших дошкільнят м. Суми та м. Кролевець не має достовірних відмінностей у показниках рівня фізкультурної освіченості батьків та навичок ходьби, стрибка, метання м'яча та лазіння, тоді як статистично вірогідними виявилися лише: рівень фізкультурних знань, рівень захворюваності і навичка бігу. При підрахунку пропусків дошкільнят у зв'язку із хворобою упродовж навчального року ми встановили, що для дітей м. Кролевець відсоток захворюваності на 34% менший ніж для м. Суми.

Порівнюючи результати тестування елементарних теоретичних знань за трьома рівнями між дітьми м. Суми та м. Кролевець (табл. 2.4), ми зробили висновок, що дошкільнята з обласного центру мають кращі показники у порівнянні з однолітками у м. Кролевець.

Найбільшою є різниця у результатах, що характерні для високого рівня знань, яка складає 14% порівняно з дошкільнятами з м. Кролевець. Також у дошкільнят з м. Суми відсоток дітей із низьким рівнем знань є меншим на 10,3% порівняно з їх однолітками з м. Кролевець. Слід відмітити, що інша

ситуація відмічена при порівнянні кількості дітей із середнім рівнем знань, оскільки у м. Кролевець їх виявилось на 3,5% більше, ніж дітей з дошкільних закладів м. Суми.

*Таблиця 2.4*

**Порівняльна характеристика дошкільнят м. Суми та м. Кролевець за рівнями теоретичних знань**

Рівень теоретичних знань	м. Суми (n =149)	м. Кролевець (n = 119)	Різниця (%)
високий	25,5 %	11,8 %	14
середній	43,6 %	47,1 %	3,5
низький	30,9 %	41,2 %	10,3

Виходячи з отриманих результатів досліджень, можна зробити висновок, що рівень знань з фізичної культури і рівень оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками у старших дошкільнят, незалежно від місця проживання, потребує покращення для подальшого навчання у школі.

Отримані дані констатувального експерименту дозволили нам розробити інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, що може реалізовуватись як в умовах обласного центру, так і поза його межами.

На нашу думку, рівень фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку можливо покращити за рахунок розширення змісту теоретичної складової занять фізкультурно-оздоровчого спрямування, комплексного застосування засобів дитячого фітнесу в традиційних формах фізичного виховання і додаткових занять, проведення інформаційної роботи з батьками дошкільнят з метою покращення рівня їх фізкультурної освіченості, а також шляхом покращення рівня методичного забезпечення дошкільних навчальних закладів.

**Взаємозв'язок між показниками теоретичної підготовленості, рівнем оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, рівнем захворюваності дошкільнят та фізкультурною освіченістю батьків**

Для встановлення взаємозв'язків між показниками елементарних теоретичних знань, рівнем оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, рівнем захворюваності дітей та фізкультурною освіченістю їх батьків було застосовано кореляційний аналіз. Після здійснення кореляційного аналізу відзначено, що рівень теоретичних знань дошкільнят (РЗН) взаємопов'язаний з усіма досліджуваними характеристиками з вірогідністю (р) від 0,05 до 0,001 (табл. 2.5).

*Таблиця 2.5*

**Взаємозв'язок показника теоретичних знань із рівнем оволодіння руховими навичками, захворюваністю старших дошкільнят та рівнем фізкультурної освіченості батьків**

Показники	Рівень теоретичних знань дітей	
	r	p
Рівень фізкультурної освіченості батьків (бали)	0,36	<0,001
Рівень захворюваності (кількість пропусків за хворобою)	-0,2	<0,001
Ходьба (бали)	0,12	>0,05
Біг (бали)	0,51	<0,001
Метання м'яча (бали)	0,39	<0,001
Лазіння (бали)	0,27	<0,001

Примітки: рівень значущості  $\alpha=0,05$

Як видно з таблиці 2.5, кореляційний зв'язок спостерігається між показниками рівня елементарних знань дошкільнят і рівня фізкультурної

освіченості батьків ( $r=0,36$ ), а також з руховими навичками: стрибка ( $r=0,39$ ), метання ( $r=0,39$ ) і лазіння ( $r=0,27$ ); з навичкою бігу спостерігається середній зв'язок ( $r=0,51$ ), а з навичкою ходьби кореляційний зв'язок відсутній ( $p>0,05$ ) (додаток А).

При визначенні взаємозв'язків між рівнем фізкультурної освіченості батьків та іншими показниками (табл. 2.6), ми встановили, що вірогідний зв'язок ( $p<0,001$ ) існує з рівнем елементарних знань дошкільнят ( $r=0,36$ ). Отримані нами результати досліджень щодо взаємозв'язку між рівнем фізкультурних знань батьків та рівнем обізнаності їх дітей підтверджуються даними фахівців у галузі фізичного виховання, які відмічають, що недостатній рівень фізкультурної освіченості батьків в свою чергу є перешкодою у формуванні фізичної культури особистості дитини [2, 3].

Таблиця 2.6

**Взаємозв'язок показників фізкультурної освіченості батьків із рівнем теоретичних знань, рівнем оволодіння руховими навичками та захворюваністю дошкільнят**

Показники	Рівень фізкультурної освіченості батьків	
	r	p
Рівень теоретичних знань дітей (бали)	0,36	<0,001
Рівень захворюваності (кількість пропусків за хворобою)	0,06	>0,05
Ходьба (бали)	0,01	>0,05
Біг (бали)	0,48	<0,001
Стрибок (бали)	0,37	<0,001
Метання м'яча (бали)	0,44	<0,001
Лазіння (бали)	0,16	<0,01

Примітки: рівень значущості  $\alpha = 0,05$

Це дозволило відвести особливе місце роботі із батьками в процесі розробки інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят.

Також отримано вірогідний зв'язок з навичками бігу ( $r=0,48$ ), стрибка ( $r=0,37$ ) і метання м'яча ( $r=0,44$ ); із навичкою лазіння взаємозв'язок існує при вірогідності ( $p<0,01$ ).

Рівень оволодіння навичкою ходьби має слабкий взаємозв'язок з навичками бігу і стрибка, а також з рівнем фізкультурної освіченості батьків ( $p<0,05$ ) (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

**Взаємозв'язок між рівнем оволодіння навичкою ходьби та рівнем теоретичних знань, руховими навичками, захворюваністю дошкільнят та фізкультурною освіченістю батьків**

Показники	Ходьба	
	r	p
Рівень захворюваності (кількість пропусків за хворобою)	0,04	>0,05
Рівень теоретичних знань дітей (бали)	0,12	>0,05
Біг (бали)	0,14	<0,05
Метання м'яча (бали)	0,07	>0,05
Стрибок (бали)	0,15	<0,05
Рівень фізкультурної освіченості батьків (бали)	0,01	<0,001
Лазіння (бали)	0,04	>0,05

Примітки: рівень значущості  $\alpha = 0,05$

Серед основних життєво важливих рухових навичок, що були досліджені, навичка бігу прямо корелює з усіма досліджуваними показниками ( $p < 0,001$ ), а саме з рівнем елементарних знань ( $r=0,51$ ), рівнем фізкультурної освіченості батьків ( $r=0,48$ ), стрибка ( $r=0,64$ ), метання ( $r=0,64$ ),



лазіння ( $r=0,31$ ), проте з навичкою ходьби кореляційний зв'язок є слабшим ( $r=0,14$ ,  $p<0,05$ ), тоді як з рівнем захворюваності спостерігається зворотній зв'язок ( $r=-0,24$ ) (додаток А).

Також одним з найбільш інформативних показників, що статистично достовірно корелює з іншими (окрім ходьби), є рівень вміння дітей до метання м'яча. З п'ятьма показниками спостерігається вірогідний взаємозв'язок і взаємовплив ( $p < 0,001$ ). Серед них: РЗН ( $r=0,39$ ), РФОБ ( $r=0,44$ ), Біг ( $r=0,64$ ) і Стр ( $r=0,68$ ), (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Взаємозв'язок між навичкою метання м'яча та рівнем елементарних теоретичних знань, руховими навичками, захворюваністю дошкільнят та фізкультурною освіченістю батьків**

Показники	Метання м'яча	
	r	p
Рівень теоретичних знань дітей (бали)	0,39	<0,001
Рівень захворюваності (кількість пропусків)	0,22	<0,001
Ходьба (бали)	0,07	>0,05
Біг (бали)	0,64	<0,001
Стрибок (бали)	0,68	<0,001
Рівень фізкультурної освіченості батьків (бали)	0,44	<0,001
Лазіння (бали)	0,35	<0,01

Примітки: рівень значущості  $\alpha = 0,05$

При оцінюванні у дітей старшого дошкільного віку такого показника як рівень захворюваності ми відмітили вірогідний зворотній зв'язок лише з окремими показниками, а саме з рівнем знань ( $r=0,2$ ,  $p<0,001$ ), з навичкою бігу ( $r=0,24$ ,  $p<0,001$ ), зі стрибком ( $r=0,16$ ,  $p<0,01$ ), з метанням ( $r=0,22$ ,  $p<0,001$ ), з лазінням ( $r=0,17$ ,  $p<0,001$ ) (таблиця 2.9).

**Взаємозв'язок показників захворюваності із рівнем знань, руховими навичками дошкільнят і фізкультурною освіченістю батьків**

Показники	Рівень захворюваності	
	г	р
Рівень теоретичних знань дітей (бали)	0,2	<0,001
Рівень фізкультурної освіченості батьків (бали)	0,06	>0,05
Ходьба (бали)	0,04	>0,05
Біг (бали)	0,24	<0,001
Стрибок (бали)	0,16	<0,01
Метання м'яча (бали)	0,22	<0,001
Лазіння (бали)	0,17	<0,01

Примітки: рівень значущості  $\alpha = 0,05$

Отримані результати констатувального експерименту дали нам можливість оцінити показники фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку залежно від статі і місця проживання, а також встановити їх взаємовплив і взаємозв'язок. Таким чином, для оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільників потрібно надавати дітям доступні знання з фізичної культури, формувати життєво необхідні рухові вміння і навички, а також підвищувати рівень фізкультурної освіченості батьків.

Вважаємо, що наше дослідження підтвердило недостатню ефективність дошкільної фізкультурної освіти та свідчать про необхідність її удосконалення за рахунок використання інноваційних технологій, зокрема із застосуванням засобів дитячого фітнесу.

## Література

1. Башта Л. Ю. Развитие физических способностей дошкольников в условиях детского дома : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л. Ю. Башта. – Омск, – 2006. – 24 с.
2. Лиджиева Г. Н. Содержание и организация процесса освоения детьми 3-6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лиджиева Галина Николаевна. – Краснодар, 2005. – 177 с.
3. Моргун И. Н. Физкультурное образование детей 5-6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений: дисс ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Моргун Ирина Николаевна. – К., 2001. – 181 с.
4. Стародубцева И. В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. В. Стародубцева. – Тюмень, 2004. – 25 с.
5. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник [для студ. учреждений сред. проф. образования] / С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
6. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: дисс. ... доктора пед. наук : 13.00.04. / Чернышенко Юрий Константинович. – К., 1998. – 392 с.

## РОЗДІЛ 3

# ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

### **Наукове обґрунтування інноваційної технології**

У науковій літературі технологія (з грецької *techne* – майстерність, *logos* – навчання) розглядається як система способів, прийомів, кроків, за допомогою яких вирішуються поставлені завдання [30].

У зв'язку із значним зниженням рівня здоров'я підростаючого покоління, у фізкультурній освіті особливу актуальність набувають здоров'язберезувальні технології для дітей та підлітків, що спрямовані на формування, збереження та укріплення їх здоров'я [31]. Поняття інноваційної технології розглядається як системне поняття, що є синтезом сучасних науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у дошкільних закладах та новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять з урахуванням інтересів дитини [84].

Результати проведених досліджень показали, що діти старшого дошкільного віку мають недостатній рівень елементарних знань з фізичної культури та рівень оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками незалежно від статі і місця проживання. Рівень фізкультурної освіченості батьків, які мешкають в обласному та районному центрі, також необхідно покращувати для формування фізичної культури особистості дошкільника, про що свідчить статистично достовірний взаємозв'язок між показником фізкультурної освіченості батьків і рівнем елементарних теоретичних знань дітей.

Слід відмітити, що специфіка роботи з дітьми старшого дошкільного віку передбачає врахування їх вікових та психофізичних особливостей, а

також пошук найбільш цікавих форм подачі матеріалу. За ствердженням науковця О. Г. Сайкиної, у системі дошкільної фізкультурної освіти варто застосовувати технології дитячого фітнесу.

Аналіз результатів досліджень вітчизняних та зарубіжних фахівців, присвячених використанню засобів дитячого фітнесу у фізичному вихованні дошкільників, показав, що для дітей цікавими є танцювально-ігрова гімнастика, фітбол-гімнастика, ігрофітнес, йога, звіроаеробіка, лого-аеробіка, аквааеробіка [24, 25, 30, 33, 34, 36]. Враховуючи рекомендації науковців, під час наукового обґрунтування та реалізації інноваційної технології ми обрали такі засоби дитячого фітнесу (фітбол-гімнастика, звіроаеробіка, ігрофітнес), які сприяють підвищенню інтересу дошкільнят до занять фізичною культурою.

Треба зазначити, що О. Г. Сайкиною були виділені специфічні принципи дитячого фітнесу, які дозволяють зробити його цікавим та популярним серед дітей (рис. 4.1).



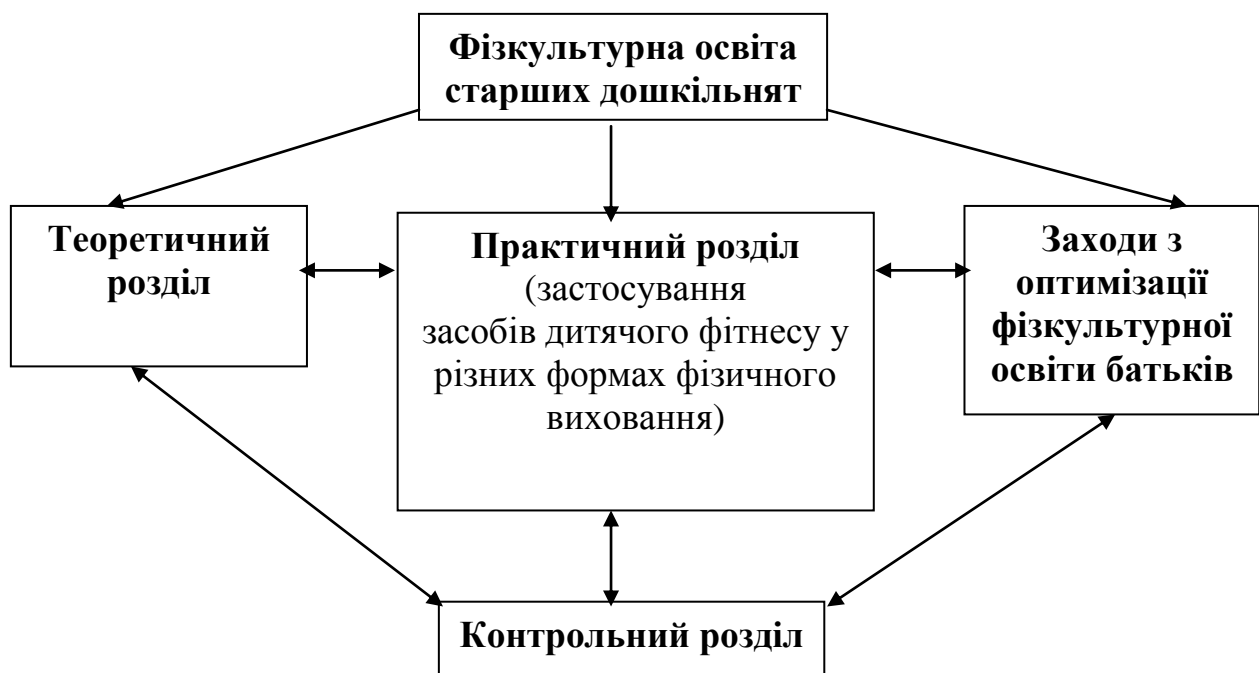
Рис. 3.1 Специфічні принципи занять дитячим фітнесом (за О. Г. Сайкиною)

З урахуванням вікових особливостей дітей старшого дошкільного віку, а також результатів досліджень сучасних науковців була розроблена інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти, в основі якої передбачалось використання засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, звіроаеробіки, ігрофітнесу) в різних формах фізичного виховання.

Інноваційною технологією оптимізації фізкультурної освіти в нашому дослідженні є система взаємопов'язаних складників, що спрямовані на покращення рівня фізкультурної освіченості старших дошкільнят за допомогою переважного використання засобів дитячого фітнесу в різних формах занять. Відповідно до поставленої мети розв'язувались основні завдання інноваційної технології:

1. Підвищення рівня елементарних теоретичних знань про фізичну культуру, спорт і дитячий фітнес.
2. Покращення рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу.
3. Профілактика захворювань дошкільнят.
4. Підвищення інтересу дітей до занять з елементами дитячого фітнесу.
5. Формування уявлення дошкільнят про дитячий фітнес як систему занять оздоровчого спрямування.
6. Підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків.

Реалізація вищезазначених завдань передбачалась протягом навчального року. У процесі розробки інноваційної технології було виділено 4 розділи, матеріал яких був спрямований на засвоєння дітьми необхідних знань з фізичної культури, спорту й дитячого фітнесу; навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам засобами дитячого фітнесу; покращенню фізкультурної освіти батьків (рис. 3.2). За допомогою контрольного розділу оцінювались зміни в усіх досліджуваних показниках протягом експерименту.



**Рис. 3.2. Блок-схема інноваційної технології**

У кожному розділі подається перелік елементарних знань з фізичної культури, рухових умінь і навичок, що повинні засвоїти діти старшого дошкільного віку на фізкультурних та додаткових заняттях з дитячого фітнесу. З метою закріплення матеріалу теоретичного і практичного розділу інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти проводились заняття дошкільнят з батьками у домашніх умовах.

Основними формами реалізації інноваційної технології є: заняття з фізичного виховання (тематичні, ігрові, сюжетно-рольові), додаткові заняття з дитячого фітнесу, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята, «Дні здоров'я»), заняття фізичною культурою з батьками.

Способами перевірки результативності реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу було визначення: рівня елементарних знань з фізичної культури, рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, рівня захворюваності, інтересу дітей до занять, фізкультурної освіченості батьків на початку і наприкінці педагогічного експерименту.

## **Теоретичний розділ інноваційної технології з оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільників**

Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» вона є обов'язковою первинною складовою частиною системи безперервної освіти в Україні. Однією з головних задач дошкільної освіти, згідно зі статтею 7 Закону України, є збереження та укріплення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини [12].

У провідних програмах з фізичного виховання («Я у Світі», «Дитина», «Впевнений старт») основними завданнями є спрямування на всебічний розвиток, загартування, удосконалення функцій організму, підвищення фізичної та розумової працездатності дітей; формування правильної постави, профілактика плоскостопості; оволодіння різноманітними рухами (ходьба, біг, стрибки, метання та ін.); вправлення в основних рухах під час проведення спортивних ігор і розваг; розвиток рухових якостей (спритності, вправності, швидкості, сили, гнучкості, загальної витривалості), забезпечення активності, енергійності, високого тону; виховання позитивних моральних і вольових рис характеру та уявлень про користь занять фізичною культурою; виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами [12, 22, 23]. На нашу думку, в існуючих програмах недостатньо висвітлені питання про необхідність засвоєння елементарних знань з фізичної культури, формування у дошкільників мотивів і потреб у систематичних заняттях фізичними вправами.

Теоретичний розділ інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят сприяє засвоєнню дітьми інтелектуальних цінностей фізичної культури і спрямований на вирішення наступних завдань:

- надати доступні знання про фізичну культуру, спорт і дитячий фітнес;
- збагатити «словник» дошкільнят поняттями, пов'язаними з фізичною культурою, спортом і дитячим фітнесом;



– формувати у дітей позитивне ставлення до фізичної культури, виховувати культуру здорового способу життя за допомогою засобів дитячого фітнесу.

На основі аналізу змісту державних програм для дошкільних навчальних закладів був визначений зміст елементарних фізкультурних знань, а також підготовлений перелік життєво необхідних рухових умінь і навичок, що є основними компонентами дошкільної фізкультурної освіти.

Навчальний матеріал теоретичного розділу надавався під час проведення тематичних фізкультурних і додаткових занять з використанням засобів дитячого фітнесу, а також занять з батьками.

Даний розділ інноваційної технології містив низку тем для засвоєння: «Особливості будови організму людини», «Основи особистої гігієни», «Мандрівка у місто Харчування», «Людина – частина природи», «Фізична культура, спорт і фітнес у житті людини», «Здоров'я та безпека на заняттях фізичною культурою». За допомогою теоретичного матеріалу вирішувались важливі завдання фізкультурної освіти: формування необхідних знань з фізичної культури та навичок здорового способу життя, підвищення інтересу до фізкультурних занять. При навчанні старших дошкільнят переважно використовувався словесний, наочний (картки, малюнки, розмальовки, фотографії), а також ігровий методи навчання.

Теоретичний розділ інноваційної технології був розроблений з урахуванням вікових можливостей дошкільників. Основним завданням теми «Особливості будови організму людини» було сформувати у дітей уявлення про організм людини як цілісної системи. Також була розглянута зовнішня будова тіла людини, а саме органи чуття.

Для отримання елементарних знань з дітьми були розглянуті наступні питання: про різні частини тіла (голова, шия, плечі, руки, ноги, тулуб), про основні рухи цих частин тіла (згинання, розгинання, обертання, нахили).

За допомогою словесного, наочного і практичного методів навчання, у поєднанні із вправами ігрофітнесу відбувалось формування уявлень про будову організму людини і значення провідних органів (табл. 3. 1).

З дошкільниками були проведені змагання з елементами ігрофітнесу «Збери людину», «Хто найсильніший?», «Хто далі стрибне?», «Хто найгнучкіший?», «Хто знає вірші та прислів'я про органи та частини тіла людини?». Треба відмітити, що вирішення основних завдань даного розділу комплексу заходів відбувалось шляхом поєднання його теоретичної і практичної частини, що дозволило дошкільникам більш ефективно засвоювати матеріал.

*Таблиця 3. 1*

**Формування уявлень про будову тіла та значення органів людини  
за допомогою ігрофітнесу**

Словесні	Наочного сприйняття	Практичні
<ul style="list-style-type: none"> <li>– розповідь педагога (про роботу внутрішніх органів);</li> <li>– спілкування на тему «Що потрібно робити для зміцнення здоров'я?»;</li> <li>– вірші, загадки, прислів'я про частини тіла, органи людини.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– розглядаються фотографії, малюнки будови скелету людини;</li> <li>– перегляд презентацій.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– малювання схеми скелету, «Яким я уявляю серце?»;</li> <li>– проведення тематичних ігрових занять «Наші кістки і м'язи»;</li> <li>– виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на тренування різних груп м'язів;</li> <li>– виконання вправ на розтягування з елементами дитячого фітнесу;</li> <li>– виконання дихальних вправ з повітряними кульками.</li> </ul>

Закріплення отриманих знань про особливості будови тіла людини відбувалось на додаткових заняттях, під час яких дітьми виконувались різні типи рухів; розучувались вправи з фітболами з різних вихідних положень для окремих груп м'язів. Під час розгляду теоретичного матеріалу про внутрішні органи людини та їх значення, окрему увагу ми приділили розповіді про серце та його роль у житті людини.

Засвоєння матеріалу з даної теми було заплановано і проведено у вересні, при цьому чотири години відводились на проведення основних фізкультурних форм у дошкільному навчальному закладі (фізкультурні і додаткові заняття, ранкова гімнастика) і дві – на виконання занять з батьками (табл. 3. 2).

