

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Педагогічний факультет
Кафедра теорії та методик дошкільної освіти

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми: «ОРГАНІЗАЦІЯ СВЯТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ
ТЕМАТИКИ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»

Виконала: здобувачка вищої освіти
освітньої програми «Дошкільна освіта»
спеціальності : 012 Дошкільна освіта
денної форми здобуття вищої освіти
Кузик Дана Володимирівна

Керівник: Галаманжук Л. Л.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії та методик
дошкільної освіти

Рецензент: Носко Ю. М.,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри дошкільної і
початкової освіти Національного
університету “Чернігівський колегіум”
імені Т.Г.Шевченка

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ СВЯТ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	8
1.1	Правові та програмні аспекти організації свят оздоровчої спрямованості у закладі дошкільної освіти.....	8
1.2	Загальна характеристика і значення свят оздоровчої спрямованості у дошкільній освіті як однієї з форм рухової активності дітей.....	13
1.3	Теоретичні аспекти організації свят оздоровчої спрямованості на сучасному етапі	17
1.4	Принципи організації свят оздоровчої спрямованості у закладі дошкільної освіти.....	21
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИКО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СВЯТ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	25
2.1	Різновиди свят оздоровчої спрямованості для дітей у закладі дошкільної освіти.....	25
2.2	Організаційно-змістова структура свят оздоровчої спрямованості для дітей у закладі дошкільної освіти.....	27
2.3	Педагогічні умови ефективності організації свят оздоровчої спрямованості для дітей у закладі дошкільної освіти.....	32
РОЗДІЛ 3	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ДІЄВОСТІ СВЯТ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	35
3.1	Організація експериментального дослідження.....	35
3.2	Зміна у предикторі «морфологічні показники» дошкільників.....	37
3.3	Зміна у предикторі «функціональні показники» дошкільників.....	40
3.4	Значення предиктора «психологічні характеристики» дошкільників.....	44
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Документальні джерела у питанні фізичного виховання на сучасному етапі розвитку суспільства відзначаються тим, що у дітей закладів дошкільної освіти (ЗДО) цей педагогічний процес є невід'ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість кожною дитиною набути необхідні науково обґрунтовані знання про розвиток, здоров'я, засоби, методи і форми досягнення цього, а також методики організації змісту занять з фізичної культури та дозвілля, а спрямоване зазначене на формування у дітей фізичного, соціального і духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя й професійної діяльності [57].

Основу фізичної активності дітей у дошкільний період становлять показники обсягу тижневої фізичної активності, рівня спеціальних знань про особливості цієї активності, фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності, розвитку рухових якостей. При цьому, сумарний обсяг фізичної активності дитини під час щоденної життєдіяльності повинен ґрунтуватися на індивідуальних можливостях і задоволенні біологічної потреби дитини у рухах [58; 62].

Зазначене враховує завдання, що на сучасному етапі стоять перед фізичним вихованням, а пов'язані вони з вирішенням такого: досягненням оздоровчого ефекту; формування рухових навичок і умінь, розвиток рухових якостей; формування культурно-гігієнічних навичок і вмінь вести здоровий спосіб життя. Проте, сучасна система дошкільної освіти враховує лише санітарно-гігієнічні норми умов життя дитини і здійснює нормування рухових якостей і навичок [13; 49; 66-68].

Удосконалення педагогічного впливу на розвитку дитини і, у першу чергу, фізичного та нервово-психічного, передбачає ґрунтування на теоріях порівняльно-фізіологічних, онтогенетичних спадкових і набутих форм

рухової діяльності в напрямі формування оптимального використання форм, засобів і методів фізичного виховання [15; 37; 38].

Хоча досліджувана проблема щодо організації та змісту фізичної активності дошкільників у ЗДО на сучасному етапі відзначається частковими досягненнями, проте актуальним залишається комплекс протиріч. Одним із таких є важливість фізичної активності у розвитку дошкільників і, зокрема такої її форми, як свята фізкультурно-оздоровчої тематики, з одного боку та відмінним від необхідного теоретичним обґрунтуванням організації, змісту, умов їх організації й реалізації у закладі дошкільної освіти для досягнення позитивного ефекту у вирішенні визначених завдань.

Ураховуючи зазначене актуалізується потреба у подальших дослідженнях, що і зумовило необхідність сформулювати таку тему кваліфікаційної роботи: *«Організація свят фізкультурно-оздоровчої тематики у закладі дошкільної освіти»*.

Об'єкт дослідження – рухова активність дошкільників.

Предмет дослідження – забезпечити необхідні обсяги рухової активності дошкільників за допомогою фізкультурно-оздоровчих свят.

Мета дослідження – сприяти підвищенню дієвості фізкультурно-оздоровчих свят у вирішенні завдань розвитку дошкільників.

Досягали такої мети вирішенням таких **завдань**:

1. З'ясувати стан розв'язання проблеми, пов'язаної з організацією фізкультурно-оздоровчих свят для вирішення завдань розвитку дошкільників.

2. Визначити методико-педагогічні умови організації фізкультурно-оздоровчих свят для вирішення завдань розвитку дошкільників.

3. Перевірити дієвість визначених методико-педагогічних умов організації фізкультурно-оздоровчих свят для дошкільників.

Методи дослідження. Під час дослідження забезпечили реалізацію