*Таблиця 3. 2*

### **Особливості будови організму людини**

Основні завдання	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь	Термін виконання
Сформувати у дітей уявлення про будову свого тіла та органи чуття, про способи зміцнення здоров'я.	1. Знати частини свого тіла, органи чуття та їх функціональне призначення. 2. Називати способи зміцнення здоров'я.	вересень

Слід відмітити, що для батьків експериментальної групи були розроблені методичні рекомендації «Фізкультурна освіта в родині», у яких зазначеній темі ми присвятили окрему увагу. Дітям були запропоновані цікаві завдання, що виконувались самостійно чи за допомогою дорослих, проводилась гра «Що допомагає пізнавати навколишній світ?» (діти малювали органи чуття).

Для закріплення знань дошкільнят про будову організму людини батькам було потрібно прочитати загадки, а дітям відгадати їх та розповісти про функції важливих органів. Також дітям експериментальної групи

пропонувалось самотійно намалювати людину і назвати основні частини тіла та їх призначення.

Необхідно зазначити, що одним з найважливіших складників дитячого фітнесу є повноцінне харчування дитини, за допомогою якого забезпечується оптимальне протікання процесів обміну речовин, що в свою чергу сприяє покращенню роботи імунної системи, підвищує активність і сприяє нормальному фізичному і психічному розвитку [11].

Під час розгляду теми «Мандрівка у місто Харчування» вирішувались освітні завдання з отримання дітьми 5-6 років елементарних знань про важливість вживання корисних продуктів для збереження свого здоров'я (табл. 3. 3).

*Таблиця 3. 3*

### **Мандрівка у місто Харчування**

Основні завдання	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь	Термін виконання
Сформувати у дітей елементарне уявлення про роботу травної системи і значення вживання корисних продуктів.	1. Вміти пояснювати важливість правильного харчування для здоров'я. 2. Знати корисні і некорисні продукти харчування. 3. Знати правила гігієни харчування і безпеки під час їжі.	жовтень

На заняттях проводились бесіди про значення харчування для життєдіяльності людини, про корисні речовини у продуктах. З дошкільнятами обговорювались ситуації на тему «Чому потрібно мити овочі і фрукти перед вживанням в їжу?», «Чому потрібно ретельно пережовувати їжу?».

Для закріплення вивченого матеріалу використовувався практичний метод навчання: за допомогою карток діти обирали корисні і некорисні

продукти харчування, була проведена гра «Приготуємо корисну страву», у якості домашнього завдання пропонувалось малювання і ліплення овочей та фруктів за участю батьків.

Кількість годин для вивчення матеріалу за цією темою упродовж жовтня і склало 4 години під час проведення занять у дошкільному навчальному закладі та 2 години відводилось на заняття з батьками в домашніх умовах.

Після засвоєння теоретичного матеріалу з даної теми діти повинні розрізняти продукти харчування за користю для здоров'я і вміти пояснювати свій вибір.

Паралельно із вивченням даного питання були проведені консультації для батьків на тему «Особливості харчування дитини-дошкільника». Для більш глибокого розгляду питань щодо раціонального харчування дітей старшого дошкільного віку батьки мали змогу ознайомитись з методичними рекомендаціями. Упродовж жовтня була розглянута тема «Друзі та вороги нашого організму», у якій розповідалось про значення вітамінів, а також проведена бесіда про необхідність своєчасного і правильного харчування упродовж доби.

Як відомо, виховання у дошкільників навичок особистої гігієни відіграє важливу роль в охороні їх здоров'я, сприяє правильному поведженню у побуті та в громадських місцях [32]. Це обумовило вибір наступної теми «Основи особистої гігієни», що сприяла покращенню рівня елементарних знань старших дошкільнят (табл. 3.4).

Треба зазначити, що у віці 5-6 років завдяки зростанню особистого досвіду ставлення до здоров'я істотно змінюється. Діти як і раніше співвідносять здоров'я із хворобою, але більш чітко визначають загрози здоров'ю як від своїх власних дій (не можна їсти фрукти брудними), так і від зовнішнього середовища. При певній виховній роботі діти співвідносять поняття здоров'я з виконанням правил гігієни. Вони починають співвідносити заняття фізкультурою зі зміцненням здоров'я. У цьому віці

діти починають виділяти психічні і соціальні компоненти здоров'я. Але в цілому ставлення до нього в дітей старшого дошкільного віку залишається пасивним. Причини цього криються в нестачі необхідних знань про способи зміцнення здоров'я, а також не усвідомленні небезпеки від шкідливого поведіння людини для збереження здоров'я.

*Таблиця 3. 4*

### **Основи особистої гігієни**

Основні завдання	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь	Термін виконання
Формування у дітей навичок особистої гігієни.	1. Перераховувати, що потрібно для чистоти свого тіла. 2. Знати як зберігати одяг та взуття.	листопад

Серед основних знань, що надавались дітям, були наступні: формування уявлень про правила гігієни і способи виконання гігієнічних процедур, а також про значення гігієнічних вимог під час організації фізкультурної і навчальної діяльності (необхідність достатнього освітлення, своєчасного провітрювання приміщення, збереження правильної пози). Для більш ефективного засвоєння матеріалу діти відгадували загадки, вчили вірші з даної теми, малювали речі особистої гігієни.

До практичних умінь і навичок, які дошкільнята повинні знати і вміти самостійно виконувати належали: виконання гігієнічних процедур, формування правильної постави, пояснення правильного освітлення та його значення, дотримання правил поведінки під час вживання їжі.

Теоретичні знання надавались дітям упродовж листопада і були розподілені наступним чином: 4 години відводилось на засвоєння матеріалу в дитячому садочку і дві – під час занять з батьками.

Для закріплення матеріалу за даною темою ми надавали завдання, які були наведені у методичних рекомендаціях і контролювались батьками.

Підсумком проведення заходів з даної тематики було проведення виставки на тему «Як я слідкую за чистотою тіла».

Дітям пропонувалось намалювати речі особистої гігієни, які відіграють важливу роль у житті людини і впливають на її здоров'я.

Однією з провідних тем теоретичного розділу інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят стала тема «Фізична культура, спорт і фітнес у житті людини» (табл. 3. 5).

Таблиця 3. 5

**Фізична культура, спорт і фітнес у житті людини**

Питання	Основні завдання	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь	Термін виконання
1. Значення фізичної культури, спорту і дитячого фітнесу для здоров'я дошкільника.	Створити уявлення про фізичну культуру, спорт, дитячий фітнес.	Мати елементарні знання про користь занять фізичною культурою і дитячим фітнесом.	грудень
2. Застосування дитячого фітнесу для зміцнення м'язів різних частин тіла та формування рухових умінь та навичок.	Розкрити значення вправ з елементами дитячого фітнесу для укріплення здоров'я, удосконалювати рухові вміння та навички дітей.	Знати для чого потрібні фізичні вправи; вміти показувати вправи з елементами дитячого фітнесу. Володіти життєво важливими руховими вміннями і навичками.	

Зважаючи на те, що дана тема охоплювала багато питань, ми виділили найбільш важливі, що розглядалися з дошкільнятами упродовж чотирьох місяців (грудень – березень):

1. Значення фізичної культури, спорту і дитячого фітнесу для здоров'я дошкільника.
2. Формування основних життєво важливих рухових умінь і навичок засобами дитячого фітнесу.
3. Важливість формування правильної постави в дошкільному віці.
4. Знайомство з різними видами спорту.
5. Знайомство з Олімпійськими іграми.
6. Здоров'я – основна цінність у житті людини.
7. Бережіться застуди!
8. Корисні та шкідливі звички.

Засвоєння теоретичного матеріалу з вищезазначених тем склало 26 годин, з них 18 відводилось на засвоєння в дошкільному навчальному закладі і 8 – на заняття з батьками у домашніх умовах.

Для кращого уявлення дошкільнят щодо структури рухової дії нами були використані різні методи сприйняття інформації у поєднанні із елементами дитячого фітнесу (табл. 3. 6).

*Таблиця 3.6*

**Формування уявлень про структуру рухової дії за допомогою засобів дитячого фітнесу**

Словесні	Наочного сприйняття	Практичні
– назви способів виконання вправ, їх пояснення з використанням елементів дитячого фітнесу;	– перегляд ілюстрацій із способами ходьби, бігу, метання, стрибків, лазіння; картки-схеми з зображенням способів виконання вправ	– виконання ЗРВ вправ по картках-схемах; – складання схеми послідовного виконання вправи (за допомогою карток);



– пояснення способів виконання завдань, значення кожного елемента вправи.	у ходьбі, бігу, метанні; – показ педагога; – показ вправ з елементами дитячого фітнесу підготовленою дитиною.	– вправи ігрофітнесу («Хто швидше прийме правильне вихідне положення?»). – естафети з фітболами; – рухливі ігри.
---	---	--

Для оволодіння дітьми основними життєво важливими руховими уміннями і навичками були підготовлені ілюстрації, також використовувались картки-схеми. З метою правильного виконання складнокоординаційних вправ відбувався показ інструктором з фізичної культури чи підготовленою дитиною.

Як зазначають науковці [5, 7], особливу увагу в дошкільному віці потрібно приділяти формуванню правильної постави. Слід зазначити, що за допомогою дитячого фітнесу покращується стан опорно-рухового апарату, зміцнюється м'язовий корсет, що в свою чергу сприяє правильному формуванню фізіологічних відділів хребта дитини.

Засвоєння матеріалу за темою «Значення постави для здоров'я людини» відбувалось упродовж січня (табл. 3. 7).

Таблиця 3.7

### Значення правильної постави для здоров'я людини

Основні завдання	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь	Термін виконання
Навчити виконання вправ з елементами дитячого фітнесу для формування правильної постави.	Вміти самостійно виконувати вправи з предметами і без предметів у поєднанні з елементами дитячого фітнесу для формування правильної постави.	січень

У підготовчій частині занять діти виконували вправи для збереження правильної постави під час ходьби і бігу. В основній частині фізкультурних занять виконувались вправи біля гімнастичної драбини, а також з використанням спортивного інвентарю (мішечків з піском, гімнастичних палиць). Наприкінці занять передбачались вправи на розслаблення і розтягування. На додаткових заняттях із переважним використанням засобів дитячого фітнесу пропонувались вправи з фітбол-гімнастики, які діти виконували самостійно чи в парах.

Для закріплення знань і практичних вмінь дітям пропонувалось під наглядом батьків виконувати фізичні вправи для зміцнення м'язів спини, що були наведені у методичних рекомендаціях.

Для дошкільнят, які займались за інноваційною технологією оптимізації фізкультурної освіти, пропонувалось створити уявлення про важливість формування правильної постави (табл. 3.8) за допомогою провідних методів навчання.

*Таблиця 3.8*

**Формування уявлень старших дошкільнят про правильну поставу засобами дитячого фітнесу**

Словесні	Наочного сприйняття	Практичні
<ul style="list-style-type: none"> <li>– розповідь про необхідність постійного контролю за поставою під час виконання фізичних вправ;</li> <li>– бесіда про порушення постави та її вплив на здоров'я людини.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– наочні матеріали (схеми, ілюстрації правильної постави під час ходьби, у положенні стоячи і сидячи);</li> <li>– показ дитини, яка має правильну поставу;</li> <li>– показ дорослого.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи для формування правильної постави з предметами і без предметів;</li> <li>– вправи та ігри з використанням фітболів;</li> <li>– вправи звіроаеробіки (імітація рухів тварин)</li> <li>– вправи ігрофітнесу.</li> </ul>

Під час використання практичного методу навчання дітьми виконувались вправи з переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, ігрофітнесу, звіроаеробіки).

Під час надання елементарних знань за темою «Знайомство з видами спорту та Олімпійськими іграми» були проведені бесіди з дошкільнятами, а для більш ефективного сприйняття матеріалу використовувались картки і фотографії видатних спортсменів, спортивного одягу та інвентарю, розповідалось про значення Олімпійських ігор у спорті (табл. 3.9).

*Таблиця 3.9*

### **Знайомство з різними видами спорту та Олімпійськими іграми**

Основні завдання	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь	Термін виконання
<p>1. Формування уявлення про сучасні види спорту, спортивне обладнання.</p> <p>2. Надання знань про виникнення Олімпійських ігор та їх місце в сучасному спорті.</p>	<p>Вміти називати 5-6 видів спорту і спортивний інвентар.</p> <p>Мати елементарні знання про Олімпійські ігри.</p>	<p>січень – лютий</p>

Окрім цього, додавався матеріал з художньої літератури (прислів'я, загадки), за допомогою якого відбувалось закріплення, розширення, доповнення знань, що отримувались на фізкультурних і додаткових заняттях. На засвоєння знань за вищезазначеними темами передбачалось чотири години в дошкільному навчальному закладі і дві години для занять з батьками в домашніх умовах.

Треба зазначити, що під час розгляду теоретичного матеріалу про види спорту і Олімпійські ігри нами використовувались комплексні методи навчання дітей дошкільного віку: наочного сприйняття, словесний, практичний (табл. 4. 10).

Таблиця 3.10

**Основні методи навчання при вивченні теми  
«Знайомство з видами спорту»**

Наочного сприйняття	Словесні	Практичні
<p>– перегляд фотографій, малюнків, фільмів про види спорту, що популярні в Україні, а також про видатних спортсменів;</p> <p>– перегляд телепередач про користь занять спортом.</p>	<p>– бесіди («Спортивні ігри», «Спортивне обладнання»);</p> <p>– спілкування на тему: «Що потрібно робити для того, щоб стати спортсменом?»;</p> <p>– вірші про види спорту;</p> <p>– розповідь інструктора з фізичної культури про Олімпійські ігри у давнину і сучасності.</p>	<p>– малювання «Мій улюблений вид спорту», «Що я роблю, щоб бути здоровим?»</p> <p>– спортивне свято «Тато, мама, я – спортивна сім'я»;</p> <p>– проведення міні-олімпіади;</p> <p>– ігри-вправи («Хто швидше добіжить?», «Назви і покажи»);</p> <p>– дидактичні ігри («Одягни спортсмена», «Підбери м'ячі до різних ігор (за малюнками)»).</p>

Для кращого розуміння матеріалу дітям у формі гри пропонувались вікторини, а для закріплення – завдання з батьками (уважно розглянути картки із зображенням видів спорту і розпитати у дитини, які види спорту їй сподобались; яке спортивне приладдя потрібно в різних видах спорту).

Завдання для самостійного виконання: розказати, які види спорту зображені на малюнку і який інвентар для них потрібен (додаток А).

Закріплення теоретичних знань за даною темою знайшло своє відображення під час проведення спортивних свят. Також був організований «Тиждень здоров'я». Упродовж якого проводились спортивні змагання за участю батьків і конкурс на кращий малюнок про улюблений вид спорту.

Надання елементарних знань за наступною темою «Здоров'я – основна цінність у житті людини» відбувалось у лютому (табл. 3. 11), усього відводилось три години на розгляд та закріплення матеріалу. У дошкільному навчальному закладі була проведена фотовиставка на тему «Здоров'я людини – головна її цінність».

Таблиця 3. 11

### Здоров'я – основна цінність у житті людини

Основні завдання	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь	Термін виконання
1. Сприяти формуванню у дітей цінностей здорового способу життя.	Знати основні відомості про себе. Що потрібно робити, щоб бути здоровим?	лютий – березень
2. Розкрити причини виникнення захворювань і профілактичні заходи їх попередження.	Мати уявлення про профілактичні заходи під час захворювань.	

У березні дітям надавався теоретичний матеріал за темою «Бережіться застуди!», де з'ясовувались причини виникнення захворювань та можливі заходи профілактики. З дошкільнятами були проведені бесіди та ігри, а також конкурс малюнку на тему «Що потрібно робити, щоб бути здоровим?».

Під час розгляду теми «Корисні та шкідливі звички» (табл. 3. 12) дітям пропонувалось з'ясувати, які звички є корисними для здоров'я, а які шкодять йому. На вивчення матеріалу передбачалось три години (додаток В).

Таблиця 3. 12

### Корисні та шкідливі звички

Основні завдання	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь	Термін виконання
Сформувати уявлення про шкідливі звички та їх небезпеку для здоров'я.	Вміти називати корисні і не корисні звички.	березень

З дошкільнятами була проведена бесіда «Чому шкідливі звички руйнують здоров'я?», також переглядалися сюжетні малюнки з даної теми. Закріплення знань відбувалось на заняттях з батьками, під час читання художньої літератури про жадібність, неохайність.

При проведенні фізкультурних і додаткових занять важливою умовою є знання дітей про правила поведінки в спортивному залі і на вулиці, під час перебування біля водойм чи в басейні, при використанні фітболів та іншого спортивного інвентарю, оскільки дотримання вимог безпеки є запорукою збереження не тільки власного здоров'я, але й інших дітей. З цією метою у теоретичному розділі інноваційної технології була розроблена тема «Здоров'я та безпека на заняттях фізичною культурою», на яку було відведено у загальному обсязі 4 години упродовж квітня (табл. 3. 13).

З дошкільнятами була проведена бесіда про уважність та безпеку під час виконання рухливих ігор та вправ ігрофітнесу в спортзалі і на вулиці, про можливу небезпеку під час занять у воді, були розглянуті небезпечні ситуації при забитті, коли людина тоне. Дітям наводились приклади правильного поводження в критичних ситуаціях, показувались способи надання першої допомоги при порізах та забиттях.

**Здоров'я та безпека на заняттях фізичною культурою**

Основні завдання	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь	Термін виконання
Формувати у дітей свідоме і відповідальне ставлення до власної безпеки на заняттях фізичною культурою та дитячим фітнесом під час проведення їх у залі й на свіжому повітрі.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати основні правила поведінки під час проведення фізкультурних занять (з використанням фітболів).</li> <li>2. Знати правила поведінки у воді.</li> <li>3. Вміти надати елементарну допомогу при порізах чи забитті</li> <li>4. Знати як викликати лікаря.</li> </ol>	квітень

Слід відмітити, що під час виконання завдань з батьками діти мали змогу розглянути малюнки про правила поведінки у воді, що були наведені у методичних рекомендаціях.

З метою надання старшим дошкільнятам знань про значення природних факторів і користь загартовувальних процедур для зміцнення власного здоров'я, ми запропонували тему «Людина – частина природи» (табл. 3. 14).

**Людина – частина природи**

Основні завдання	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь	Термін виконання
1. Розкрити значення природних факторів (сонце, вода та повітря) для зміцнення здоров'я.	1. Емоційно-позитивне ставлення дітей до фізичних вправ та ігор на повітрі.	травень

2. Розглянути вплив природних факторів на здоров'я під час виконання вправ з елементами дитячого фітнесу.	2. Активний прояв творчості у рухливих іграх, бажання вигадувати нові рухи з елементами дитячого фітнесу.	
---	---	--

З метою покращення знань батьків у питаннях впливу основних природних факторів на організм дошкільнят нами була висвітлена тема «Загартування – перший крок на шляху до здоров'я», яка знайшла своє відображення у методичних рекомендаціях «Фізкультурна освіта у родині». Нами приверталась увага батьків до застосування методик оздоровлення, а також рекомендувались процедури для загартування у домашніх умовах.

З метою надання дітям 5-6 років доступних знань ми обрали методи навчання (табл. 3. 15), які, на нашу думку, дозволяють дітям краще отримати уявлення про користь природних факторів для зміцнення здоров'я.

Таблиця 3. 15

### Загартування – перший крок на шляху до здоров'я

Наочного сприйняття	Словесного сприйняття	Практичні
– розглядаються фотографії і малюнки в дитячому садку (під час ранкової гімнастики та фізкультурних занять на вулиці).	– бесіда «Навіщо потрібно загартовуватись?»; – «Що робити, щоб не хворіти взимку?»; – бесіда «Правила поведження біля води», «Сонце – наш друг і ворог».	– складання правил про збереження і зміцнення здоров'я; – пробіжки босоніж по «доріжках здоров'я»; – загартування повітрям і водою.



Під час розгляду теми про значення природних факторів для зміцнення здоров'я заняття проводились на свіжому повітрі, на спеціальних килимках чи на траві босоніж. Також застосовувався штучний басейн і вологі рушники. Після засвоєння теоретичного розділу інноваційної технології з оптимізації фізкультурної освіти діти старшого дошкільного віку повинні знати:

- назви основних частин тіла та органи чуття;
- вправи для зміцнення м'язів верхніх та нижніх кінцівок, спини, живота;
- правила безпечного поводження під час проведення фізкультурних занять, біля водойм, виконання вправ з м'ячем-футболом;
- вплив занять фізичною культурою на організм людини;
- 5-6 видів спорту;
- корисні та шкідливі продукти харчування;
- природні фактори, що сприяють профілактиці захворювань;
- шкідливі та нешкідливі звички.

Необхідно зазначити, що при цілеспрямованому вихованні, навчанні і закріпленні у повсякденному житті елементарні знання з фізичної культури, що впливають на ставлення дітей до свого здоров'я, як найбільшої цінності в житті, стають основою формування потреби у здоровому способі життя. У свою чергу, наявність цієї потреби допомагає вирішити найважливіше психологічне і соціальне завдання – становлення у дитини позиції творця відносно свого здоров'я і здоров'я інших людей.

Треба відмітити, що застосування навчального матеріалу теоретичного та практичного розділу інноваційної технології в основних організаційних формах занять дошкільного навчального закладу, а також під час занять разом з батьками, дозволило суттєво підвищити рівень елементарних знань з фізичної культури старших дошкільнят та сформувати стійкий інтерес до систематичних занять з елементами дитячого фітнесу.

## **Практичний розділ інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільників**

Як зазначається у листі Міністерства освіти та науки України, умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних навчальних закладах здоров'язберезувальних та здоров'яформувальних технологій, що реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми [17].

У документі зазначається, що поряд із традиційними засобами фізичного виховання (фізичні вправи, природне середовище, гігієнічні чинники) для оздоровлення дошкільників рекомендується використовувати фітбол-гімнастику і стретчинг.

Головним завданням практичного розділу інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти було формування життєво важливих рухових умінь і навичок у старших дошкільнят за рахунок переважного використання дитячого фітнесу.

### **Навчання дітей життєво важливим руховим умінням і навичкам**

Вітчизняні науковці О. Л. Богініч, Н. Ф. Денисенко, В. Н. Шебеко [8, 10, 38] зазначають, що вік 5-6 років є завершальним у прояві рухових умінь і навичок дитини. Дітям старшого дошкільного віку вже доступна більшість рухів дорослої людини достатньо складного змісту. Можливість оволодіння складними рухами дозволяє дитині розширити рівень розвитку її сприйняття, пам'яті, мислення та уяви.

У порівнянні з дитиною середнього дошкільного віку, дитина 5-6 років у своїй діяльності вже може не тільки відокремити певну послідовність, а й логічну побудову плану діяльності.

Як зазначалось нами раніше, до найбільш життєво важливих рухових умінь і навичок, що повинні засвоїти діти старшого дошкільного віку, належать: ходьба, біг, лазіння, метання, стрибки, збереження рівноваги. При розучуванні й закріпленні фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних рухових дій, ми використовували провідні методи навчання.

Одним з ефективних методів при навчанні дітей дошкільного віку є наочний метод, що забезпечує яскравість чуттєвого сприйняття і рухових відчуттів, необхідних для виникнення у дитини найбільш повного і конкретного уявлення про рух, а також активізує розвиток її сенсорних здібностей. Також ми застосовували словесний метод, який допомагає осмислювати поставлені перед дитиною завдання і сприяє свідомому виконанню рухових дій, а це відіграє велику роль у засвоєнні змісту і структури вправ, самостійному їх застосуванню в різних ситуаціях.

Слід відмітити, що практичний метод, пов'язаний із практичною руховою діяльністю дітей, забезпечує дієву перевірку правильності сприйняття руху на власних м'язово-моторних відчуттях. Ці методи характеризуються повною або частковою регламентацією, проведенням вправ в ігровій (уявній) формі, використанням елементів змагання.

Задля вдосконалення різноманітних рухових навичок, прояву самостійності під час виконання рухових дій, швидкої реакції на умови, що змінюються, прояву творчої ініціативи старших дошкільників ми застосовували ігровий та змагальний методи навчання.

Як відомо, навчання основним руховим умінням і навичкам повинно здійснюватись переважно на фізкультурних заняттях, а також закріплюватись у інших формах фізичного виховання.

У підготовчій частині фізкультурних занять виконувались традиційні вправи на розвиток навички ходьби, а саме:

- ходьби на носках, п'ятках по колу;
- ходьби по м'якій (мати) і твердій поверхні (лавці);
- ходьби з різними рухами рук та ніг;
- ходьби у напівприсіді, у повному присіді;
- ходьби із заплющеними очима (2-3 метри);
- переходу від ходьби до бігу.

Необхідно зазначити, що у підготовчій частині додаткових занять із переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу, з метою найбільш ефективного навчання основним руховим умінням, а також підвищення інтересу дошкільнят будувалась смуга перешкод, яка кожного разу змінювалась. Упродовж 3-4 хвилин діти виконували вправи для розвитку навички ходьби з різних положень, а для більш ефективного засвоєння практичного матеріалу ми дотримувались таких методичних рекомендацій:

1. Рухові завдання з часом необхідно ускладнювати для удосконалення техніки ходьби.

2. Необхідно навчати дітей вмінню поєднувати різні види ходьби зі стрибками, бігом, танцювальними рухами, використовуючи різні рухливі ігри: наприклад «Водяний»; а також вмінню поєднувати рухи рук та ніг, використовуючи різні ігрові завдання, наприклад: «Ніжки, ніжки, пройдіть по доріжці» – ходьба по камінню (каштанах, піску тощо).

3. Під час виконання вправ для розвитку ходьби потрібно стежити за правильною поставою дитини, використовуючи ігрові завдання, наприклад: «прилипни до стінки» – дитина щільно притуляється до стінки (головою, плечима, сідницями, ступнями) і виконує потрібний вид ходьби.

З метою формування і збереження правильної постави під час виконання вправ з ходьби діти використовували мішечки з піском, які за командою інструктора з фізичної культури потрібно було нести на голові, не тримаючи руками.

Після проведення різновидів ходьби, через 5 хвилин, діти поступово переходили до вправ, що спрямовані на розвиток навички бігу:

- перехід від ходьби до бігу, стрибків;
- біг «змійкою» між встановлених орієнтирів;
- біг по прямій лінії;
- повільний безперервний біг до 2-х хвилин;
- біг один за одним (у колоні по одному);
- біг на місці;
- біг за командою інструктора;
- естафети.

Для ефективного навчання старших дошкільнят біговим вправам ми дотримувались наступних методичних рекомендацій:

1. Необхідно частіше використовувати вправи ігрофітнесу, оскільки діти змінюють швидкість і напрямок руху непомітно для себе: біжать повільно, «як метелики», чи швидко – «як літаки», «ракети».

2. При навчанні дітей звичайному бігу в середньому темпі необхідно чергувати біг зі спокійною ходьбою, зі зміною напрямку бігу, з поворотами, зупинками.

3. При навчанні бігу у швидкому темпі треба використовувати ігрові завдання змагального типу, наприклад естафети: «Хто з білочок швидше добіжить до дупла, заховає шишку та повернеться на галявину?».

4. Дітей 5-6 років доцільно навчати човниковому бігу (біг у прямому напрямку чергується з різким гальмуванням на поворотах, що потребує стійкості та вольових зусиль).

В основній частині заняття треба виконувати вправи на розвиток стрибкових навичок:

- стрибки вгору на місці (на двох ногах, на одній нозі);
- стрибки ноги разом – ноги нарізно, (ноги схресно – ноги нарізно);
- стрибки на двох ногах (на одній нозі) з просуванням уперед на 4-5 метрів;
- стрибки в довжину з місця (з обруча в обруч, відстань у п'ять років – 50-60 см, у шість років – 70-80 см);

– стрибки у висоту (через предмет висотою 10-20 см, із приземленням на м'який килимок);

– стрибки на предмет висотою до 30 см, потім стрибок на м'який килим;

– перестрибувати на двох ногах послідовно через 3-6 предметів висотою 10-15 см;

– стрибки через скакалку (у шість років).

Задля ефективного засвоєння дітьми 5-6 років стрибкових навичок ми дотримувались наступних методичних рекомендацій:

1. У стрибках на місці активну участь беруть руки (можна використовувати різне їх положення), чергуються стрибки на двох ногах зі стрибками на одній нозі, із поворотом навколо себе.

2. При навчанні дітей зістрибуванню акцентується увага на окремих фазах стрибка – вихідне положення, поштовх ногами, змах руками. Зістрибувати можна по-різному: вперед, в сторону, спиною вперед, із поворотами у польоті. При виконанні таких стрибків дітьми педагог повинен їх страхувати.

3. Дітей можна навчати стрибкам у висоту з місця (на початку зі страховкою): наприклад, «Хто перестрибне через парканчик?». При навчанні дітей стрибкам у довжину з місця краще застосовувати вправи зі звіроаеробіки, що вже відомі дітям, наприклад: «Діти, ви зараз будете зайчиками, які будуть стрибати. Якщо дострибаєте до морквини (муляж) – добре, до капустини – відмінно».

Задля розвитку і удосконалення навички лазіння у дітей старшого дошкільного віку доцільно використовувати наступні вправи з елементами ігрофітнесу:

– повзати на животі по гімнастичній драбині;

– повзати «змійкою» між предметами;

– повзати на животі, підтягуючи руками тулуб, ноги прямі, разом (4-5 метрів);

- як «бегемотики» – з опорою на долоні та стопи;
  - як «раки» – з опорою на долоні та стопи, спиною назад;
  - як «тюлені» – в.п. лежачи на животі з опорою на долоні прямих рук;
- пересування тільки на руках (до двох метрів);
- повзати на спині, відштовхуючись ногами;
  - повзати як «крокодили» (по-пластунськи);
  - чергування повзання з іншими видами рухів.

До методичних рекомендацій при навчанні дітей навички лазіння належать наступні:

1. Навчати дітей повзати як «бегемотики» (пересування вперед з опорою на чотири точки – руки і стопи). Опора здійснюється на всю долоню та стопу, для чого ноги потрібно ставити ширше тулуба, дещо згинаючи коліна.

2. Навчати повзати як «крокодильчики» (по-пластунськи). Із положення лежачи на животі потрібно витягнути вперед злегка зігнутою в лікті руку і покласти долонею до низу; протилежну ногу зігнути і покласти плоско, щоб нею можна було упиратися в підлогу, при відштовхуванні. Інша рука в лікті упирається в підлогу поряд із тулубом, протилежна їй нога пряма. Тулуб злегка розгорнутий убік витягнутої руки. Голову нахилити як можна нижче. Спираючись на руки і одночасно відштовхуючись зігнутою ногою, потрібно підтягнути тулуб.

3. Підготовлених дітей шестирічного віку навчають лазінню по канату.

Окрема увага у практичному розділі комплексу заходів відводилась розвитку навички метання м'яча.

При розучуванні та вдосконаленні вправ з метання, передачі й ловлі м'яча дошкільники виконували вправи з м'ячами різного розміру (малого, середнього, фітболу):

- «боулінг» – перекачування з різних висхідних положень м'яча в ціль, що знаходиться на відстані 3-4 м;

- «футбол» – ведення м'яча ногою у ворота (ширина – 50-60 см) на відстані чотирьох метрів;
- прокатування м'яча по гімнастичній лаві;
- кидки м'яча об підлогу з ловлею;
- удари м'яча об підлогу правою і лівою рукою не менше 10 разів;
- перекидання м'яча з однієї руки в іншу;
- відбивання м'яча об підлогу з просуванням вперед (кроком) – у п'ять років – 3-4 м, у шість – 5-8 м;
- кидки м'яча у кільце;
- кидки м'яча об підлогу з послідувачим поворотом на 360° і ловлею м'яча.

Для покращення процесу навчання необхідно виконувати такі методичні рекомендації:

1. Сприяти формуванню «чуття м'яча», використовуючи різноманітні завдання ігрофітнесу.
2. При навчанні катанню м'яча використовують різні вихідні положення (у присіді, у нахилі, стоячи на одному коліні тощо) і додаткові орієнтири чи спортивний інвентар.
3. Навчати веденню м'яча, як правою так і лівою рукою, обертаючись навколо себе, рухаючись уперед «змійкою», краще у п'ятирічному віці.
4. При навчанні дітей відбиванню м'яча об підлогу необхідно їм підказувати, що бити по м'ячу потрібно тоді, коли м'яч летить від підлоги вгору, зустрічати його відкритою долонею, а не здоганяти; на м'яч треба сильніше надавлювати, а не бити по ньому, тоді він буде підскакувати вище.

Задля розвитку навички рівноваги у дітей старшого дошкільного віку були підібрані такі вправи:

- ходьба по гімнастичній лаві на носках;
- ходьба по твердій та м'якій поверхні предметів;
- ходьба по пластмасовій цеглі;
- переступання через предмети висотою 20-40 см;



- «ластівка» на підлозі, а потім на гімнастичній лаві;
- три обертання навколо себе, потім ходьба по прямій лінії 3-4 м;
- стійка на двох ногах із заплющеними очима;
- ходьба, стрибки, біг спиною вперед.

Для більш ефективного навчання вправам на розвиток рівноваги у дітей старшого дошкільного віку потрібно дотримуватись наступних методичних рекомендацій:

1. При виконанні вправ на рівновагу час від часу необхідно змінювати спосіб виконання завдань, наприклад, до середини лавки діти йдуть на носках, а далі – стрибками на двох ногах чи бігом; до середини лави діти йдуть приставним кроком вправо, а потім – поворот і продовжують рухатись вліво.

2. Необхідно використовувати у рівновазі такі вправи, як розвороти в поєднанні з ходьбою та бігом, зупиняючись за сигналом на одній чи двох ногах.

### **Основні етапи планування і проведення додаткових занять з фітбол-гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку**

Головною умовою проведення занять із дітьми у спортивному залі, вдома чи на вулиці є дотримання правил безпеки. Заняття з використанням фітболів особливо потребують від інструктора фізичної культури і дітей виконання певних правил безпеки.

Під час проведення занять фітбол-гімнастикою ми дотримувались правил, які розробила О. Г. Сайкіна [29]:

- підбирати фітбол кожній дитині потрібно з урахуванням її зросту, так, щоб забезпечити кут 90° між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою;
- перед початком заняття потрібно перевірити відсутність гострих предметів, що можуть пошкодити фітбол;
- діти повинні займатись у зручному одязі та взутті, що не ковзає;

- починати заняття слід із простих вихідних положень і вправ, поступово переходячи до більш складних;
- слідкувати за тим, щоб жодна вправа не викликала у дітей больових чи неприємних відчуттів;
- дітям не можна під час занять виконувати різкі рухи, скручування у шийному та поперековому відділах хребта, напружувати м'язи шиї та спини;
- при виконанні вправ у положенні лежачи не затримувати дихання. Не можна давати дітям велику кількість статичних вправ на животі, оскільки у цьому положенні погіршується кровообіг;
- при виконанні вправ у положенні лежачи на животі й на спині, голова і хребет повинні складати одну лінію. Не дозволяється нахил і запрокидування голови уперед-назад, оскільки це призводить до посилення шийного лордозу. За цією ж причиною не можна захоплюватись стрибками на фітболі;
- при виконанні вправ фітбол не повинен рухатись, за винятком вправ, що пов'язані з його переміщенням;
- при виконанні вправ у положенні лежачи на животі з упором рук на підлозі, долоні повинні знаходитись паралельно на рівні плечових суглобів;
- на кожному занятті варто нагадувати дітям про самострахування;
- на кожному занятті намагатись створювати позитивний емоційний настрій у дітей за допомогою музичного супроводу;
- з дошкільнятами доцільно використовувати вправи для самопізнання, уточнення уявлення дітей про будову свого тіла (називати частини тіла та їх рухи, проводити ігри «Заборонений рух», «Торкнись певної частини тіла»);
- час виконання вправ із фітболами не повинен перевищувати 40-60 % загальної тривалості заняття. Потрібно дати можливість дітям виконувати різноманітні вправи: ходити, бігати, стрибати, танцювати.

На початку формувального експерименту (вересень) у дошкільному навчальному закладі № 18 «Зірниця» м. Суми була створена експериментальна група (n=59), діти якої двічі на тиждень відвідували

додаткові заняття з фітбол-гімнастики тривалістю по 30 хвилин. Проведення додаткових занять планувалось до червня.

За правилами безпеки кількість дітей не повинна бути більше 15, тому ми поділили наші групи відповідно до даної кількості. Усі діти, які брали участь у формувальному експерименті, належали до основної медичної групи.

Як зазначають фахівці [16, 36], при плануванні заняття фітбол-гімнастикою найбільш важливим є визначення мети, що реалізується шляхом вибору конкретних завдань.

В основі заняття лежить розподіл його на три частини: підготовчу (5 хв), основну (20 хв) і заключну (5 хв). Даний розподіл на частини не означає, що заняття втрачає свою цілісність, навпаки, кожна частина логічно передую наступній. Тривалість частин заняття може змінюватись: підготовча частина може становити 15-20%, основна – 75-80%, а заключна – 5-10% від загального часу заняття. Розподіл часу між частинами заняття залежить, насамперед, від основних завдань, а також специфіки обраних вправ, типу заняття, підготовленості дітей, які займаються, та інших факторів. При проведенні занять з використанням фітболів необхідно підготувати конспект (додаток Ж), де позначено мету, завдання і вправи, за допомогою яких вирішуються оздоровчі, освітні і виховні завдання фізичного виховання.

Відповідно до загальноприйнятого положення теорії та методики фізичного виховання, у підготовчій частині занять із фітбол-гімнастики вирішуються наступні завдання (табл. 3.16): відбувається організація дітей, повідомляються завдання заняття, ведеться робота з підготовки організму дитини до виконання фізичних навантажень у основній частині заняття. Також обираються 2 помічники, за допомогою яких інструктор роздає фітболи, а наприкінці заняття вони допомагають прибрати спортивний інвентар на місце.

Задля вирішення поставлених завдань підбиралися відповідні засоби, що відповідають поступовому підвищенню навантаження.

## Підготовча частина занять із фітбол-гімнастики

Основні завдання	Вправи	Час (хв)	Дозування (темп, амплітуда, інтервали відпочинку)
<ul style="list-style-type: none"> <li>– організувати дітей, зосередити їх увагу;</li> <li>– повідомити завдання заняття;</li> <li>– підготувати організм до роботи в основній частині заняття (розігрівання м'язів, зв'язок, суглобів);</li> <li>– створити сприятливий, позитивний настрій.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ЗРВ вправи (ходьба, біг, повороти, нахили);</li> <li>– ЗРВ з фітболом;</li> <li>– ЗРВ сидячи на м'ячі без предметів і з предметами (стрічками, хусточками, скакалками);</li> <li>– вправи на поєднання рухів із музикою (ритміка).</li> </ul>	5-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>від 2-4 вправ у середньому та швидкому темпі;</li> <li>– темп обрати залежно від музики.</li> </ul>

Треба зазначити, що в підготовчій частині заняття поступово зростають показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) і частоти дихання (ЧД), температура тіла, збільшується приплив крові до м'язів, збільшується амплітуда рухів у суглобах. Виходячи з цього, у роботу послідовно повинні задіяватися спочатку дрібні, а потім великі групи м'язів, темп виконання рухів та їх амплітуда поступово підвищуються, а тривалість виконання кожної вправи збільшується. Для того, щоб створити у дітей відповідний настрій, ми застосовували музику в різних частинах заняття, змінюючи її темп відповідно до характеру вправ з фітболом.

У другій частині заняття – основній вирішувались педагогічні (освітні, оздоровчі, виховні) завдання. Діти вивчали нові фізичні вправи для різних

частин тіла, композиції, повторювали та удосконалювали вивчений матеріал, розвивали рухові здібності. На основну частину заняття припадав пік фізичного навантаження, що визначався за зовнішніми показниками стомленості дітей, а також показниками пульсу і частоти дихання. У основній частині заняття нами вирішувались завдання, що наведені у таблиці 3.17.

*Таблиця 3.17*

**Основна частина занять із фітбол-гімнастики**

Основні завдання	Вправи	Час (хв)	Дозування (темп, амплітуда, інтервали відпочинку)
<ul style="list-style-type: none"> <li>– формувати необхідні знання про м'ячі-фітболи;</li> <li>– навчити техніці виконання вправ з фітболом;</li> <li>– навчити новим видам вправ у поєднанні з елементами фітбол-гімнастики (у руках, ногах, сидячи та лежачи на фітболі);</li> <li>– формувати рухові уміння і навички;</li> <li>– навчити танцювальним вправам з елементами дитячого фітнесу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– для зміцнення рук та плечового поясу;</li> <li>– для м'язів живота;</li> <li>– для м'язів спини;</li> <li>– для м'язів ніг;</li> <li>– на розвиток функції рівноваги;</li> <li>– на розвиток координації рухів;</li> <li>– на розтягування і розслаблення;</li> <li>– вправи ігрофітнесу.</li> </ul>	18-20	5-10 вправ повторюють від 2-6 разів, темп змінюють від середнього до швидкого, з інтервалом відпочинку 30-40 секунд – повільний темп, – швидкий Від 4-6 вправ у середньому темпі (відпочинок 30-60 секунд).

Основна частина додаткових занять поєднувала різні засоби дитячого фітнесу, але характерними були вправи, що вимагали певних вольових і силових зусиль, були складними за координацією і технікою виконання.

Треба відмітити, що вправи ігрофітнесу для підвищення емоційного стану дітей потрібно застосовувати при закріпленні вивченого матеріалу чи для розвитку життєво важливих рухових умінь і навичок.

До завдань заключної частини заняття відносять: поступове зниження фізичного, психологічного і емоційного навантаження, при цьому повинні бути забезпечені оптимальні умови для протікання відновних процесів в організмі; підведення підсумків заняття, пояснення завдань для самостійної роботи (табл. 3.18).

Важливим є те, щоб засоби, що застосовуються в заключній частині заняття, були простими і виконувались у спокійному темпі. До засобів заключної частини заняття відносять: вправи, що заспокоюють, та відволікаючі вправи. Тривалість виконання даних вправ залежить від попередньої фізичної активності дітей.

*Таблиця 3.18*

### **Заклучна частина занять з фітбол-гімнастики**

Основні завдання	Вправи	Час (хв)	Дозування (темп, амплітуда, інтервали відпочинку)
Поступове зниження фізичного, психологічного і емоційного напруження.	– вправи, що заспокоюють; – вправи на розслаблення.	5	від 2-4 вправ у повільному темпі

До першої групи вправ, що сприяють заспокоєнню дітей, відносять вправи на розслаблення (певних груп м'язів, різні струшування), прийоми

самомасажу, елементи релаксації, дихальні вправи і вправи на розтягування різних груп м'язів (у тому числі із застосуванням фітболу).

До другої групи відносять вправи з використанням елементів йоги, ігри на збереження уваги, профілактики плоскостопості (з фітболом), пальчикової гімнастики.

Музичний супровід для проведення цих занять підбирався відповідно до характеру вправ, що виконувались дітьми в різних частинах заняття. Доцільно використовувати записи різних звуків навколишнього середовища: шум моря, вітру, спів птахів.

Варто відмітити, що при навчанні дітей 5-6 років вправам з фітболами необхідне їх поетапне засвоєння упродовж року. На першому етапі експерименту (вересень – жовтень) розучувались вправи, спрямовані на ознайомлення з формою та властивостями м'яча, вивчались основні вихідні положення із фітболами. Заняття починались із підбору правильного розміру м'яча, що визначався з урахуванням росту та маси тіла дітей (табл. 3. 19).

*Таблиця 3.19*

### **Засвоєння вправ з фітбол-гімнастики на першому етапі експерименту**

<b>Місяць</b>	<b>Зміст</b>
<b>Вересень – жовтень</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вправи для ознайомлення з формою та властивостями м'яча; правила безпеки при використанні фітболу.</li><li>2. Вправи для правильного сидіння на фітболі та з основним вихідним положенням (стоячи з м'ячем, сидячи на м'ячі, з м'ячем у руках, лежачи на м'ячі, лежачи на животі, стоячи на колінах, лежачи і сидячи на підлозі).</li><li>3. Закріплення вправ у русі з фітболами (ведення м'яча однією і двома руками, естафети з перекачуванням м'яча, стрибки сидячи на м'ячі, вправи у парах), вправи на розслаблення.</li></ol>

Основними завданнями першого етапу є:

1. Надати уявлення про форму і фізичні властивості фітболу.
2. Навчити правильно сидіти на фітболі.
3. Навчити базовим положенням при виконанні вправ з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, присівши).

**Організаційно-методичні вказівки:** до структури занять входить розминка з різними видами ходьби, бігу, стрибків, вправи для рук, тулуба, ніг, фітбол-ігри, вправи ігрофітнесу, від 5-8 вправ з фітболом, вправи на розтягування і розслаблення м'язів без фітболу.

Діти, які займаються з фітболами, повинні знаходитись на відстані 1-1,5 метри один від одного, поблизу них не повинно бути гострих предметів. Темп і тривалість вправ індивідуальні, визначаються інструктором. Після засвоєння матеріалу даного матеріалу ми переходили до завдань другого етапу.

На другому етапі, що тривав з листопада до лютого, вирішувались завдання щодо подальшого засвоєння вправ з фітболами (табл. 3.20).

*Таблиця 3. 20*

**Розподіл засвоєння матеріалу з фітбол-гімнастики на другому етапі педагогічного експерименту**

Місяць	Зміст
Листопад – лютий	Виконання вправ під музику (із різних вихідних положень).
	Навчання вправам, що спрямовані на розвиток м'язів верхнього плечового поясу.
	Навчання вправам, що спрямовані на розвиток м'язів ніг.
	Рухливі ігри на закріплення вправ для верхніх та нижніх кінцівок.
	Навчання вправам для зміцнення м'язів спини. Розучування вправ для збереження правильної постави.



	Проведення відкритих занять на тему «Збереження правильної постави у дошкільнят засобами фітбол-гімнастики» із запрошенням батьків.
	Навчання вправам, що спрямовані на збільшення рухомості хребта (в.п. – лежачи на спині, боком, животом на м'ячі).
	Вправи на профілактику плоскостопості.
	Навчання вправам, що сприяють укріпленню черевних м'язів.
	Навчання вправам для розвитку сили.
	Розучування вправ на розвиток гнучкості.
	Навчання вправам, що спрямовані на розвиток пружкості (в.п – сидячи на м'ячі, біг з перекачуванням м'яча).
	Проведення рухливих ігор на вдосконалення фізичних якостей під музику.

Передбачалось виконання вправ з фітбол-м'ячами для зміцнення різних м'язових груп і розвиток рухових якостей. На цьому ж етапі педагогічного експерименту діти розучували гімнастичні вправи з м'ячами (рис 3.3.) із різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи на животі і на спині).

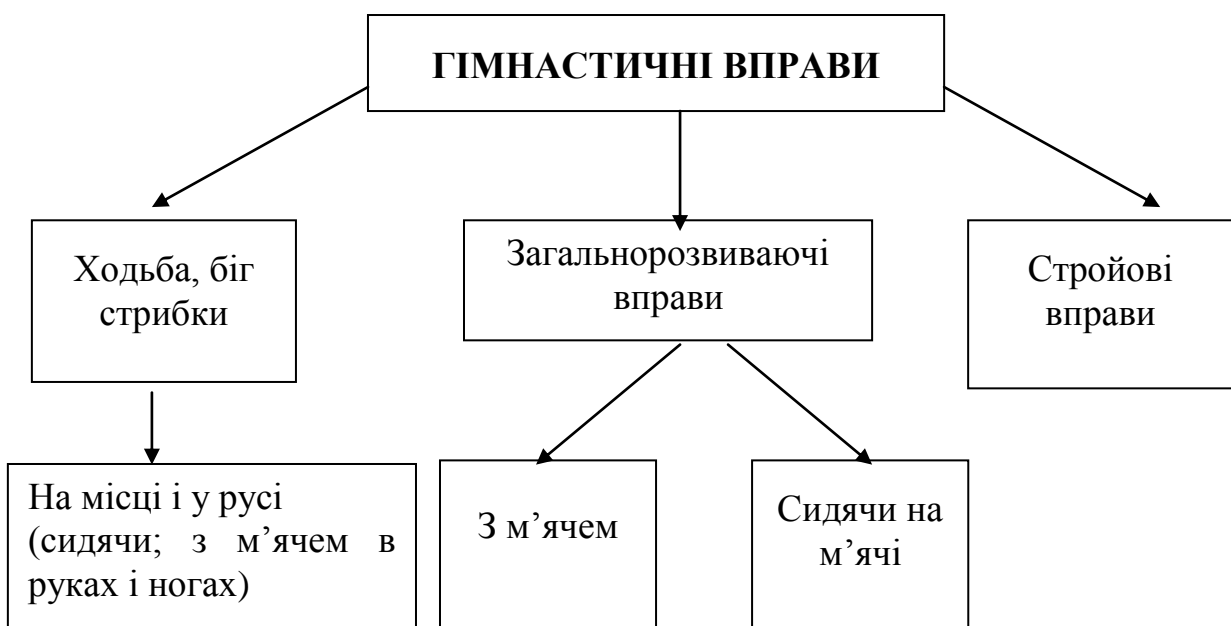


Рис. 3.3. Класифікація гімнастичних вправ з фітболом за О.Г. Сайкіною

Варто зазначити, що на початковому етапі розучування вправ з використанням фітболів застосовувалась музика у повільному темпі, а після засвоєння вправ – у більш швидкому темпі, особливо під час проведення ігор.

Для вдосконалення навички ходьби з дошкільнятами розучувались базові кроки аеробіки, що запропоновані президентом федерації фітнес-аеробіки в Росії О. С. Слуцкер (2012), спочатку без зміни ведучої ноги, а потім із зміною ноги. Засвоєння основних кроків відбувалось у положенні сидячи на м'ячі, стоячи з опорою руками на м'яч і без м'яча (табл. 3. 21).

*Таблиця 3. 21*

### **Базові кроки без зміни ведучої ноги**

Назва елементів	Почерговість виконання
March (марш)	Крокування на місці, з переміщеннями вперед, назад
Step-touch	Приставний крок вправо, вліво
Out (оут)	Крокування на місці, ноги нарізно.
Out-in (оут-ін)	Два кроки (ноги нарізно), два кроки (ноги разом) без переміщення
V-step (ві-степ)	Два кроки вперед (ноги нарізно), два кроки назад (ноги разом)
A-step (ей-степ)	Два кроки назад (ноги нарізно), два кроки вперед (ноги разом)
Mambo (мамбо)	Однією ногою виконати крок вперед-назад, інша залишається на місці
Basic (бейзик)	Два кроки вперед (ноги разом), два кроки назад (ноги разом)

Після засвоєння даного матеріалу було запропоновано вивчення базових кроків, що виконувались зі зміною ведучої ноги (табл. 3. 22).

### Базові кроки зі зміною ведучої ноги

Назва елементів	Почерговість виконання
Step Touch (степ-тач)	Крок в сторону, приставити іншу ногу
Double Step Touch (дабл степ-тач)	Подвійний рух убік приставними кроками
Knee Up (кни ап)	Крок в сторону, підйом коліна
Double Knee Up (дабл кни ап)	Крок в сторону, два підйоми коліна
Kick (кик)	Крок в сторону, мах прямої ноги вперед
Curl (карл)	Крок в сторону, згинання гомілки назад (зігнувши ногу, направити коліно в підлогу, п'ятку до сідниці)
Heel Touch (хіл тач)	Крок в сторону, приставити іншу ногу (торкання вперед носком чи п'яткою)
Open Step (опен степ)	Крок в сторону, інша нога виконує торкання на місці
Double Curl (дабл карл)	Крок в сторону, два згинання гомілки (зігнувши ногу, направити коліно в підлогу, п'ятку до сідниці)

Під час вивчення базових кроків дітям потрібно дотримуватись вимог до збереження правильної постави, серед яких О. Я. Кібальник [13] виділяє наступні:

1. Стопи дещо розведені нарізно (найбільш часто – дещо ширше, ніж ширина стегна).
2. Стопи рівнобіжні одна одній або трохи розведені носками до зовні, коліна в напрямку носків.
3. Коліна дещо розслаблені (допускається легке згинання).

4. М'язи живота й сідниць трохи напружені і спрямовують таз вперед (без підкреслення кривизни поперекового відділу хребта).

5. Таз розташований рівно.

6. Плечі на одному рівні; голова розташована прямо і утворює з тулубом одну лінію – лопатки зрушені до хребта.

Вправи для зміцнення м'язів спини і збільшення рухливості хребта проводились у вихідному положенні стоячи з м'ячем у руках, лежачи животом, спиною та боком на м'ячі.

Організаційно-методичні вказівки: структура занять не змінилась, проте збільшився обсяг вправ на фітболі.

Для основних завдань третього етапу характерним є:

1. Навчити виконанню комплексу ЗРВ із використанням фітболу в єдиному для всієї групи темпі.

2. Закріпити правильне виконання вправ на розтягування з використанням фітболу.

На кінцевому етапі експерименту (березень – травень) дошкільники закріплювали вивчені вправи під музику, індивідуально і в парах, у рухливих іграх, естафетах, спортивних змаганнях (табл. 3. 23).

*Таблиця 3. 23*

**Засвоєння вправ з фітбол-гімнастики на третьому етапі дослідження**

Місяць	Зміст
Березень – травень	Закріплення та повторення вправ для різних частин тулуба самостійно
	Виконання вправ на розслаблення самостійно
	Проведення вправ з фітболом у парах, рухливих ігор, естафет на закріплення матеріалу
	Проведення спортивних розваг і змагань за участю батьків

Треба зазначити, що перш ніж проводити додаткові заняття з фітбол-гімнастики були проведені батьківські збори, де батьки отримали інформацію про перевагу занять з м'ячами. Були проведені відкриті заняття, де надавалась інформація про переваги фітбол-гімнастики для формування правильної постави і укріплення основних груп м'язів, також батьки познайомились з сучасними оздоровчими методиками, зокрема із засобами дитячого фітнесу.

Як зазначають дослідники [4, 19, 20], у фізичному вихованні дітей дошкільного віку важливу роль відіграють рухливі ігри, які можна розподілити на дві великі групи: рухливі ігри з правилами (можуть бути сюжетні і безсюжетні) і спортивні ігри. Сюжетні рухливі ігри завдяки різноманіттю змісту допомагають дітям закріплювати свої знання і уявлення про предмети і явища навколишнього світу. Використання фітболів (м'ячів) у цих іграх додало іграм більш творчий характер.

Варто відмітити, що ефективність ігор обумовлюється не тільки змістом, але й більшою мірою організацією і методикою їх проведення, де враховуються вікові особливості, зміна періодів рухової активності, інтервали для відпочинку і диференційованої оцінки діяльності дітей.

В основній частині заняття ми застосовували вправи ігрофітнесу з використанням фітболу, що сприяли закріпленню вивченого матеріалу.

«Паротяг». Діти сідають на фітболи один за одним і перша дитина або педагог виконує роль машиніста. Він «везе» усіх дітей по залу в різних напрямках. Діти, підстрибуючи, пересуваються один за одним, підштовхуючи свій м'яч руками.

«Гусениця». Діти сідають на фітболи один за одним і уявляють, що руки - це ніжки гусениці, котра лежить на спині. Першій дитині дають у руки фітбол і вона, прогнувшись назад, передає м'яч наступній дитині. Коли м'яч дійде до останнього гравця, його починають передавати назад.

«Швидкий і спритний». Фітболи (на один менше ніж дітей) лежать по колу. Під веселу мелодію діти ходять навколо м'ячів. Як тільки припиниться

музика, потрібно швидко сісти на м'яч. Кому не вистачило м'яча, вибуває з гри. Один м'яч прибирається, і гра триває доти, поки не залишиться один гравець (переможець).

На заняттях фітбол-гімнастикою ми комбінували різні вправи з м'ячем і без нього. Пересування по залу під час ходьби, бігу і стрибків поєднувались з комплексами загальнорозвиваючих вправ з м'ячем-фітболом.

### **Застосування звіроаеробіки та ігрофітнесу на фізкультурних заняттях із дітьми старшого дошкільного віку**

Як вже зазначалось нами раніше, звіроаеробіка є цікавим різновидом дитячого фітнесу, що сприяє розвитку і удосконаленню основних рухових вмінь і навичок у дітей дошкільного віку. Вправи зі звіроаеробіки виконувались під час проведення ранкової гімнастики (від 2-3 вправ), а також у підготовчій частині фізкультурних занять (від двох до чотирьох вправ) з метою вдосконалення окремих рухових навичок (ходьби, стрибків, лазіння). Окрім цього, вправи зі звіроаеробіки виконувались дітьми під час проведення спортивних свят.

Для того, щоб підготуватись до занять, інструктору з фізичної культури необхідно завчасно підготувати картки із зображенням звірів чи птахів. Діти повинні виконати відповідні рухи, що для них характерні, а потім пригадати, у яких казках зустрічаються ці тварини. Окрім цього, ми пропонували дошкільнятам загадки про тваринний світ, які сприяли підвищенню інтересу до занять. Якщо діти не вірно виконували рух, що характерний для певної тварини, ми виправляли їх помилки і демонстрували правильне виконання. Варто зазначити, що імітаційні вправи можна проводити як у спортивному залі, так і на вулиці (під час ранкової гімнастики) поточним способом.

Традиційні вправи, що використовуються на фізкультурних заняттях для розвитку навичок ходьби, бігу і стрибків, треба закріпити за допомогою вправ і загадок.

Наприкінці основної частини фізкультурних та додаткових занять дітям пропонувалось виконання ігрового напрямку фітнесу – ігрофітнесу, а саме вправ, що засновані на рухливих, музичних, розвиваючих іграх та естафетах. Необхідно відмітити, що завдяки використанню ігрофітнесу розширюються можливості для розвитку творчих здібностей дітей, їхньої пізнавальної активності, мислення, уваги, розкутості, фантазії, вільного самовираження і комунікативних якостей особистості.

Звичайні на перший погляд фізичні вправи перетворюють процес занять у захоплюючу гру, збагачують внутрішній світ дитини, а також впливають на розвиток життєво важливих рухових вмінь і навичок, орієнтування у просторі і фізичну підготовленість дошкільнят.

Досить важливим у роботі з дошкільниками є використання принципу творчої спрямованості [6, 9], у результаті чого дитина самостійно створює нові рухи, засновані на використанні рухового досвіду й наявності мотиву, що спонукає до творчої діяльності.

Для того, щоб провести вправи з ігрофітнесу з дітьми 5-6 річного віку, треба завчасно підготувати необхідний інвентар: обручі, масажні кільця, мотузки, дрібний дитячий інвентар, маленькі м'ячі, фітболи, надувні кульки.

Перелік ігор з елементами дитячого фітнесу, що пропонувались дошкільникам в основній частині додаткових занять (чи були використані окремо за бажанням інструктора з фізичної культури), наведені у додатку Б.

Після засвоєння практичного розділу інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти на основі застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, ігрофітнесу, звіроаеробіки) діти старшого дошкільного віку повинні вміти: виконувати основні кроки: відкритий крок, марш на місці, уперед, назад, навколо себе; виконувати випаді вперед, назад, вправо, вліво; самостійно виконувати вправи звіроаеробіки; виконувати послідовні, одночасні рухи з використанням фітбол-м'ячів синхронно з інструктором фізичної культури; виконувати рух відносно предмету (обруч, скакалка) зверху, знизу, праворуч, ліворуч, попереду, позаду; напружувати і

розслабляти м'язи; контролювати дихання під час виконання вправ відповідно до інструкції викладача, відновлювати дихання після інтенсивного бігу і стрибків; виконувати вправи синхронно під музику разом із педагогом.

Для закріплення вивченого матеріалу наприкінці кожного місяця ми перевіряли вміння дітей самостійно виконувати вправи для формування правильної постави (з використанням фітболу та інших предметів), вправи із різних вихідних положень із використанням фітболу, а також вміння самостійно грати у рухливі ігри. Також проводились спортивні змагання з використанням засобів дитячого фітнесу.

### **Заходи для покращення фізкультурної освіти батьків**

На сьогоднішній день найбільш характерною ознакою сучасної концепції фізичного виховання є підвищення ролі фізкультурної освіти батьків у формуванні фізичної культури особистості дошкільнят [14].

За результатами констатувального експерименту був отриманий статистично вірогідний взаємозв'язок між рівнем фізкультурної освіченості батьків і рівнем елементарних знань з фізичної культури дітей, що дозволило нам розробити заходи з фізкультурної освіти для батьків. Для покращення рівня теоретичної і практичної підготовленості батьків у питаннях фізкультурної освіти нами щомісяця проводилась робота з використанням різноманітних організаційних форм (рис. 3.4.).

Через систему запланованих зустрічей, бесід, семінарів, консультацій і практичних занять нами вирішувались наступні завдання:

1. Надати батькам теоретичні знання з фізичної культури й дитячого фітнесу, що необхідні для всебічного розвитку дошкільнят.
2. Познайомити із напрямками дитячого фітнесу та сучасними методиками оздоровлення у дошкільньому навчальному закладі.
3. Навчити батьків вправам із використанням фітболів та іншого інвентарю, які можна проводити у домашніх умовах.



4. Навчити комплексам вправ з елементами дитячого фітнесу, спрямованих на зміцнення постави та профілактики плоскостопості.

5. Сприяти розв'язанню проблеми психофізичної готовності дитини до навчання у школі.



Рис. 3.4. Форми роботи з батьками старших дошкільників задля підвищення їх фізкультурної освіченості на основі застосування засобів дитячого фітнесу

З метою ефективної співпраці з батьками з питань їх фізкультурної освіченості був розроблений план заходів, що базувався на переважному використанні засобів дитячого фітнесу (табл. 3. 24).

Таблиця 3. 24

**Заходи з підвищення фізкультурної освіченості батьків**

Місяць	Зміст
Вересень	1. Проведення анкетування батьків з визначення рівня їх фізкультурної освіченості, батьківські збори. 2. Консультації на тему «Особливості харчування дитини».
Жовтень	3. Консультації на тему «Профілактика порушень постави і плоскостопості у дошкільному віці засобами дитячого фітнесу». 4. Навчання комплексу вправ для ранкової гімнастики з використанням засобів дитячого фітнесу. 5. Відвідування додаткових занять з дитячого фітнесу.
Листопад	6. Ознайомлення батьків з формами фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячому садочку. 7. Створення нетрадиційного фізкультурного обладнання спільно з дітьми для занять дитячим фітнесом.
Грудень	8. Консультації з профілактики простудних захворювань; способи загартування дітей 5-6 років з метою попередження хвороб. 9. Проведення «Днів здоров'я».
Січень – лютий	10. Проведення виставки дітей на тему «Що потрібно робити для здоров'я?». 11. «Організація занять фізичною культурою в домашніх умовах на основі засобів дитячого фітнесу». 12. Залучення батьків до проведення спортивних змагань.

Березень	13. Виставка фотографій і малюнків на тему «Значення фізичної культури у моїй родині». 14. Проведення відкритих занять з фітбол-гімнастики.
Квітень – травень	15. Батьківські збори за підсумками обстеження психофізичної готовності дошкільнят до навчання у школі. 16. Проведення змагань «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

Протягом реалізації інноваційної технології батьки дошкільнят активно брали участь в основних формах роботи, що було підтверджено позитивними змінами у показниках їх фізкультурної освіченості.

Треба відмітити, що в більшості дошкільних навчальних закладів не вистачає методичної літератури для батьків, яка б допомагала їм орієнтуватися в питаннях фізкультурної освіти дошкільників і важливості готовності дітей до шкільного навчання не тільки розумово, а й фізично. З цією метою нами були розроблені методичні рекомендації «Фізкультурна освіта в родині», які дозволили батькам поповнити необхідні теоретичні знання, а також практичні вміння, що необхідні для всебічного розвитку дошкільнят і формування їх готовності до навчання в школі.

Треба зазначити, що в процесі проведення відкритих занять для батьків дошкільнят із застосуванням засобів дитячого фітнесу ми спостерігали їх бажання займатись з дітьми додатково вдома. З цією метою нами були запропоновані вправи з використанням фітболу, а також ілюстрації та методичні рекомендації до їх проведення.

Для проведення занять з використанням м'ячів-фітболів у домашніх умовах були рекомендовані вправи та ігри, що відповідають правилам безпеки (додаток В). Виконання вправ з фітболами у домашніх умовах пропонувалось за наступними рекомендаціями: підготовка безпечного місця для занять, правильної посадки дитини на м'ячі, виконання вправ для м'язів шийї та плечового поясу, силові вправи з різних положень на м'ячі (лежачи на

животі, спині), вправи для зміцнення постави, вправи для розвитку координаційних здібностей і навички рівноваги, вправи для розвитку гнучкості, вправи на розслаблення м'язів спини та ший.

Під час проведення заходів з оптимізації фізкультурної освіти батьків ми звернули їх увагу на можливі ознаки стомлення у дошкільнят удома під час тривалої розумової роботи. До них належать: порушення координації, сповільненість дрібних рухів, тривалі відволікання, позіхання, безглузді маніпуляції із предметами, підвищена дратівливість, порушення нещодавно сформованих умінь. Для дітей старшого дошкільного віку характерні ознаки стомлення спостерігаються після 10-15 хвилин. Як відомо, для зняття втоми під час занять, що потребують від дітей розумового чи м'язового напруження, обов'язково треба використовувати форми активного відпочинку, до яких відносять фізкультхвилинки і паузи.

Ми рекомендували батькам по закінченню зазначеного часового проміжку обов'язково проводити фізкультхвилинки протягом 2-3 хвилин, що містять вправи на зняття загальної і локальної напруги, зорового стомлення, дихальну гімнастику. На фізкультхвилинках у домашніх умовах можна використовувати вправи для кисті рук і різні жести руками з кулями, горіхами, шестигранним олівцем, масажними м'ячами, ручними еспандерами; перехресні рухи. Передбачаються також стрибки і ходьба під музичний супровід. Доцільно виконувати по 2-3 вправи для плечового поясу і рук, нахили, повороти тулуба. Обов'язково в комплексах фізкультхвилинок повинні бути вправи на формування правильної постави, у тому числі з використанням м'ячів-футболів.

З метою надання батькам необхідної інформації про значення фізкультхвилинок у розроблених методичних рекомендаціях були наведені приклади даної форми відпочинку з використанням елементів дитячого фітнесу. Для більш якісного і яскравого сприйняття фізкультхвилинок їх було подано у віршованій формі, адже відомо, що діти з більшим бажанням

виконують вправи ігрового та віршованого змісту, аніж ті, що використовуються за звичайним шаблоном.

Окрім цього, батькам надавались певні рекомендації для проведення фізкультхвилинок із використанням елементів дитячого фітнесу:

1. Перед початком виконання фізкультхвилинки доцільно розповісти дитині про необхідні рухи і жести, це не тільки дозволить підготувати дитину до правильного виконання вправи, а й підніме її емоційний настрій.

2. Вправи повинні бути знайомі дитині і простими у виконанні, охоплювати в основному великі м'язові групи.

3. Виконувати вправи на початковому етапі розучування фізкультхвилинок треба разом з дітьми, при цьому демонструючи власний інтерес.

4. Спочатку необхідно обрати 2-3 фізкультхвилинки і поступово замінити їх новими. Вірші, що найбільш сподобались дитині, можна залишати.

5. Ніколи не змушувати виконувати фізкультхвилинку, якщо у дитини немає бажання, краще дізнатись причину чи змінити завдання.

6. Не ставте перед дитиною одразу декілька складних завдань (показ вправи і відтворення тексту).

7. Не забувайте заохочувати дитину за прояв творчості під час створення власних фізкультхвилинок!

## **Контрольний розділ інноваційної технології**

З метою оцінки ефективності реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят нами здійснювався контроль за рівнем елементарних знань з фізичної культури, рівнем оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками, рівнем захворюваності і фізкультурною освіченістю батьків. Також важливу увагу ми відводили контролю за дозуванням навантаження, що здійснювався під час занять з використанням засобів дитячого фітнесу. Під час проведення

фізкультурних та додаткових занять ми чергували вправи у швидкому та середньому темпі з вправами на розслаблення та концентрацію уваги дошкільнят.

Треба зазначити, що під час занять з елементами дитячого фітнесу обов'язково потрібно звертати увагу на ознаки надмірного стомлення у дітей, при наявності яких необхідно зменшити навантаження:

- зміни кольору шкіряного покриву, особливо у вигляді різкого збліднення чи почервоніння, появи плям на обличчі дитини;
- поверхнєве, аритмічне дихання через рот;
- велике потовиділення;
- втрата рівноваги, невпевнена хода;
- сонливість, страх.

Дозування навантаження під час фізкультурних занять необхідно контролювати за ступенем прискореного пульсу і дихання, також за часом повернення цих показників до вихідних величин. У нормі при фізичному навантаженні пульс дошкільників може збільшуватися від 25-50% по відношенню до вихідного значення, а дихання – на 4-6 разів за хвилину. При цьому показники повинні повернутись до вихідних величин через дві-три хвилини після заняття. Відхиленнями від норми вважається прискорення пульсу більш ніж на 50% і збільшення показників дихання (більше 4-6 разів за хвилину) [6].

Як зазначає О. В. Потужній (2004), більшість батьків звертають увагу на фізичне виховання своїх дітей лише в молодшому дошкільному віці, а у старшому дошкільному віці родинна увага до фізичного виховання зменшується у зв'язку з тим, що пріоритети віддаються розумовому розвитку дітей [21]. У дисертаційній роботі В. А. Якименко (2007) наголошується, що фізична готовність – сукупність різних показників (фізичний розвиток, стан здоров'я, рівень оволодіння руховими вміннями і навичками та ін.), що забезпечують успішний перехід до навчання у школі [39].

Для визначення рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками перед початком навчання у школі ми запропонували батькам самостійно провести фітнес-тестування [11] і оцінити вміння дітей виконувати рухові дії, що вивчались на фізкультурних заняттях, зокрема ходьбу, біг, стрибки, повзання, вправи з м'ячем, вправи на рівновагу.

**Ходьба і біг різними способами:** ходьба на відстань 3-4 м із заплющеними очима; утікати, наздоганяти; біг «змійкою»; безперервний біг 2 хвилини; човниковий біг (3 рази по 10 м).

**Стрибки:** стрибки на двох ногах через 5-6 предметів висотою 30 см; стрибки у довжину з місця на 60-70 см; стрибки через скакалку (до 5 раз); стрибки на висоту до 20 см; перестрибування боком через невисокі предмети; – стрибки на одній нозі з просуванням уперед (3-4 м).

**Повзання:** повзання на спині; повзання на спині з опорою на долоні та стопи, високо піднявши живіт; повзання на животі (вперед, назад, змійкою); – чергування повзання з іншими видами пересування.

**Вправи з м'ячем:** кидати м'яч об підлогу, угору й ловити його не менше 10 разів; кидати м'яч об підлогу, угору й ловити його однією рукою 4-6 разів; підкидати м'яч і ловити його з хлопками; відбивати м'яч від підлоги з просуванням вперед кроком 5-6 м; відбити м'яч від землі, потім зробити поворот навколо себе і зловити м'яч.

**Вправи на рівновагу:** стійка на одній нозі, інша – в сторону (вперед, назад), руки на поясі чи в сторону.

Контроль за рівнем елементарних знань з фізичної культури дошкільнят здійснювався щомісяця шляхом проведення тематичних вікторин, а також перевірки завдань, що виконувались з батьками в домашніх умовах. Рівень оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками оцінювався на початку і в кінці дослідження.

Показники захворюваності дітей оцінювались у першому і другому півріччі. Шляхом педагогічного спостереження, а також бесід з батьками визначався інтерес дітей до занять із застосуванням засобів дитячого фітнесу.

## Література

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників у процесі навчально-дослідницької діяльності : навч.-метод. посіб. / Тетяна Костянтинівна Андрющенко. – К. : ТОВ «Праймдрук», 2012. – 100 с.
2. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / С. М. Бабюк. – Київ, 2011. – 20с.
3. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у Світі” / [наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко]. – 3-є вид., виправ. – К. : Світоч, 2009. – 430 с.
4. Байер О. М. Використання казкотерапії із фітбол-гімнастикою як здоров'язбережувальної технології / О. М. Байер, К. Л. Крутій // Дошкільна освіта. – 2008. – № 1 (19). – С. 54 – 64.
5. Безруких М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
6. Безденежных Г. А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития / Г. А. Безденежных // Молодой ученый. – 2011. – №4. Т.2. – С. 74 – 76.
7. Бичук І. О. Технологія профілактики плоскостопості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / І. О. Бичук. – Івано-Франківськ, 2011. – 22 с.
8. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят : [формув. валеол. культури] / О. Богініч // Дошкільн. виховання. – 2006. – № 7. – С. 7 – 9.



Вільчковський Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : Навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко. – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 128с.

9. Гребенникова О. М. Методика фізического воститання детей дошкольного возраста с направленностью на развитие творчества : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ольга Михайловна Гребенникова. – СПб., 1998. – 142 с.

10. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я : [в дітей дошкіль. віку] / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 9. – С. 3 – 5.

11. Детский фитнес. Учебное пособие. – М. : ООО «УИЦ ВЕК», 2006. – 160 с.

12. Закон України «Про дошкільну освіту». Закон України «Про охорону дитинства». – К. : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2001. – 55 с.

13. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко : Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. – Суми : Видавництво СМДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – С. 50 – 53.

14. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010-2016 р. від 20.03.2008 р. № 244. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до докум. [http://werchowzewosk1.at.ua/index/doshkilna\\_osvita/0-114](http://werchowzewosk1.at.ua/index/doshkilna_osvita/0-114)

15. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. А. Кулик. – Харків. – 2014. – 20 с.

16. Маковецька Н. В. Застосування фітбол-гімнастики в оздоровлювальній роботі з дошкільнятами (Пріоритетні напрями роботи дошкільної ланки освіти на 2006 – 2007 навчального року: методичний

аспект). Випуск п'ятий / За наук. ред. К. Л. Крутій. – Запоріжжя : ТОВ "ЛПС" ЛТД, 2005. – С. 189 – 201.

17. Методичні рекомендації «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» Додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563 [Електронний ресурс]. – Режим доступу до докум. [www.mon.gov.ua/images/files/doshkilna-crednya/doshkilna/norm-prav/563.doc](http://www.mon.gov.ua/images/files/doshkilna-crednya/doshkilna/norm-prav/563.doc)

18. Пангелова Н. Є. Оздоровчо – розвивальна програма «СА-ФІ-Дансе», як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку / Н. Є. Пангелова, О. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 21 – 23.

19. Парфенова А. М. Спортивный праздник как одна из эффективных форм мотивации детей дошкольного возраста к занятиям в фитнес-центре / А.М. Парфенова : Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский : Чайковский ЧГИФК, 2011. – С. 29 – 30.

20. Плешаков А. Н. Потребность в физической культуре как области деятельности / А. Н. Плешаков, А. В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 23.

21. Потужній О. Фактори впливу на особливості фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах села / О. Потужній // Молода спортивна наука України, – 2004. – Т. 3, № 8. – С. 289 – 299.

22. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» // Палітра. – 2010. – №6. – С. 4 – 25.

23. Проскура О. В. Оновлення програми «ДИТИНА» / О. В. Проскура, В. У. Кузьменко, Н. В. Кудикіна // Дитячий садок: управління. – 2010. – № 3 (17). – С. 14 – 18.

24. Рябинин С. П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и

адаптивной физической культуры» / С. П. Рябинин. – Красноярск, 2005. – 27с.

25. Сайкина Е. Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!»: учеб.-метод. пособие [для педагогов шк. и дошк. учреждений] / Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилёва. – СПб. : Детство- пресс, 2005. – 128 с.

26. Сайкина Е. Г. Использование средств детского фитнеса в физическом воспитании детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Е. Г. Сайкина // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 2 (26). – С. 32 – 35.

27. Сайкина Е. Г. Использование фитнес-технологий в детских учреждениях различных типов / Е. Г. Сайкина // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – С. 89 – 97.

28. Сайкина Е. Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е. Г. Сайкина // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления: сб. матер. науч.- практ. конф. – СПб. : СПб.НИИФК, 2006. – С. 86 – 91.

29. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: учеб.-метод. пособ. / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 209 с.

30. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.

31. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дисс. на соискание учёной степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического

воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург, 2009. – 44 с.

32. Степаненкова Э. Я. Теория и практика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368с.

33. Усачов Ю. Навчально-оздоровча спрямованість засобів аквафітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків та юнаків / Ю. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1. – С. 37 – 40.

34. Филимонова О. С. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе средств фитнеса / О. С. Филимонова, Ю. К. Чернышенко // Физкультура, спорт – наука и практика. – 2007. – № 1 – 4 . – С. 74 – 75.

35. Филиппова С. О. Физическая культура в системе образования дошкольников: дис. ...доктора пед. наук. : 13.00.04 / Филиппова Светлана Октавьевна. – СПб., 2002. – 495 с.

36. Фирилёва Ж. Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.-метод. пособ. / Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина. – СПб. : Детство-пресс, 2007. – 384 с.

37. Фирилёва Ж. Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие / Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина. – СПб. : Детство-пресс, 2003. – С. 6 – 95.

38. Шебеко В. Н. Формирование личности ребенка средствами физической культуры : дисс. доктора пед. наук : спец. 13.00.02 / Валентина Николаевна Шебеко. – М., 2011. – 319 с.

39. Якименко В. А. Педагогические условия формирования физической готовности старших дошкольников к обучению в школе : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01. / Якименко Валентина Анатольевна. – К., 2007. –305 с.

## РОЗДІЛ 4

### **РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ**

Після реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, в основі якої передбачалось застосування фітбол-гімнастики, звіроаеробіки та ігрофітнесу у поєднанні з традиційними засобами фізичного виховання, були отримані статистично вірогідні зміни в основних досліджуваних показниках: рівні елементарних знань з фізичної культури, рівні оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, рівні захворюваності та фізкультурної освіченості батьків дошкільнят.

#### **Зміни показників елементарних теоретичних знань дітей 5-6 років під впливом інноваційної технології**

На першому етапі формувального експерименту за методикою І. Н. Моргун був визначений початковий рівень елементарних теоретичних знань з фізичної культури дітей контрольної та експериментальної групи (табл. 4. 25).

*Таблиця 4. 25*

#### **Порівняльні показники елементарних знань дітей 5-6 років за методикою І. Н. Моргун на початку експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Завдання-тести за темами	КГ (n= 58)	ЕГ (n= 59)	p
1. Мій організм (бали)	2,72±0,84	2,41±0,09	> 0,05
2. Я та моє здоров'я (бали)	2,96±0,61	2,74±0,08	> 0,05
3. Мандрівка у місто Харчування (бали)	3,10±0,78	3,11±0,07	> 0,05
4. Чистота – основа здоров'я (бали)	2,75±0,70	2,81±0,07	> 0,05
5. Здоров'я та безпека (бали)	3,20±0,92	2,55±0,08	> 0,05
Інтегральний показник (бали)	13,81±2,78	13,51±0,33	> 0,05

Результати вихідних досліджень виявили на початку експерименту низький рівень елементарних теоретичних знань з фізичної культури в обох групах. У контрольній групі за темою «Мій організм» діти набрали 2,72 бали (в експериментальній результати були дещо нижчими – 2,41 бали); за темою «Я та моє здоров'я» діти контрольної групи отримали 2,96 бали (в експериментальній – 2,74 бали); за темою «Чистота – основа здоров'я» діти з контрольної групи набрали 2,75 бали, а з експериментальної - 2,81 бали, що вказує на низький рівень знань з гігієни.

Результати середнього арифметичного дітей обох досліджуваних груп за темою «Мандрівка у місто Харчування» склали 3 бали. За результатами відповідей дітей досліджуваних груп на п'ятий тест «Здоров'я та безпека» ми також виявили недостатній рівень знань ( $p > 0,05$ ). Згідно з експериментальною методикою І. Н. Моргун кожний тест оцінювався максимально у п'ять балів.

На початковому етапі формувального експерименту ми отримали наступний розподіл показників теоретичних знань за трьома рівнями у дітей контрольної групи (рис. 4.5.): високий рівень, що відповідає 20-25 балам мали четверо дошкільнят (6,89%), середній рівень (15-19 балів) показали 16 дітей, що складає 25,8%, низький рівень (10-14 балів) мали 38% опитуваних.

За результатами підрахунку показників теоретичних знань з фізичної культури дітей з дошкільного навчального закладу № 18 м. Суми було визначено, що більшість дітей 71,1% мали низький рівень знань, середній рівень був відзначений у 14 дітей, що становить 23,7% і тільки троє дітей отримали від 20-25 балів, що відповідає високому рівню.

Слід відмітити, що на початковому етапі формувального експерименту статистично вірогідних відмінностей між результатами елементарних теоретичних знань дітей контрольної та експериментальної групи за трьома рівнями та інтегральним показником ми не виявили.

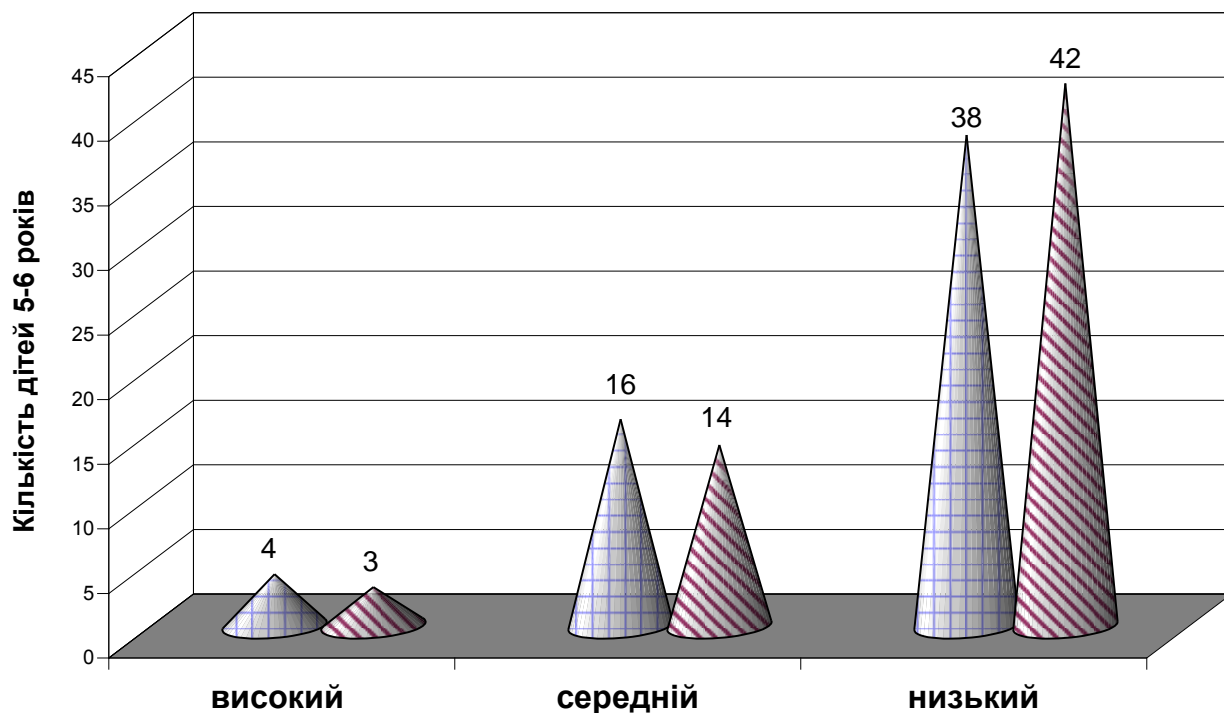


Рис. 4.5 Розподіл дітей контрольної та експериментальної групи за показниками теоретичних знань

□ рівень знань до (Кгр)

■ рівень знань до (Егр)

На основі отриманих результатів досліджень ми прийшли до висновку, що необхідно створити спеціальні умови для покращення рівня знань з фізичної культури старших дошкільнят. З цією метою була розроблена інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти.

Результати досліджень провідних фахівців підтверджують, що старший дошкільний вік є найсприятливішим для засвоєння необхідних знань з фізичної культури, які діти можуть легко опанувати і самостійно застосовувати. Основні теми теоретичного розділу інноваційної технології, які були підготовлені для сприйняття дітьми, на нашу думку, розширюють знання і уявлення дитини про свій організм, значення фізичної культури, спорту і фітнесу для зміцнення свого здоров'я і дають змогу самостійно їх застосувати у повсякденному житті.

Під час проведення фізкультурних і додаткових занять з дитячого фітнесу щомісяця дітям систематично надавались елементарні знання з

обраної теми, закріплення знань відбувалось на заняттях фізичною культурою з батьками.

Діти з контрольної групи займалися за програмою «Дитина», що рекомендована Міністерством освіти і науки України, у якій передбачається вирішення завдань із збереження та зміцнення здоров'я дитини, спрямування на всебічний розвиток, загартування, удосконалення функцій організму, оволодіння різноманітними рухами; розвиток рухових якостей; підвищення фізичної та розумової працездатності дітей, виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами. Окрім фізкультурних занять за розкладом, діти відвідували додаткові заняття з танців.

Одним з важливих результатів експерименту стали позитивні зміни рівня елементарних теоретичних знань з фізичної культури дітей, які займалися за розробленою інноваційною технологією оптимізації фізкультурної освіти (рис. 4.6).

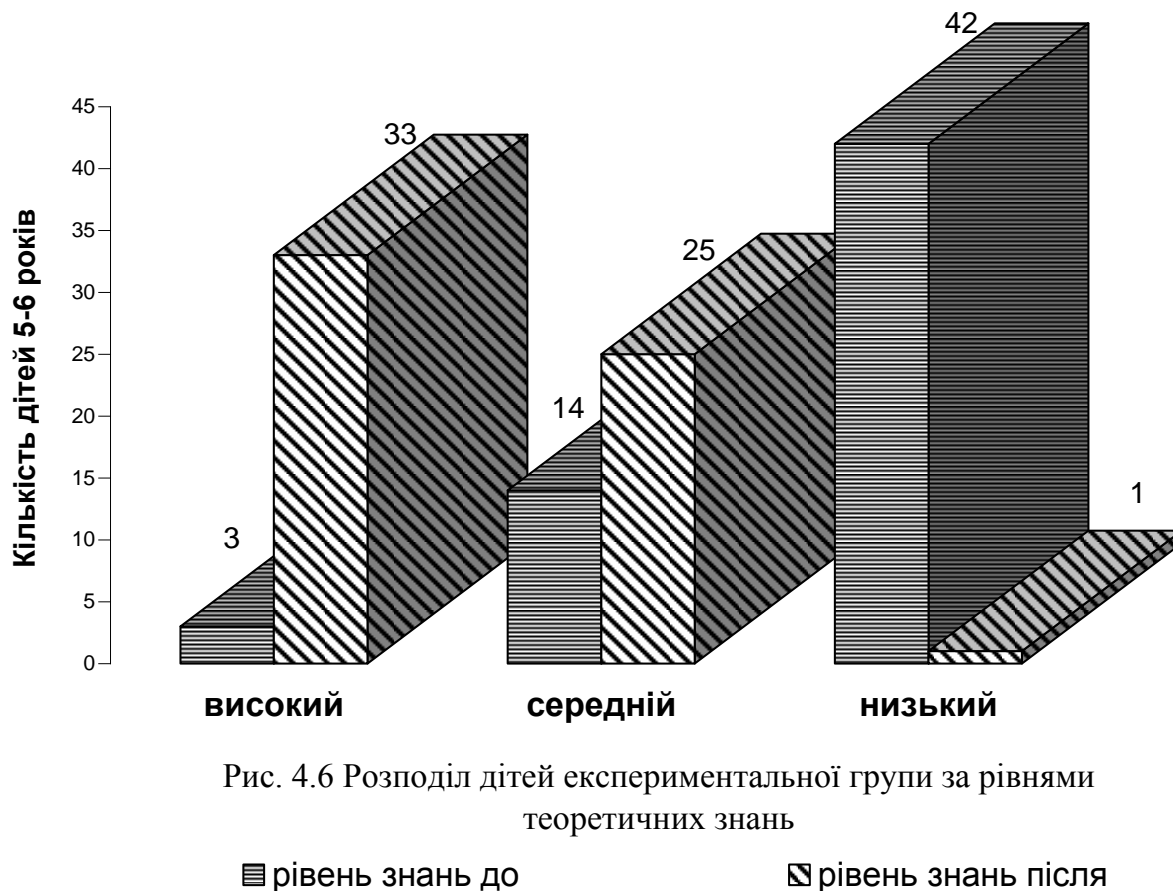


Рис. 4.6 Розподіл дітей експериментальної групи за рівнями теоретичних знань

▨ рівень знань до

■ рівень знань після



Як видно з рисунку 4.6 в експериментальній групі відбулись зміни у розподілі теоретичних знань старших дошкільнят за трьома рівнями: високим, середнім та низьким. Якщо на початку експерименту кількість дітей з низьким рівнем знань дорівнювала 42, то після впровадження інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти знизилась до однієї дитини. Крім того, ми відмітили позитивну тенденцію щодо змін кількості дошкільників, які мали середній рівень теоретичних знань. Кількість дошкільнят з середнім рівнем знань збільшилась з 14 до 25. Також нами було зафіксовано, що з 59 дітей 30 покращили рівень теоретичних знань і набрали від 20-25 балів, що відповідає високому рівню фізкультурної освіченості.

По закінченню досліджень в експериментальній групі середній бал за основними темами склав (табл. 3. 26): «Мандрівка у місто Харчування» – 4,22 бали, ( $p < 0,05$ ); «Здоров'я та безпека» – 4,33 бали, ( $p < 0,05$ ); «Мій організм» – 4,21 бали, ( $p < 0,05$ ), «Я та моє здоров'я» – 4,13 бали, ( $p < 0,05$ ); «Чистота – основа здоров'я» – 4,22 бали, ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 4. 26

**Динаміка теоретичних знань з фізичної культури  
дітей експериментальної групи ( $\bar{x} \pm S$ )**

Завдання-тести за темами	До експерименту	Після експерименту	Зміни (%)
1. Мій організм (бали)	2,41±0,09	4,21±0,09*	67
2. Я та моє здоров'я (бали)	2,74±0,08	4,13±0,07*	46
3. Мандрівка до міста «Харчування» (бали)	3,11±0,07	4,22±0,09*	53
4. Здоров'я та безпека (бали)	2,66±0,08	4,33±0,09*	66
5. Чистота – основа здоров'я (бали)	2,50±0,59	4,22±0,08*	67
Інтегральний показник (бали)	13,51±2,54	20,51±2,85*	52

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність відмінності

Покращення результатів теоретичних знань дітей ми отримали у тесті «Мій організм», що визначає обізнаність дітей у питаннях будови та функцій організму людини. Якщо на початку досліджень ми спостерігали, що результати відповідей дітей за середнім арифметичним складають 2,41 бали, то після реалізації інноваційної технології результати поліпшились на 67% і становили 4,21 бали з п'яти можливих ( $p < 0,05$ ).

У контрольній групі наприкінці педагогічного експерименту ми не виявили статистично вірогідної різниці у порівнянні з початком, приріст склав 6% (табл. 4. 27).

*Таблиця 4. 27*

**Зміни елементарних знань з фізичної культури дітей  
контрольної групи  $\bar{x} \pm S$**

Завдання-тести за темами	До	Після	Зміни (%)
1. Мій організм (бали)	2,72±0,84	2,89±0,66	6
2. Я та моє здоров'я (бали)	2,96±0,61	3,15±0,55	6
3. Мандрівка до міста Харчування (бали)	3,10±0,78	3,25±0,63	5
4. Чистота – основа здоров'я (бали)	2,75±0,70	2,94±0,57	7
5. Здоров'я та безпека (бали)	3,20±0,92	3,39±0,66	6
Інтегральний показник (бали)	13,81±2,78	14,71±2,35	6,5

Відповідаючи на питання тесту «Я та моє здоров'я», діти експериментальної групи виявили глибокі знання, даючи повні і логічні відповіді, при цьому результати покращились на 46%, тоді як у контрольній групі приріст склав 6% ( $p > 0,05$ ), а в більшості випадків відповіді були не повними і складними для дітей.

Головним завданням дошкільнят під час виконання тесту «Мандрівка у місто Харчування» було правильно обрати картки з корисними і некорисними продуктами харчування. Ми відмітили, що діти

експериментальної групи швидко виконували завдання, їх результати порівняно з початком експерименту статистично вірогідно збільшились на 53% і склали 4,22 бали ( $p < 0,05$ ). У дітей контрольної групи також відбулись зміни, проте вони виявились статистично не вірогідними (табл. 4.27). Порівнюючи відповіді дітей між початковим і кінцевим етапами експерименту, можна зазначити, що результати дітей у даному тесті покращились в цілому на 5 %.

Статистично вірогідні результати були отримані в результатах дошкільнят експериментальної групи на тест «Чистота – основа здоров'я», що розкривав знання і уявлення дітей про особисту гігієну. Дошкільнята виявились більш обізнаними у питаннях ніж діти, які займались за програмою «Дитина», оскільки під час реалізації теоретичного розділу інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти темі особистої гігієни дошкільнят відводилась окрема увага. Якщо на початку досліджень показники обох груп статистично вірогідно не відрізнялись, то по закінченню формувального експерименту результати знань дітей експериментальної групи покращились на 67%. У контрольній групі відмічено зміни на 7% ( $p > 0,05$ ).

При виконанні тесту «Здоров'я та безпека» дітям обох досліджуваних груп пропонувалось на картках обрати предмети, що загрожують здоров'ю і життю людини. На початку експерименту рівень теоретичних знань дітей контрольної групи був кращий ніж в експериментальній і становив 3,20 бали, однак повторне тестування наприкінці експерименту показало не достовірне покращення результатів на 6% ( $p > 0,05$ ).

В експериментальній групі на першому етапі досліджень рівень знань становив 2,55 бали, а після експерименту статистично вірогідно покращився на 66% до 4,33 бали ( $p < 0,05$ ). У порівнянні із контрольною групою, де діти при відповідях робили багато помилок, дошкільники, які займались за інноваційною технологією оптимізації фізкультурної освіти, швидко і правильно виконували завдання за менший час.

Порівнюючи результати елементарних теоретичних знань з фізичної культури дітей контрольної групи за всіма тестами до і після формувального експерименту, можна зазначити, що вони не змінились (рис. 4.7).

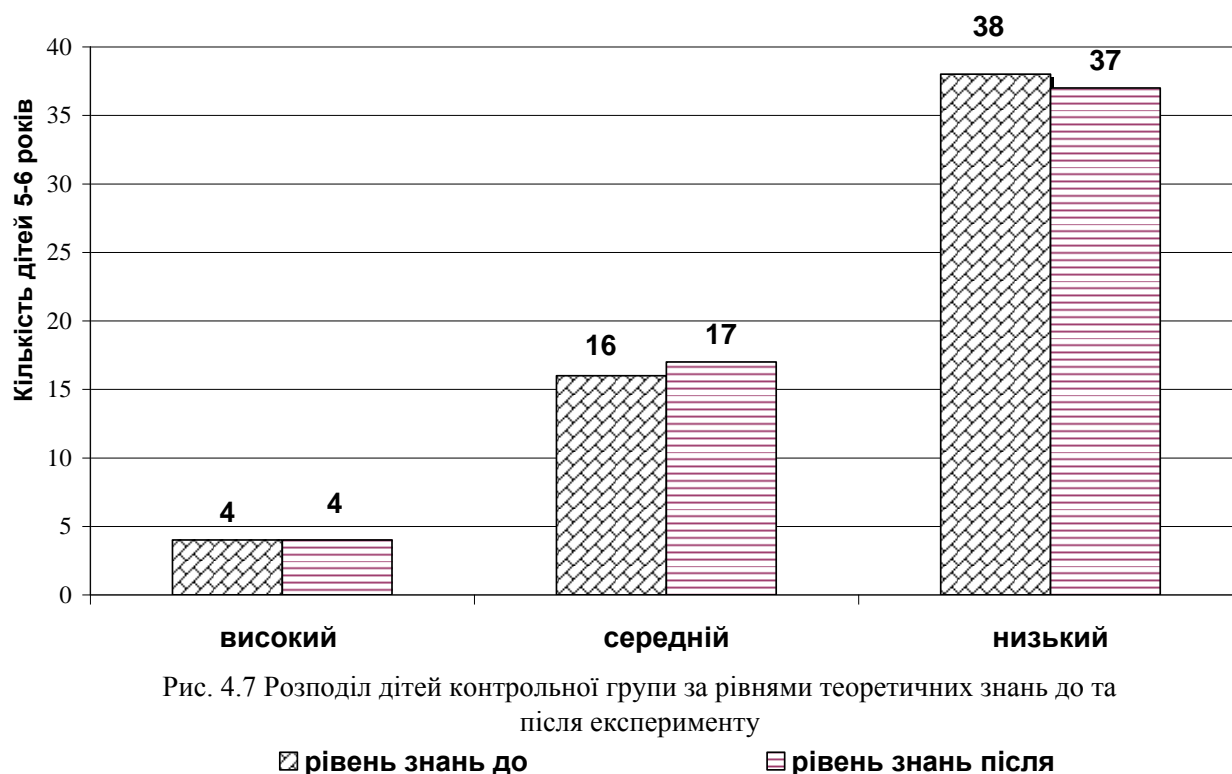


Рис. 4.7 Розподіл дітей контрольної групи за рівнями теоретичних знань до та після експерименту

▨ рівень знань до

▨ рівень знань після

Наприкінці педагогічного експерименту розподіл дітей з високим рівнем теоретичних знань залишився незмінним. Кількість дітей, які набрали від 15 до 19 балів, що характерно для середнього рівня знань, змінилось тільки на одну дитину. Також аналіз розподілу дітей за рівнями знань з фізичної культури показав, що з 58 дошкільнят 37 залишились з низьким рівнем теоретичних знань. На нашу думку, головною причиною отриманих результатів може бути те, що у контрольній групі, де діти займались за програмою «Дитина», не приділялось достатньої уваги проблемі формування необхідних знань з фізичної культури у дітей старшого дошкільного віку.

Виходячи з отриманих результатів дослідження, ми вважаємо, що проблему покращення фізкультурних знань дітей необхідно вирішувати не тільки за рахунок проведення фізкультурної роботи в дошкільних навчальних закладах, а й за активною участю батьків.

## **Динаміка показників оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками протягом експерименту**

За методикою Ю. К. Чернишенко в обох досліджуваних групах були визначені показники життєво важливих рухових умінь і навичок на початку експерименту і після реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти на основі застосування засобів дитячого фітнесу.

На першому етапі педагогічного експерименту між показниками основних життєво важливих рухових умінь і навичок контрольної та експериментальної груп статистично вірогідних відмінностей не було (табл. 4.28).

*Таблиця 4.28*

### **Показники оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками дітей 5-6 років на початку експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Тести	КГ (n=58)	ЕГ (n=59)	p
Ходьба (бали)	1,92±0,33	1,93±0,28	>0,05
Біг (бали)	1,96±0,34	1,97±0,33	>0,05
Метання м'яча (бали)	1,78±0,49	1,74±0,35	>0,05
Стрибок у довжину з місця (бали)	1,7±0,42	1,72±0,31	>0,05
Лазіння по гімнастичній драбині (бали)	2,11±0,51	2,04±0,3	>0,05

Аналіз отриманих даних виявив, що рівень оволодіння руховими вміннями і навичками в обох групах не перевищує 2,1 бала за трибальною шкалою оцінювання. Серед усіх показників найнижчі результати в обох групах були відмічені у тестах метання м'яча і стрибках у довжину з місця – 1,7 бали ( $p > 0,05$ ). Показники оволодіння навичкою ходьби у контрольній та експериментальній групі були наступними – 1,92 бали і 1,93 бали ( $p > 0,05$ ).

Основними досліджуваними складниками ходьби за методикою Ю. К. Чернишенко, були наступні: положення тулуба і голови, рухи руками і ногами, крок, постановка стопи і напрямок.

При оцінюванні вміння дітей бігати нами оцінювались такі складники: положення тулуба і голови, узгодженість рухів рук і ніг, легкість і збереження напрямку бігу. У дітей контрольної групи середній результат становив 1,96 бали, а в експериментальній – 1,97 бали ( $p > 0,05$ ).

Досліджуючи вміння дітей лазити по гімнастичній драбині, ми оцінювали три основних компоненти: узгодженість рухів рук і ніг, упевненість і самостійність. Результати тестування виявили, що рівень оволодіння вмінням дітей лазити становить 2,11 бали – у контрольній групі і 2,04 – в експериментальній ( $p > 0,05$ ).

Виходячи з отриманих показників оволодіння основними життєво важливими руховими вміннями і навичками у дітей 5-6 років, що були отримані на початковому етапі експерименту, у програму фізкультурних і секційних занять експериментальної групи був впроваджений практичний розділ інноваційної технології із переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу.

Слід відмітити, що в процесі педагогічного експерименту відбулися статистично вірогідні зміни показників рухових умінь і навичок під впливом інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят (табл. 4.29).

При оцінюванні навички бігу ми відмітили покращення результату на 38%, тоді як у контрольній групі результати покращились на 6%, але виявилися статистично не вірогідними.

За результатами виконання тесту «стрибок у довжину з місця» відбулись наступні зміни: у контрольній групі відбулось покращення на 7% і становило 1,82 бали, а в експериментальній групі – на 41% і склало відповідно 2,42 бали. Це свідчить про позитивний вплив застосування фітболів на заняттях для розвитку вміння дошкільників стрибати.

**Динаміка рівня оволодіння життєво важливими руховими  
уміннями і навичками після реалізації інноваційної технології ( $\bar{x} \pm S$ )**

Тести	Контрольна група (n=58)		Експериментальна група (n=59)	
	До	Після	До	Після
Ходьба (бали)	1,92 ±0,04	2,02 ±0,04	1,93 ±0,04	2,62 ±0,04*
Біг (бали)	1,96 ±0,04	2,08 ±0,04	1,97 ±0,04	2,72 ±0,03*
Стрибок у довжину з місця (бали)	1,72 ±0,05	1,82 ±0,04	1,72 ±0,04	2,44 ±0,04*
Метання м'яча (бали)	1,78 ±0,06	2,31 ±0,06*	1,74 ±0,05	2,39 ±0,04*
Лазіння по гімнастичній драбині (бали)	2,11 ±0,07	2,28 ±0,07	2,04 ±0,04	2,83 ±0,04*

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність відмінності

Статистично вірогідні зміни в експериментальній групі відбулись при оцінюванні навички лазіння. Порівняльний аналіз показників між вихідним та кінцевим етапами тестування встановив покращення на 37,7%. При порівнянні аналогічних показників у контрольній групі було виявлено зростання результатів на 8% ( $p > 0,05$ ).

За результатами аналізу тестування навички ходьби у контрольній групі було відмічено, що вони покращились на 5,2%, проте виявилися статистично не вірогідними у порівнянні із початком експерименту, тоді як в експериментальній групі відбулось покращення результатів на 36% ( $p < 0,05$ ). Треба зазначити, що при проведенні занять із використанням фітболів та ігрофітнесу особливу увагу ми приділяли правильному виконанню вправ із

різних вихідних положень, у тому числі під час ходьби і бігу, звертаючи увагу дітей на важливість збереження правильної постави і постановки стопи.

Статистично вірогідні зміни в обох досліджуваних групах відбулись при оцінюванні навички метання м'яча. Порівняльний аналіз результатів тесту «метання м'яча» між вихідним та кінцевим тестуванням у контрольній групі встановив, що покращення відбулося на 12,3% ( $p < 0,05$ ). При порівнянні аналогічних показників в експериментальній групі виявлено покращення результатів на 41%, що становило 2,39 бали ( $p < 0,05$ ).

Необхідно зазначити, що під впливом реалізації практичного розділу інноваційної технології, в основі якої передбачалось застосування засобів дитячого фітнесу, в експериментальній групі відбулись позитивні зміни у результатах всіх досліджуваних показників ( $p < 0,05$ ): ходьби, бігу, стрибків, метання і лазіння, що свідчить про їх ефективність.

Щодо результатів контрольної групи, треба сказати, що серед життєво важливих рухових умінь і навичок, які були досліджені, статистично вірогідними виявились лише результати метання м'яча. На нашу думку, загальне покращення рівня оволодіння важливими руховими вміннями і навичками відбулось за рахунок активного фізичного розвитку організму, який характерний для старшого дошкільного віку, а також за рахунок відвідування фізкультурних і додаткових занять у дитячому навчальному закладі. Проте зміни у показниках бігу, ходьби, стрибків і лазіння на кінець педагогічного експерименту виявились статистично не достовірними.

### **Зміни показників фізкультурної освіченості батьків під впливом реалізації інноваційної технології**

Визначення фізкультурної освіченості батьків відбувалося шляхом самооцінки їх знань у питаннях, що пов'язані з фізичним вихованням дошкільників за модифікованою методикою Г. Н. Ліджиєвої.

За вихідними даними формувального експерименту в результатах опитування батьків контрольної та експериментальної груп (табл. 4.30)



статистично вірогідних розбіжностей не спостерігалось як за окремими, так і за інтегральними показниками. Показники середнього арифметичного у батьків обох груп склали 2 бали з трьох можливих ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 4.30

**Порівняльні показники фізкультурної освіченості батьків  
контрольної та експериментальної груп на початку експерименту  
(за результатами самооцінки) ( $\bar{x} \pm S$ )**

Критерії фізкультурної освіченості	КГ (n= 58)	ЕГ (n= 59)
1. Складання комплексу ранкової гімнастики з використанням елементів дитячого фітнесу (бали)	2,01±0,65	1,89±0,58
2. Проведення бесіди про значення фізичної культури (бали)	2,14±0,57	2,25±0,54
3. Проведення рухливої гри за допомогою засобів дитячого фітнесу (бали)	2,06±0,56	2,23±0,56
4. Вміння надати дітям рекомендації про застосування методик оздоровлення (бали)	2,03±0,69	1,89±0,53
5. Показ в процесі навчання фізичним вправам (бали)	2,06±0,61	1,97±0,54
Середній показник (бали)	2,07±0,51	2,02±0,34

Проведене опитування батьків обох досліджуваних груп виявило, що батьки не вміють надавати рекомендації про застосування методик оздоровлення, показати правильне виконання фізичних вправ у процесі їх навчання, не вміють скласти комплекси вправ ранкової гімнастики з елементами дитячого фітнесу, а також проводити рухливі ігри.

Як зазначає Г. Н. Ліджиєва, відсутність у батьків необхідних теоретичних знань з фізичної культури треба вважати однією з основних причин їх фізкультурної безграмотності.

З метою виховання фізкультурно-грамотної і здорової дитини ми пропонували батькам використовувати у домашніх умовах основні методи навчання: наочні, словесні, практичні, за допомогою яких діти старшого дошкільного віку закріплювали отримані на фізкультурних заняттях елементарні знання і життєво необхідні рухові вміння і навички.

Для формування особистості дошкільника важливе значення має приклад батьків, а також їх бажання займатись разом фізичними вправами в домашніх умовах. Після проведення заходів з підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків експериментальної групи із застосуванням традиційних і нетрадиційних форм роботи ми відзначили статистично вірогідні зміни в усіх досліджуваних показниках у порівнянні з контрольною групою (табл. 4. 31). Необхідно відмітити, що в результаті систематичної роботи з батьками покращились не тільки їх знання, а й практичні вміння, що підтверджено отриманими результатами.

*Таблиця 4. 31*

**Порівняльні показники фізкультурної освіченості батьків  
контрольної та експериментальної груп після експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Критерії фізкультурної освіченості	КГ (n= 58)	ЕГ (n= 59)
1. Складання комплексу ранкової гімнастики з використанням елементів дитячого фітнесу (бали)	2,12±0,64	2,57±0,49*
2. Проведення бесіди про значення фізичної культури (бали)	2,25±0,60	2,93±0,25*
3. Проведення рухливої гри за допомогою засобів дитячого фітнесу (бали)	2,13±0,65	2,89±0,30*

4. Вміння надати дітям рекомендації про застосування методик оздоровлення (бали)	2,08±0,76	2,76±0,42*
5. Показ в процесі навчання фізичним вправам (бали)	2,06±0,55	2,72±0,44*
Середній показник (бали)	2,13±0,55	2,79±0,22*

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність відмінності

Узагальнивши дані анкети (табл. 4. 32), ми встановили, що вміння батьків надавати рекомендації про застосування методик оздоровлення покращилось на 46%, тоді як у батьків контрольної групи приріст склав лише 2%.

Достовірні зміни ми отримали у відповідях батьків експериментальної групи на питання, що розкривають їх вміння складати комплекси вправ ранкової гімнастики з елементами дитячого фітнесу. Середні показники позитивно змінились з 1,89 на 2,57 бали з приростом у 44% ( $p < 0,05$ ), у контрольній групі приріст склав 6%, проте зміни виявилися статистично не вірогідними ( $p > 0,05$ ).

Порівняльний аналіз результатів виконання четвертого завдання між вихідним і кінцевим етапом експерименту виявив у батьків експериментальної групи прогресивні зміни результатів, які достовірно поліпшились на 43%, тоді як у контрольній групі покращення склало тільки 3%.

Отримані дані щодо вміння батьків провести бесіду про значення фізичної культури в контрольній групі свідчать про його покращення на 7% з достовірною вірогідністю; в експериментальній – на 33% ( $p < 0,05$ ) у порівнянні з початковими результатами.

В експериментальній групі статистично вірогідно покращились результати виконання батьками третього завдання, за допомогою якого ми визначали їх вміння провести рухливу гру засобами дитячого фітнесу, у

підсумку – 2,89 бали, а у контрольній групі результати склали 2,13 бали ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 4. 32

**Різниця у показниках фізкультурної освіченості батьків контрольної та експериментальної груп до і після експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Критерії фізкультурної освіченості	КГ (n= 58)		Зміни (%)	ЕГ (n= 59)		Зміни (%)
	До	Після		До	Після	
1. Складання комплексу ранкової гімнастики з використанням елементів дитячого фітнесу (бали)	2,01 ±0,65	2,12 ±0,64	6	1,89 ±0,58	2,57 ±0,49*	44
2. Проведення бесіди про значення фізичної культури (бали)	2,14 ±0,57	2,25 ±0,60	7	2,25 ±0,54	2,93 ±0,25*	33
3. Проведення рухливої гри за допомогою засобів дитячого фітнесу (бали)	2,06 ±0,5	2,13 ±0,65	3,3	2,23 ±0,56	2,89 ±0,30*	31
4. Показ в процесі навчання фізичним вправам (бали)	2,06 ±0,6	2,08 ±0,76	3	1,97 ±0,54	2,76 ±0,42*	43
5. Вміння надати дітям рекомендації про застосування методик оздоровлення (бали)	2,03 ±0,69	2,06 ±0,55	2	1,89 ±0,53	2,72 ±0,44*	46
Середній показник (бали)	2,07 ±0,51	2,13 ±0,55	2,8	2,02 ±0,34	2,79 ±0,22*	38

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність відмінності

Треба відмітити, що на відкритих заняттях в експериментальній групі ми акцентували увагу батьків на важливості вміти провести з дитиною рухливу гру з елементами дитячого фітнесу вдома чи на вулиці, тому можна зробити висновок, що ці знання і практичні вміння допомогли батькам при відповідях.

Порівнюючи кінцеві показники рівня фізкультурної освіченості батьків експериментальної групи з початком експерименту, ми відзначили, що вони покращились на 38%, що доводить ефективність проведених нами заходів. Результати фізкультурних знань батьків контрольної групи вірогідно не змінилися ( $p > 0,05$ ), а отже є недостатніми для формування фізкультурної освіченості старших дошкільників.

### **Опосередковані результати експериментальної перевірки інноваційної технології фізкультурної освіти старших дошкільнят**

На сьогоднішній день у дошкільних навчальних закладах значна увага приділяється переважно розумовому та інтелектуальному розвитку дітей, значно підвищеними стають вимоги до майбутніх першокласників, а це, в свою чергу, вимагає від старших дошкільників великого психологічного, інтелектуального, емоційного і фізичного навантаження, що призводить до зменшення рухової активності упродовж дня та викликає негативні зміни у показниках здоров'я дітей.

З метою визначення впливу розробленої інноваційної технології на здоров'я старших дошкільнят у період з вересня по квітень була проведена оцінка рівня захворюваності. Для вивчення динаміки захворюваності дітей контрольної та експериментальної груп був використаний метод контент-аналізу. Нами були проаналізовані медичні картки дітей та журнали відвідування. Захворюваність оцінювалась за допомогою підрахунку кількості пропущених днів за хворобою упродовж навчального року.

Треба відмітити, що на початку експерименту показники захворюваності у дітей контрольної та експериментальної груп достовірно не відрізнялись. У дітей з контрольної групи було отримано такі результати: у вересні кількість пропущених днів за хворобою склала 50 днів, а в експериментальній – 54 дні.

Результати аналізу журналів відвідування дітей відображені у таблиці 4.33. Необхідно зазначити, що за період з вересня по квітень дітьми експериментальної та контрольної груп з причини захворювань було пропущено 1479 днів, з них 745 – у першому півріччі і 734 – у другому.

*Таблиця 4.33*

**Кількість днів, пропущених дітьми експериментальної і контрольної груп з причини захворювань протягом навчального року**

Група	Кількість пропусків за хворобою		Загальна кількість пропусків	Різниця (%)	(p)
	I півріччя	II півріччя			
КГ (n=58)	434	497	931	+14,5	>0,05
ЕГ (n=59)	311	237	548	-24	<0,05

За результатами дослідження рівня захворюваності дітей контрольної та експериментальної груп, що наведені на рис. 4.8, спостерігається збільшення кількості пропущених днів на початку реалізації інноваційної технології. Максимальний рівень захворюваності в обох групах був зафіксований у лютому.

Ми відмітили, що збільшення кількості пропусків дітей з причини захворювань спостерігається на початку зимових місяців: у грудні кількість пропусків у контрольній групі склала 174 дні, що пояснюється загостренням інфекційних захворювань, характерних для даного періоду. В експериментальній групі кількість пропусків за хворобою склала 86.

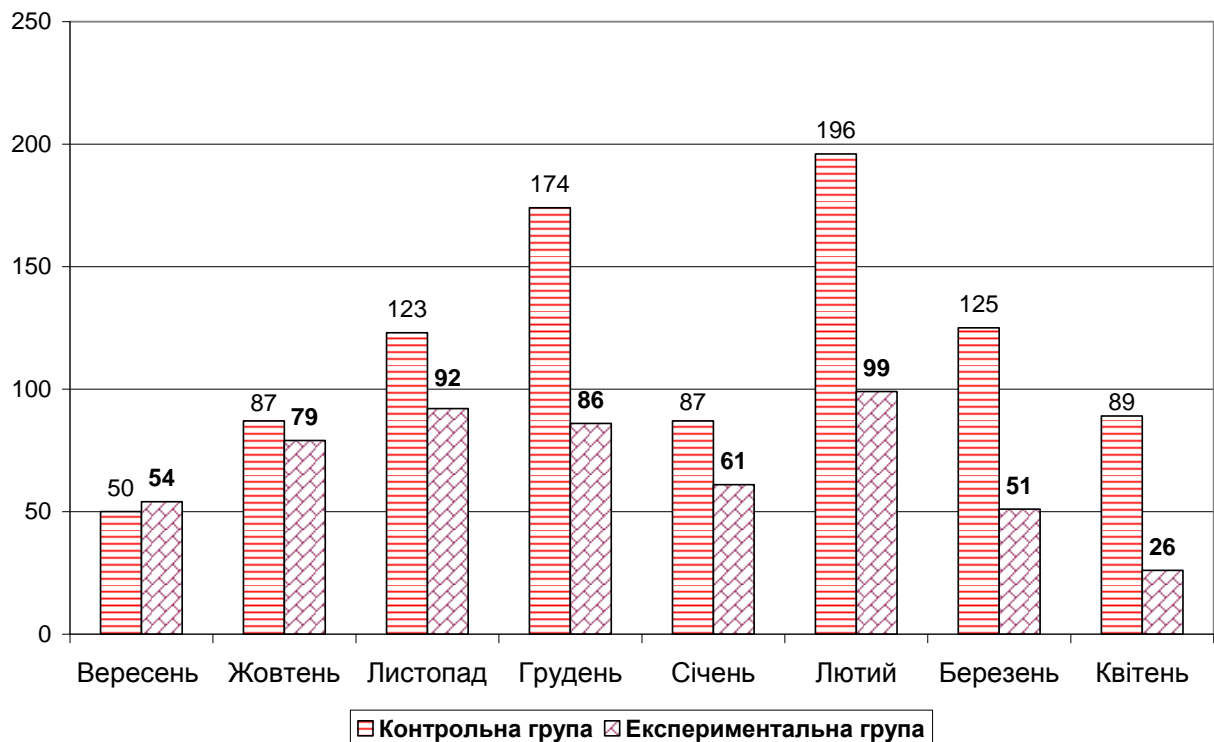


Рис. 4.8 Кількість днів, пропущених дошкільниками з причини захворювань по місяцях протягом навчального року

Протягом січня спостерігалось зниження рівня захворюваності в обох досліджуваних групах, що пов'язано з зимовими святами: у контрольній – до 87 днів, в експериментальній – до 61 дня. Треба відмітити, що за період з лютого по березень у Сумській області спостерігалась друга хвиля епідемії на гострі респіраторні інфекції, що вплинуло на збільшення захворюваності дітей у досліджуваних групах. При цьому кількість пропусків дітей в експериментальній групі була значно меншою в порівнянні з контрольною, що свідчить про ефективність впливу інноваційної технології на показники захворюваності.

Кількість пропусків за хворобою дітей експериментальної групи в квітні свідчить про збереження тенденції зниження захворюваності. Було відзначено, що у зв'язку з підвищенням температурних показників зменшилась кількість днів, пропущених у зв'язку з хворобою в обох

досліджуваних групах: експериментальній групі – до 26 днів, у контрольній – відповідно до 89.

Результати реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти доводять, що застосування фітбол-гімнастики, звіроаеробіки та ігрофітнесу в різних формах занять фізичного виховання сприяло не тільки зменшенню рівня захворюваності дітей, а й значному підвищенню інтересу старших дошкільнят до фізкультурних занять.

З метою визначення інтересів старших дошкільників до занять із переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу був використаний метод педагогічного спостереження. Треба відмітити, що на початку формувального експерименту (вересень) ми спостерігали невисоку активність дітей на фізкультурних та додаткових заняттях з дитячого фітнесу. Було відзначено, що діти не досить швидко реагували на інформацію, не уважно слухали інструктора, відволікались під час розучування нового матеріалу. Однак вже у жовтні ми відмітили підвищення інтересу дошкільнят до занять, про що також нам стало відомо із спільних бесід з батьками.

Протягом подальшої реалізації інноваційної технології (листопад – травень) в основних формах фізичного виховання діти приходили на заняття у гарному настрої, були більш уважними, активно брали участь у іграх та змаганнях, ставили багато запитань під час розгляду нового матеріалу.

Результати педагогічного спостереження показали, що дітям найбільш сподобались заняття з фітбол-гімнастики, оскільки багато дітей виявили бажання займатись додатково вдома з батьками. Дівчатка відмічали, що їм також подобається виконувати імітаційні вправи зі звіроаеробіки, а хлопчикам – вправи ігрофітнесу. Це свідчить про доцільність використання різних засобів дитячого фітнесу в дошкільних навчальних закладах.

Аналіз журналів відвідування додаткових занять танцями в контрольній групі дозволив встановити велику кількість пропусків дітей, а також збільшення пропущених днів за хворобою на 63 ( $p > 0,05$ ).



Ефективність розробленої інноваційної технології була підтверджена результатами покращення основних досліджуваних показників: елементарних теоретичних знань з фізичної культури, рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, зниженням рівня захворюваності, підвищенням інтересу до занять на основі застосування засобів дитячого фітнесу, а також рівнем фізкультурної освіченості батьків.

В експериментальній групі за рахунок реалізації теоретичного розділу інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти інтегральний показник рівня знань з фізичної культури у старших дошкільнят збільшився на 52% порівняно з вихідними даними з вірогідністю ( $p < 0,05$ ), тоді як у контрольній групі цей показник покращився тільки на 6,5% ( $p > 0,05$ ). Відмічено статистично вірогідне покращення результатів за наступними темами: «Мій організм» на 67%, «Я та моє здоров'я» на 46%, «Мандрівка у місто Харчування» на 53%, «Чистота – основа здоров'я» на 67%, «Здоров'я та безпека» на 66%. Відбулись зміни за розподілами дітей відповідно до рівнів теоретичних знань: кількість дітей з високим рівнем знань збільшилась до 33 осіб, середній рівень наприкінці експерименту мали 25 дітей, порівняно з 14 на початку. Найбільш позитивні зміни були відзначені у результатах, що засвідчили зниження кількості дітей з низьким рівнем теоретичної підготовленості з 42 осіб до однієї.

З метою покращення рівня оволодіння основних життєво важливими руховими уміннями і навичками старших дошкільнят був реалізований практичний розділ інноваційної технології, в основі якого передбачалось переважне застосування засобів дитячого фітнесу: вправи фітбол-гімнастики, звіроаеробіки та ігрофітнесу. На кінцевому етапі формувального експерименту відбулось покращення результатів усіх досліджуваних показників ( $p < 0,05$ ): ходьби, бігу, стрибків, метання і лазіння, що свідчить про позитивний вплив засобів дитячого фітнесу на рівень оволодіння життєво необхідними руховими вміннями і навичками.

У результаті застосування засобів дитячого фітнесу в основних формах: фізкультурних та додаткових заняттях, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, спортивних свят і змагань, а також під час спільних занять з батьками, ми відмітили, що старші дошкільнята покращили рівень оволодіння життєво необхідними руховими вміннями і навичками у порівнянні зі своїми однолітками з контрольної групи, про що свідчать отримані результати досліджень.

Кінцеві результати тестування навички ходьби покращились на 36% і становили 2,62 бали. Окрім цього статистично вірогідно покращились результати бігу – на 38% і стрибків – на 41%. Показник навички метання покращився на 37,3% і склав 2,39 бали, а результати навички лазіння по гімнастичній драбині були покращені на 37,7% ( $p < 0,05$ ). У дітей контрольної групи наприкінці експерименту були відзначені статистично вірогідні зміни тільки у результатах тестування навички метання м'яча.

Оптимізація фізкультурної освіти дітей дошкільного віку передбачає засвоєння інтелектуальних цінностей фізичної культури не тільки дошкільнятами, але й їх батьками. Необхідно підвищувати рівень фізкультурної освіченості батьків за рахунок систематичної роботи з інструктором фізичної культури і навчально-методичної літератури з питань фізкультурної освіти дошкільнят та їх готовності до навчання у школі.

Вперше було розроблено зміст форм роботи з батьками (семінарів, консультацій, додаткових занять з дитячого фітнесу, створення фото- та відеоматеріалів для занять дитячим фітнесом, виготовлення інвентарю для занять дитячим фітнесом спільно з дітьми). Були розроблені методичні рекомендації «Фізкультурна освіта в родині», змістом яких є відомості з фізичної культури та дитячого фітнесу, що сприяють покращенню елементарних знань батьків.

Проведені протягом реалізації інноваційної технології заходи з батьками суттєво розширили рівень їх теоретичної і практичної підготовленості у питаннях формування фізичної культури особистості

старших дошкільників. Це також підтверджено кінцевими результатами досліджень: у батьків експериментальної групи середній показник фізкультурної освіченості покращилися на 38% ( $p < 0,05$ ), а в контрольній групі – тільки на 2,8% ( $p > 0,05$ ).

За результатами аналізу відповідей батьків з експериментальної групи ми відзначили, що найбільші зміни відбулись у їх вмінні надавати рекомендації про застосування методик оздоровлення (на 46%) і вмінні складати комплекси вправ ранкової гімнастики з елементами дитячого фітнесу (на 44%). Це свідчить про правильність обраних форм роботи з підвищення фізкультурної освіченості батьків на основі переважного використання засобів дитячого фітнесу.

За рахунок застосування засобів дитячого фітнесу в різних формах занять (фізкультурних заняттях, фізкультурно-оздоровчих заходах в режимі дня, додаткових заняттях з дитячого фітнесу, під час активного відпочинку і занять фізичною культурою з батьками у домашніх умовах) ми спостерігали значне підвищення інтересу дошкільнят до фізкультурних занять, а також вірогідне зменшення їх рівня захворюваності, що підтверджено результатами педагогічного експерименту.

У дітей експериментальної групи кількість пропусків за хворобою в другому півріччі склало 237, що пов'язано із покращенням резистентності організму до простудних захворювань, спричиненим систематичним відвідуванням додаткових занять з дитячого фітнесу та появою стійкого інтересу до них.

Виходячи з отриманих результатів нашого дослідження, можна вважати, що запропонована інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти довела свою перевагу, а отже це дозволяє рекомендувати її використання у дошкільних навчальних закладах поряд із традиційними програмами з фізичного виховання.

## РОЗДІЛ 5

### **АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ**

### **ДОСЛІДЖЕННЯ**

Зміни, що відбуваються в національній системі освіти взагалі і, зокрема у дошкільній, знаходять своє відображення та регулюються відповідними законодавчими документами – Законом України «Про дошкільну освіту», Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні, Державною базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку [2, 10]. Вони визначають основні тенденції розвитку дошкільної освіти, що відбуваються у відповідності зі світовими тенденціями; розкривають організаційно-змістові характеристики оновлення дошкільної освіти на сучасному етапі; об'єктивізують існуючі проблеми та шляхи їх розв'язання; указують на закономірності й принципи, що мають консолідувати освітній простір України.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що значна увага українських науковців приділяється проблемам фізичного виховання дітей дошкільного віку: проведені дослідження, присвячені формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку [61]; розвитку фізичних і моральних якостей дітей у процесі фізичного виховання [39]; розвитку рухових і розумових здібностей у процесі туристичної діяльності [16]; комплексному використанню засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років [8]; теоретико-методичним засадам формування гармонійно розвиненої особистості дитини [23].

Деякі вітчизняні та зарубіжні науковці [3, 4, 9, 11, 26, 33] наголошують, що у фізичному вихованні дошкільників необхідно застосовувати оздоровчі інноваційні технології, оскільки рівень здоров'я дітей дедалі погіршується.

Ряд досліджень [5, 12, 13, 14, 17] дають підставу стверджувати, що найважливішим і основним інститутом конструювання здоров'я людини є дошкільний навчальний заклад, потенціал якого дозволяє формувати ставлення дитини до засвоєння цінностей фізичної культури, розвитку мотивації і потреб.

У сучасній системі формування фізичної культури особистості дошкільника основним елементом повинна бути фізкультурна освіта [19], за допомогою якої дитина отримує елементарні знання, засвоює життєво важливі рухові уміння і навички, формує усвідомлені потреби у заняттях фізичною культурою.

Багатьма авторами фізкультурна освіта розглядається як організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного, морально стійкого підростаючого покоління, на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, творче довголіття і продовження життя людей, зайнятих у сфері діяльності суспільства [17, 20, 32, 37].

За ствердженням І. Н. Моргун, фізкультурна освіта дошкільника повинна ґрунтуватись на базових блоках [21]:

- 1) дошкільний навчальний заклад;
- 2) родина;
- 3) секційна та спортивна робота;
- 4) загальноосвітня школа.

Ми згодні з думкою автора і вважаємо, що тільки такий стратегічний підхід дозволяє створити вже в дитячому віці основу для прояву усвідомлених мотивів і потреб у цілеспрямованих заняттях фізичними вправами. У свою чергу, це буде сприяти формуванню фізичної і загальної культури особистості дитини.

Проаналізувавши наукову літературу, ми відмітили, що проблема удосконалення фізкультурної освіти дошкільнят в цілому залишається не вирішеною. Поряд з проблемою набуття дітьми необхідних теоретичних

знань з фізичної культури, актуальним залишається питання про засвоєння нових рухів, набуття життєво необхідних вмінь та навичок, які необхідні для подальшого гармонійного фізичного та психічного розвитку дітей, особливо сьогодні, коли дошкільнята йдуть до школи у віці 6-ти років. Також недостатньо ефективно проводиться робота в дошкільних навчальних закладах з батьками для підвищення їх рівня фізкультурної освіченості.

У зв'язку з вищезгаданими проблемами ми дійшли до висновку, що традиційна система фізкультурної освіти дітей у дошкільних навчальних закладах функціонує не достатньо ефективно, а отже є необхідність її вдосконалення. Все це обумовило вибір проблеми оптимізації фізкультурної освіти дошкільників в якості основної у нашій науковій роботі.

Деякі з авторів [22, 35, 37] вважають, що вирішення проблеми вдосконалення фізкультурної освіти дітей дошкільного віку передбачає розробку і впровадження ефективних технологій навчання різним видам рухів для якісної підготовки до молодшої школи.

У наявних наукових роботах, де авторами розглядалися питання дошкільної фізкультурної освіти, основна увага приділялась переважно змісту навчання вправам і організаційним питанням, а в існуючих державних програмах з фізичного виховання [24, 25] недостатньо висвітлені питання формування у дошкільників мотивів і потреб у систематичних заняттях фізичними вправами.

Розглядаючи інноваційні процеси, що відбуваються на сучасному етапі в такому значимому компоненті системи фізичної культури як фізкультурна освіта, Л. І. Лубишева (2001) пропонує виділити чотири основних напрями: фізичне виховання, олімпійське виховання, спортизоване фізичне виховання, валеологічне виховання. Науковець вважає, що в основу сучасної системи освоєння цінностей фізичної культури необхідно закласти теоретичні концепції, що визначають інноваційні підходи й нові педагогічні технології, які сформувалися в теорії фізичної культури в останнє десятиліття.

До існуючих компонентів фізкультурної освіти О. Г. Сайкіна (2008) рекомендує додати п'ятий напрям – фітнес, що за ефективністю, доступністю, емоційністю і популярністю повинен одержати визнання та пріоритет в оздоровчій фізичній культурі. Як зазначає російський науковець, цей напрям є досить важливим, оскільки для фізичної культури на сучасному етапі найбільш значимим є пошук і реалізація інноваційних оздоровчих технологій, що обумовлено такими загальновідомими факторами як зниження рівня здоров'я дітей і підлітків, гіподинамія, завищені навантаження у школі, негативні наслідки політичної й економічної ситуації в країні [27, 28].

Треба відмітити, що науковцем разом з колегами Російського державного педагогічного університету імені А. І. Герцена розроблено багато програм з дитячого фітнесу для дітей дошкільного і шкільного віку (танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Дансе», «Ритмічна гімнастика і дитяча аеробіка», «Танці на м'ячах»; «Класична і танцювальна аеробіка», лікувально-профілактичний танок «Фітнес-Данс», фітбол-аеробіка «Танці на м'ячах»), які широко застосовуються в навчальних закладах різного типу [30].

Варто відзначити, що розроблена О. Г. Сайкиною концепція дитячого фітнесу передбачає підвищення рівня фізичної підготовленості та інтересу до занять фізичними вправами, цілеспрямований розвиток рухових здібностей, сприяє фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, профілактиці різних захворювань, уявлень про здоровий спосіб життя.

На сьогоднішній день у Росії вже проводяться семінари для вчителів фізичної культури «Фітнес у школі» на міжнародних фітнес-конвенціях, де фахівці з різних країн діляться своїм досвідом. З 2008 року вперше у Москві на міжнародній фітнес-конвенції за підтримкою Держкомспорту Росії проводився семінар для фахівців дошкільних освітніх закладів «Фітнес у ДОУ». Це припускає подальшу інтеграцію фітнес-технологій у дошкільні навчальні заклади, а також в урочну та позаурочну форми роботи з учнями шкіл і вихованцями дитячих садків [18, 34, 35, 36, 38].

Спеціальні предмети (валеологія, основи безпеки життєдіяльності та інші), що входять до освітніх програм навчання і виховання у дитячих садках і школах, мають головною мету – навчити дитину з малих років усвідомлювати цінність свого здоров'я, життя, своєї особистості, виховують уміння їх берегти. Заняття дитячим фітнесом реалізують на практиці ці ідеї й у повній мірі сприяють вирішенню поставлених завдань.

Фітнес-технології в системі освіти сприяють покращенню рівня проведення традиційних занять фізичною культурою, вносять позитивні емоції, задовольняють потреби людини у зміцненні здоров'я, формуванні позитивного та активного ставлення до здорового способу життя, успішності і процвітання, відповідності сучасному стилю життя, сприяють розвитку рухових здібностей у людей, їх фізичному розвитку і підготовленості [6, 7, 8, 27]. Основною метою їх застосування є формування усвідомленого ставлення до оздоровчих занять, твердої впевненості, готовності до сміливих, рішучих дій, подоланню необхідних для оздоровлення організму навантажень, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і в здійсненні здорового способу життя.

Важливим є те, що фітнес-технології в системі фізкультурної освіти можуть використовуватися у всіх її сферах [29]: дошкільній, шкільній, додатковій, професійній освіті. Технології дитячого фітнесу в дошкільній освіті спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, інтересу до занять фізичними вправами, сприяють фізичному розвитку, укріпленню здоров'я, профілактиці різних захворювань, формуванню культури особистості та уявлень про здоровий спосіб життя.

Отже, впровадження дитячого фітнесу у фізичну культуру і, зокрема, у фізкультурну освіту дітей має не тільки науково-теоретичний інтерес, але й велике практичне значення.

У результаті проведених досліджень мета нашої дисертаційної роботи була досягнута: на підставі аналізу сучасного стану та проблем фізкультурної освіти старших дошкільнят була експериментально обґрунтована, розроблена



та впроваджена інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу.

Повністю розв'язаними є основні завдання дисертаційної роботи: перше завдання – шляхом аналізу науково-методичної літератури. Для вирішення другого завдання використовувались: методика І. Н. Моргун з метою визначення рівня елементарних знань з фізичної культури; методика Ю. К. Чернишенко – для отримання показників оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками дошкільнят. Оцінка рівня захворюваності дітей 5-6 років проводилась методом копіювання з медичних карт довідок про захворюваність і журналів відвідування дошкільних навчальних закладів. Шляхом педагогічного спостереження визначався інтерес дітей до занять з елементами дитячого фітнесу.

Фізкультурна освіченість батьків дошкільнят оцінювалась за допомогою модифікованого нами опитувальника Г. Н. Ліджиєвої, в якому передбачена самооцінка певних знань та вмінь з фізичної культури і дитячого фітнесу відповідно до мети і завдань дисертаційної роботи.

Для встановлення взаємозв'язків між рівнями оволодіння життєво важливих рухових умінь і навичок, елементарними теоретичними знаннями, рівнем захворюваності дошкільнят та фізкультурною освіченістю батьків застосовано кореляційний аналіз.

У контексті розв'язання третього та четвертого завдань дослідження були використані результати анкетних опитувань і тестування старших дошкільнят та їх батьків за вищезгаданими методиками, методи математичної статистики, аналіз та узагальнення отриманих даних.

В результаті проведених досліджень у дитячих садочках м. Суми і м. Кролевець було визначено, що немає статистично вірогідної різниці в показниках фізкультурної освіченості (елементарних теоретичних знань з фізичної культури і рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками) дітей 5-6 років залежно від статі та місця проживання, що вказує на можливість розробки й застосування інноваційної технології

оптимізації фізкультурної освіти в дошкільних навчальних закладах, що знаходяться як у місті, так і у районному центрі.

З метою покращення фізкультурної освіченості старших дошкільнят була розроблена інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти, в основі якої передбачалось застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, ігрофітнесу та звіроаеробіки) в основних формах фізичного виховання.

За допомогою розробленого теоретичного і практичного розділу інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти, а також заходів з фізкультурної освіти батьків передбачалось створити спеціальні умови для засвоєння дитиною інтелектуальних цінностей фізичної культури, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, підвищення інтересу до занять фізичною культурою на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу.

Метою теоретичного розділу інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят було покращення рівня елементарних знань з фізичної культури за рахунок проведення фізкультурних тематичних занять за наступними темами: «Особливості будови організму людини», «Основи особистої гігієни», «Мандрівка у місто Харчування», «Людина – частина природи», «Фізична культура, спорт і фітнес у житті людини», «Здоров'я та безпека на заняттях фізичною культурою». З метою закріплення зазначеного теоретичного матеріалу проводились заняття дошкільнят з батьками у домашніх умовах.

В результаті проведеного педагогічного експерименту було встановлено, що у старших дошкільнят з експериментальної групи рівень елементарних теоретичних знань з фізичної культури в цілому покращився на 52% ( $p < 0,05$ ).

Після реалізації теоретичного матеріалу інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти з 59 дітей у 30-ти рівень елементарних теоретичних знань статистично вірогідно покращився і відповідає високому

рівню (20-25 балів). Була відмічена позитивна тенденція щодо змін кількості дошкільників, які мали на початку експерименту середній рівень теоретичних знань. Якщо на початковому етапі формувального експерименту кількість дошкільнят з середнім рівнем знань становила 14 дітей, то наприкінці досліджень збільшилась до 25 осіб. Кількість дітей з низьким рівнем знань після педагогічного експерименту знизилась з 42 до однієї дитини.

Встановлено, що середній бал за основними темами склав: «Мандрівка у місто Харчування» – 4,22 бали ( $p < 0,05$ ); «Здоров'я та безпека» – 4,33 бали ( $p < 0,05$ ); «Мій організм» – 4,21 бали ( $p < 0,05$ ), «Я та моє здоров'я» – 4,13 бали ( $p < 0,05$ ); «Чистота – основа здоров'я» – 4,22 бали ( $p < 0,05$ ). Необхідно зазначити, що найбільше покращення (на 67%) ми отримали в результатах тесту «Мій організм», що визначає обізнаність дітей у питаннях будови та функцій організму людини.

У результаті реалізації практичного розділу інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти були отримані статистично вірогідні зміни в показниках оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками ( $p < 0,05$ ): ходьби, бігу, стрибків, метання і лазіння.

Застосування різних засобів дитячого фітнесу під час фізкультурних і додаткових занять дитячим фітнесом разом з традиційними засобами фізичного виховання (фізичні вправи, гігієнічні чинники, природне середовище) дозволило більш ефективно навчати старших дошкільнят основним життєво важливим руховим умінням і навичкам за рахунок формування позитивного емоційного фону на заняттях, що було підтверджено результатами дослідження. Особливу роль ми відвели проведенню додаткових занять з фітбол-гімнастики (двічі на тиждень), а також застосуванню звіроаеробіки та ігрофітнесу в різних формах фізичного виховання дошкільнят: (на фізкультурних заняттях, у ранковій гімнастиці, фізкультхвилинках, фізкультурних святах і спортивних змаганнях, заняттях з батьками).

Після реалізації інноваційної технології відмічено, що показники тестування навички бігу покращились на 38%. Якщо на початку експерименту середній бал дорівнював 1,97, то після проведення занять з використанням фітбол-гімнастики, ірофітнесу та звіроаеробіки результати статистично вірогідно покращились і становили 2,72 бали.

За показниками тесту «стрибок у довжину з місця» ми відмітили найбільший приріст – 41%, і результат змінився з 1,72 на 2,42 бали. Це свідчить про позитивний вплив застосування фітболів на заняттях для розвитку вміння дошкільників стрибати.

За результатами аналізу тестування навички ходьби в експериментальній групі відбулось покращення результатів на 36% ( $p < 0,05$ ).

Статистично вірогідні зміни при оцінюванні навички метання м'яча відбулись в обох досліджуваних групах. Результати тестування навички метання в контрольній групі покращились на 12,3% ( $p < 0,05$ ). При порівнянні аналогічних показників в експериментальній групі виявлено покращення результатів на 37,3%, що становило 2,39 бали ( $p < 0,05$ ).

Порівняльний аналіз результатів навички лазіння дошкільнят експериментальної групи показав, що між початковим та кінцевим етапами тестування також відбулись статистично вірогідні зміни. Результати середнього арифметичного покращились на 37,7% і склали 2,8 бали.

Визначення взаємозв'язків між показниками фізкультурної освіченості дітей та їх батьків на етапі констатувального експерименту підтверджують дані фахівців (І. Н. Моргун, 2001; Г. Н. Ліджиєва, 2005), які у своїх дослідженнях відмічають, що недостатній рівень фізкультурної освіченості батьків в свою чергу є перешкодою у формуванні фізичної культури дитини. Було встановлено, що вірогідний зв'язок ( $p < 0,001$ ) існує між рівнем фізкультурної освіченості батьків та рівнем елементарних теоретичних знань дошкільнят ( $r = 0,36$ ), а також з навичками бігу ( $r = 0,48$ ), стрибка ( $r = 0,37$ ), метання м'яча ( $r = 0,44$ ) і лазіння ( $r = 0,16$ ).

З метою покращення фізкультурної освіченості батьків упродовж формувального експерименту проводилась інформаційна робота, результати якої свідчать про ефективність обраних організаційних форм з переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу (семінарів, консультацій, додаткових занять, створення фото- та відеоматеріалів для занять дитячим фітнесом, виготовлення інвентарю спільно з дітьми). Окрім цього, були розроблені методичні рекомендації «Фізкультурна освіта в родині» [31], які дозволили батькам поповнити необхідні теоретичні знання, а також практичні вміння щодо формування фізичної культури особистості дошкільника.

У результаті проведених заходів з батьками упродовж педагогічного експерименту встановлено статистично вірогідні зміни ( $p < 0,05$ ) у показниках фізкультурної освіченості.

З метою перевірки ефективності інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят був розроблений контрольний розділ, за допомогою якого аналізувались зміни рівня елементарних знань з фізичної культури, життєво важливих рухових умінь і навичок, рівня захворюваності і фізкультурної освіченості батьків. Також важливу увагу ми відводили контролю за дозуванням навантаження, що здійснювався під час занять з використанням засобів дитячого фітнесу.

Отже, у процесі нашого наукового дослідження були отримані результати, що підтверджують й доповнюють розробки попередників, а також нові результати з проблеми дослідження.

Дані, що **підтверджують** результати досліджень попередників:

Грунтуючись на наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних фахівців Ю. К. Чернишенко (1998), І. Н. Моргун (2001), Г. Н. Ліджиєвої (2005), С. О. Філіпової (2011), С. М. Бабюк (2012), Н. А. Кулик (2014), *підтверджено* дані щодо недостатнього рівня елементарних знань з фізичної культури і рівня оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками дітей старшого дошкільного віку, що складають основу фізкультурної освіти. Особливу увагу автори звертають на низький рівень

знань з фізичної культури старших дошкільнят, тоді як засвоєння фізкультурних знань є провідним компонентом фізкультурної освіти.

*Підтверджено* дані Н. В. Маковецької (2005); Т. В. Волосникової (2006); Т. В. Левченкової (2007); О. С. Філімонової, Н. В. Казакевич (2009); О. Г. Сайкиної (2009); Н. Є. Пангелової (2010), про позитивний вплив застосування засобів дитячого фітнесу з метою підвищення рівня оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками.

Дані, що **доповнюють** результати інших вчених.

*Доповнено* дані Ю. К. Чернишенко (1998); І. Н. Моргун (2001); Г. Н. Ліджиєвої (2005); О. С. Філімонової (2008); О. Г. Сайкиної (2009, про зміст елементарних теоретичних знань відомостями про засоби та методи дитячого фітнесу для старших дошкільнят. За допомогою розробленого матеріалу вдалось вирішити наступні завдання теоретичного розділу інноваційної технології: надати дошкільнятам доступні знання про фізичну культуру, спорт і дитячий фітнес; збагатити «словник» дошкільнят поняттями, пов'язаними з фізичною культурою; сформувані у дітей позитивне відношення до фізичної культури і виховання культури здорового способу життя особистості.

*Доповнено* результати досліджень О. Д. Дубогай (2005); Г. Н. Ліджиєвої (2005); Н. В. Москаленко (2009); Н. Є. Пангелової (2014), стосовно основного змісту елементарної фізкультурної освіти батьків для роботи із дітьми старшого дошкільного віку в умовах родини. Під час реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят нами були розроблені методичні рекомендації для батьків, що дозволили покращити їх рівень теоретичної і практичної підготовленості.

Упродовж формувального експерименту проведена інформаційна робота з батькам дошкільнят, за допомогою якої статистично вірогідно покращився їх рівень фізкультурної освіченості. Якщо на початку педагогічного експерименту показники фізкультурної освіченості батьків

експериментальної групи складала 2 бали з трьох можливих, то наприкінці покращились на 38% і становили  $2,79 \pm 0,03$  бали ( $p < 0,05$ ).

Серед результатів наших досліджень такими, що **отримані уперше** ми вважаємо:

– вперше для визначення найбільш ефективних шляхів оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят отримано дані про взаємозв'язки між рівнями оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, елементарними знаннями з фізичної культури, рівнем захворюваності дітей й фізкультурною освіченістю батьків, що покладено в основу розробки змісту інноваційної технології з переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу;

– вперше розроблено і науково обґрунтовано інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти з урахуванням вікових особливостей старших дошкільнят, що передбачала переважне застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, ігрофітнесу, звіроаеробіки) і реалізовувалась у різних формах: фізкультурних заняттях, фізкультурно-оздоровчих заходах в режимі дня, додаткових заняттях з дитячого фітнесу, під час активного відпочинку і занять фізичною культурою з батьками у домашніх умовах;

– вперше розроблено зміст форм роботи з батьками (семінари, консультації, додаткові заняття з дитячого фітнесу за участю батьків, створення фото- та відеоматеріалів для занять дитячим фітнесом, виготовлення інвентарю для занять дитячим фітнесом спільно з дітьми), що дозволяють підвищити рівень фізкультурної освіченості батьків та їх дітей.

Аналіз отриманих даних дозволив відзначити наступне: в результаті реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу відбулось покращення якості виконання основних життєво важливих рухових умінь і навичок (бігу, ходьби, стрибків, метання, лазіння), взаємопов'язаних з ними елементарних знань з фізичної культури,

покращення інтересу дітей до занять, зниження рівня захворюваності, а також підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків.

Враховуючи позитивний вплив інноваційної технології на показники фізкультурної освіченості старших дошкільнят, можна стверджувати, що результати досліджень можуть бути застосовані в дошкільних навчальних закладах, а також у формі спеціального курсу при підготовці фахівців у середніх спеціальних і вищих навчальних закладах.

### Література

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. К. Андрющенко. – К., 2007. – 20 с.

2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у Світі” / [наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко]. – 3-є вид., виправ. – К. : Світоч, 2009. – 430 с.

3. Байер О. М. Використання казкотерапії із фітбол-гімнастикою як здоров'язберезувальної технології / О. М. Байер, К. Л. Крутій // Дошкільна освіта. – 2008. – № 1 (19). – С. 54 – 64.

4. Бичук І. О. Технологія профілактики плоскостопості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. О. Бичук. – Івано-Франківськ, 2011. – 22 с.

5. Ветошкина Е. А. Повышение уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и



адаптивной физической культуры» / Е. А. Ветошкина. – Хабаровск, – 2006. – 25 с.

6. Вільчковський Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : Навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко. – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 128с.

7. Голубева Г. Н. Детский фитнес в системе ДОУ / Г. Н. Голубева, Р. Ф. Исхакова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – №4 (17). – С. 20 – 22.

8. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – 2-е изд. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

9. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології – в освітній процес / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2009. – № 11. – С. 7 – 11.  
Детский фитнес. Учебное пособие. – М. : ООО «УИЦ ВЕК», 2006. – 160 с.

10. Закон України «Про дошкільну освіту». Закон України «Про охорону дитинства». – К. : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2001. – 55 с.

11. Казакевич Н. В. Использование упражнений аквагимнастики в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / Н. В. Казакевич, Л. М. Круглова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – СПб. : изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – С. 133 – 141.

12. Калуська Л. Спосіб життя – здоровий в родині й у дитсадку: [про взаємодію ДНЗ та родини з формування в дитини свідомого ставлення до свого здоров'я] / Л. Калуська // Дошкільне виховання. – 2006. – № 1. – С. 20 – 21.

13. Кашуба В. О. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку / В. О. Кашуба // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 139 – 141.

14. Кононко О. Л. Я у Світі: нова світоглядна позиція / О. Л. Кононко // Дошкільне виховання. – 2009. – №1. – С 5 – 6.

15. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Є. Конох. – Дніпропетровськ. – 2014. – 24 с.

16. Круцевич Т. Ю. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2012. – № 3 (19). – С. 157 – 162.

17. Курьсь В. Н. Всеобщее физкультурное образование – путь к здоровью нации / В. Н. Курьсь // Вестник СГУ. – Ставрополь, Издательство СГУ. – 1998. – № 16. – С. 140 – 146.

18. Левченкова Т. В. Перспективы развития детского фитнеса / Т. В. Левченкова // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2007. – №1. – С. 70 – 71.

19. Лиджиева Г. Н. Содержание и организация процесса освоения детьми 3-6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лиджиева Галина Николаевна. – Краснодар, 2005. – 177 с.

20. Магомедов Р. Р. Физкультурное образование детей старшего дошкольного возраста на основе антропологического подхода / Р. Р. Магомедов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология. – 2009. – №3. – С. 284 – 290.

21. Моргун И. Н. Физкультурное образование детей 5-6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений: дисс ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Моргун Ирина Николаевна. – К., 2001. – 181 с.

22. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду: книга для воспитателей дет. сада и родителей / Т. И. Осокина, Т. Н. Богина. – М. : Просвещение, 1991. – 159 с.

23. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Є. Пангелова. – Київ, 2014. – 37с.

24. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» // Палітра. – 2010. – №6. – С. 4 – 25.

25. Проскура О. В. Оновлення програми «ДИТИНА» / О. В. Проскура, В. У. Кузьменко, Н. В. Кудикіна // Дитячий садок: управління. – 2010. – № 3 (17). – С. 14 – 18.

26. Сайкина Е. Г. Использование средств детского фитнеса в физическом воспитании детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Е. Г. Сайкина // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 2 (26). – С. 32 – 35.

27. Сайкина Е. Г. Использование фитнес-технологий в детских учреждениях различных типов / Е. Г. Сайкина // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – С. 89 – 97.

28. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: учеб.-метод. пособ. / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 209 с.

29. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.

30. Сайкина Е. Г. Эффективность применения детских фитнес-программ в работе с детьми дошкольного возраста / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Физическая культура и спорт: сб. науч. трудов молодых учёных, аспирантов, соискателей и студентов. – Самара : Изд-во СГПУ, 2006. – С. 112 – 123.

31. Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта у родині : метод. рекомендац. / упоряд. А. Ю. Старченко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 84с.

32. Томенко О. А., Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта дошкільнят у родині: Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : Матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конф., 13-14 червня 2013 р, за заг. ред. І. І. Вржеснєвського. – К. : НАУ, 2013. – С. 172 – 174.

33. Филимонова О. С. Методика физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе средств фитнеса / О. С. Филимонова, Ю. К. Чернышенко // На пути к XXII Олимпийским и XI Паралимпийским зимним играм: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Краснодар, 2008. – С. 231 – 235.

34. Филимонова О. С. Организация и содержание физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с различным состоянием опорно-двигательного аппарата на основе средств фитнеса: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. С. Филимонова. – Краснодар, 2008. – 24 с.

35. Филимонова О. С. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе средств фитнеса / О. С. Филимонова, Ю. К. Чернышенко // Физкультура, спорт – наука и практика. – 2007. – № 1 – 4 . – С. 74 – 75.

36. Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 210-

летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – 231 с.

37. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: дисс. ... доктора пед. наук : 13.00.04. / Чернышенко Юрий Константинович. – К., 1998. – 392 с.

38. Шадриков В. О. О новых программно – методических комплектах по дошкольному образованию // Дошкольное образование. – 1997. – № 11. – С. 4.

39. Яхно Є. Г. Комплексне виховання особистості старшого дошкільника в процесі занять фізичними вправами / Є. Г. Яхно // Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. – №2. – С. 28 – 31.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити, що є *протиріччя* між високою значимістю рівня елементарних знань з фізичної культури, пов'язаних з ними життєво важливими руховими уміннями і навичками та недостатнім рівнем їх сформованості у дітей старшого дошкільного віку, що обумовлено відсутністю інноваційних методик і технологій використання засобів, форм та методів навчання, низькою мотивацією до занять фізичною культурою, недостатністю методичного забезпечення для фізкультурної освіти батьків.

У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку інноваційних шляхів оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят через вирішення її основних завдань: навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, засвоєння елементарних знань, формування усвідомлених потреб у заняттях фізичними вправами, що стає можливим за умови застосування засобів дитячого фітнесу в основних формах занять.

Результати проведеного експерименту свідчать про недостатній рівень фізкультурної освіченості старших дошкільнят та їх батьків: високий рівень елементарних знань з фізичної культури зафіксовано тільки у 19% дітей, середній – у 46%, низький – у 35%; рівень оволодіння навичками ходьби і бігу складає лише 2 бали з трьох можливих, як у хлопчиків, так і дівчаток; рівень оволодіння навичкою метання м'яча у дітей за трибальною шкалою оцінювання становив менше двох балів; вищими за 2 бали виявилися лише результати вміння дітей до лазіння (у хлопчиків  $2,28 \pm 0,04$  бали, а дівчаток –  $2,29 \pm 0,08$  бали). Рівень фізкультурної освіченості батьків складає у середньому 2 бали з трьох можливих, що є недостатнім для формування фізичної культури особистості дошкільнят.

Кореляційний аналіз свідчить про наявність взаємозв'язків ( $p < 0,001$ ) між показниками елементарних знань з фізичної культури і життєво важливими руховими уміннями і навичками дітей 5-6 років: стрибка ( $r = 0,39$ ),

метання ( $r=0,39$ ), лазіння ( $r=0,27$ ) і бігу ( $r=0,51$ ). Установлено також взаємозв'язок між рівнем фізкультурної освіченості батьків дошкільнят і рівнем елементарних знань дітей ( $r=0,36$ ). Існування взаємозв'язків між показниками фізкультурної освіченості дітей та їх батьків дозволило нам визначити зміст інноваційної технології та найбільш ефективні шляхи оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят.

На основі результатів констатувального експерименту нами розроблена інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, метою якої є покращення рівня їх фізкультурної освіченості за допомогою переважного використання засобів дитячого фітнесу у різних формах занять.

Передумовами для створення інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят були: низький рівень елементарних знань з фізичної культури і рівень оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками у дошкільнят; недостатній рівень фізкультурної освіченості батьків; відсутність методичного забезпечення для батьків щодо фізкультурної освіти дітей даного віку; недостатнє методичне забезпечення фізкультурної освіти у дошкільних навчальних закладах (у тому числі з використанням засобів дитячого фітнесу).

Інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти на основі застосування засобів дитячого фітнесу розроблена з урахуванням вікових особливостей дітей старшого дошкільного віку. Вона містить: мету, завдання, зміст та систему контролю.

У процесі розробки інноваційної технології було виділено 4 взаємопов'язані розділи: теоретичний (засвоєння необхідних знань з фізичної культури, спорту і дитячого фітнесу); практичний (навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам засобами дитячого фітнесу); заходи з оптимізації фізкультурної освіти батьків; контрольний (контроль за рівнем захворюваності дітей, рівнем фізкультурної освіченості дошкільнят та їх батьків).

Формами реалізації розробленої інноваційної технології є: фізкультурні заняття (тематичні, ігрові, сюжетно-рольові), додаткові заняття з дитячого фітнесу, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята, «Дні здоров'я»), заняття фізичною культурою з батьками у домашніх умовах.

Способами перевірки результативності реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти дошкільнят було визначення: рівня елементарних знань з фізичної культури, рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, рівня захворюваності, інтересу дітей до занять із переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу, фізкультурної освіченості батьків на початку і наприкінці педагогічного експерименту.

Експериментальна перевірка інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти свідчить про підвищення рівня елементарних знань з фізичної культури ( $p < 0,05$ ) в експериментальній групі, де покращення результатів склало 52%, у той час як у дітей контрольної групи цей показник склав лише 5,4% ( $p > 0,05$ ).

Застосування обраних напрямів дитячого фітнесу сприяло підвищенню рівня оволодіння дошкільнятами основними життєво важливими руховими уміннями і навичками з вірогідністю ( $p < 0,05$ ). Порівняно з вихідними даними якісні результати ходьби в експериментальній групі покращились на 36%, бігу – на 42,4%, стрибків – на 41%, метання – на 37,3%, лазіння – 37,2%.

Проведена робота з батьками з метою підвищення рівня їх фізкультурної освіченості мала позитивний ефект: на початку експерименту рівень знань батьків експериментальної групи складав  $2,02 \pm 0,04$  бали, а наприкінці покращився на 38% і становив  $2,79 \pm 0,03$  бали ( $p < 0,05$ ).

Під впливом застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, звіроаеробіки, ігрофітнесу) у різних формах занять відзначено підвищення інтересу дошкільнят до фізкультурних занять, а також вірогідне зменшення кількості пропущених днів у зв'язку із хворобою. У кінці другого півріччя в



експериментальній групі було відмічено зменшення пропусків на 74 дні ( $p < 0,05$ ) у порівнянні з першим півріччям.

Розроблена та науково обґрунтована інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, в основу якої покладене переважне застосування засобів дитячого фітнесу, виявилась ефективною, що підтверджено результатами експериментальних досліджень. Це дозволяє рекомендувати вищезазначену технологію до впровадження у практику роботи дошкільних навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні впливу використання засобів дитячого фітнесу на формування мотивів та інтересів дошкільнят до занять фізичною культурою.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Завдання з батьками: роздивитися уважно малюнки і розкажіть, які види спорту зображені і який спортивний інвентар для них потрібен



## Завдання за темою «Сучасні види спорту»

Завдання для дошкільнят і батьків: доповніть речення, взятими із списку внизу.

1. Два види спорту, що потребують льоду

---

2. Види спорту, що вимагають наявності снігу

---

3. Два види спорту, де атлети борються або боксують між собою

---

4. Біг, стрибки, метання – це змагання з

---

5. Вид спорту, де атлети виконують вправи на кільцях, брусах, колоді

---

6. Три види спорту, які відбуваються у воді

---

7. Чотири ігрові види спорту з м'ячем

---

8. Два види спорту, де спортсмени стріляють в ціль

---

9. Вид спорту де змагаються тільки дівчата (з м'ячем, обручем, стрічкою, булавами)

---

10. Два види спорту на човнах

---

**Підказка:** художня гімнастика, бокс, стрибки з трампліну, футбол, веслування на байдарках і каное, лижний спорт, стрільба з луку, спортивна гімнастика, легка атлетика, вітрильний спорт, баскетбол, плавання, санний спорт, великий теніс, швидкісний біг на ковзанах, волейбол, біатлон, боротьба, хокей, синхронне плавання, фігурне катання.

## Додаток Б

**Мета:** покращення рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками дітей.

**Завдання:**

1. Надати теоретичні знання про способи виконання вправ з фітболами;
2. навчати вправам, що спрямовані на укріплення м'язів спини і живота;
3. вдосконалювати навичку володіння м'ячем-фітболом;

**Час проведення:** друга половина дня.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** м'ячі-фітболи за кількістю дітей (до 13 штук), орієнтири, обручі (5), гімнастична лавка, канат.

*Таблиця Б.1*

### План-конспект додаткового заняття з використанням засобів дитячого фітнесу для старших дошкільнят

Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
Підготовча частина заняття – 8 хвилин		
1. Шикування в шеренгу. Повідомлення завдань заняття. Розказати про способи виконання вправ з фітболом у положенні сидячи і лежачи на м'ячі.	1.30	Перевірити інтервал у шерензі.
2. Подолання смуги перешкод: ходьба у повільному темпі, по канату, по гімнастичній лавці, стрибки з обруча в обруч, лазіння.	4	Слідкувати за правильною поставою.
3. Виконання 2-3 вправ звіроаеробки.	2.30	Розминку виконувати 2-3 кола по залу. 3 колони не виходити.
Основна частина заняття – 18 хвилин		
1. Виконувати ходьбу у поєднанні з прокатуванням фітболу в певному напрямі (по прямій, змійкою, по гімнастичній лавці).	2	3 колони не виходити, слідкувати за темпом виконання вправ за допомогою музичного супроводу.
2. На місці виконувати відбивання м'яча від підлоги.	по 10 р	Чергувати відбивання спочатку правою (лівою рукою) і одночасно двома руками.
3. Виконання вправ сидячі на м'ячі: В.п. – сидячі на м'ячі, руки на фітболі, виконувати нахили голови вперед – назад, праворуч-ліворуч, у повільному темпі.	1	Незапрокидувати голову назад.

4. Виконувати покачування на фітболі у середньому темпі. 5. В.п. – теж саме, 1-4 – чотири кроки вперед (до положення лежачи), 5-8 – повернутись у в.п.	1	Руками притримувати м'яч, слідкувати за рівновагою.
6. В.п. – сидячі на м'ячі, руки в сторону, 1-7 – підняти праву ногу, утримувати деякий час, 8 – повернутись у в.п. 9-15 – виконати те саме лівою ногою, 16 – в.п.	3-4 р	Зафіксувати правильне положення спини.
7. В.п. – лежачи на спині, руки за головою. 1-7 виконувати переكاتи у спокійному темпі. 8 – в.п.	1	Почергово напружувати і розслаблювати м'язи спини
8. В.п. – лежачи животом на м'ячі, 1-4 – одночасно підняти ліву руку і праву ногу, 5-8 – те саме правою рукою і лівою ногою.	4-5 р	Піднімати руку і ногу до горизонтального положення.
9. В.п. – лежачи животом на м'ячі, упор руками на м'яч, 1 – повільно випрямляти руки, не торкаючись грудною клітиною м'яча, 2 – зберігаючи це положення, підняти руки в сторони, 3 – утримувати положення, 4 – повернутись у в.п.	4-5 р	Зберігати контакт стоп з підлогою.
10. В.п. – сидячи на підлозі, фітбол перед собою, 1-7 – відкотити м'яч до правої ноги, потягнутись, утримати положення, 8 – в.п. 9-15 – переكاتити м'яч до лівої ноги, виконати те саме, 16 – в.п. 1-7 – відкотити м'яч від себе, потягнутись, 8 – повернутись у в.п.	3 р	Не згинати коліна, спину тримати рівно, обома руками намагатись торкатись футболу.
11. Проведення ігрофітнесу: В.п. – сидячи на підлозі, м'яч у ногах, гра «Передай м'яч ногами» 12. Гра «Швидкий і спритний»	2 2	Виконувати за командою інструктора, під музику.
Заклучна частина заняття – 4 хвилини		
В.п. – лежачи на підлозі, руки за головою. Виконати вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.	2 2	Вправи виконувати у повільному темпі, дихати спокійно.

## Додаток В

### Таблиця В.1

#### Застосування методів навчання батьків у роботі з дошкільнятами в домашніх умовах

Наочно-сприйняття	Словесні	Практичні
<ul style="list-style-type: none"><li>– показ правильної постави дорослим під час виконання вправ з елементами дитячого фітнесу;</li><li>– перегляд спортивних програм (до 15 хвилин), відповідно до уподобань дитини.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– бесіда про шкідливі звички та їх наслідки для здоров'я;</li><li>– читання про користь і потребу у фізичному вдосконаленні (сили, швидкості, спритності) на прикладах героїв казок, віршів та оповідань;</li><li>– розповідь про значення гігієни тіла;</li><li>– повторення правил поведінки біля води і у воді.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– малювання з дитиною людини та її окремих органів;</li><li>– спільне виконання вправ ранкової гімнастики з елементами дитячого фітнесу;</li><li>– приготування разом з дитиною страви з корисними продуктами;</li><li>– загартування у родині (обтирання вологим рушником; полоскання горла прохолодною водою);</li><li>– катання на лижах, ковзанах, роликах, велосипеді разом із дитиною.</li></ul>

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ОСВІТІ ДОШКІЛЬНЯТ</b> .....	6
Фізкультурна освіта дошкільнят в системі загальної фізкультурної освіти .....	6
Значення елементарних теоретичних знань для формування фізичної культури особистості старших дошкільнят.....	9
Формування життєво важливих рухових вмінь та навичок як важливе завдання фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку.....	13
Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізкультурній освіті дошкільнят.....	20
Роль сім'ї у фізкультурній освіті дітей дошкільного віку.....	30
<b>РОЗДІЛ 2 АНАЛІЗ КОМПОНЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	47
Показники теоретичної підготовленості, рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками, захворюваності дошкільнят різної статі та фізкультурної освіченості їх батьків.....	47
Порівняльний аналіз показників теоретичної підготовленості, рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками, захворюваності дітей 5-6 років та фізкультурної освіченості батьків дошкільнят м. Суми і м. Кролевець.....	51
Взаємозв'язок між показниками теоретичної підготовленості, рівнем оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками, рівнем захворюваності старших дошкільнят та фізкультурною освіченістю батьків.....	54

<b>РОЗДІЛ 3 ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ</b>	<b>60</b>
Наукове обґрунтування інноваційної технології .....	60
Теоретичний розділ інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят.....	64
Практичний розділ інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят .....	82
Навчання дітей життєво важливим руховим умінням і навичкам..	82
Основні етапи проведення і планування додаткових занять з фітбол-гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку.....	89
Застосування звіроаеробіки та ігрофітнесу на фізкультурних заняттях із дітьми старшого дошкільного віку.....	102
Заходи з фізкультурної освіти батьків .....	104
Контрольний розділ інноваційної технології .....	109
<b>РОЗДІЛ 4 РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ.....</b>	<b>117</b>
Зміни показників елементарних теоретичних знань старших дошкільнят під впливом інноваційної технології .....	117
Динаміка показників оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками протягом експерименту .....	125
Зміни показників фізкультурної освіченості батьків під впливом реалізації інноваційної технології .....	128
Опосередковані результати експериментальної перевірки інноваційної технології фізкультурної освіти старших дошкільників.....	133
<b>РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>140</b>
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....</b>	<b>158</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>162</b>



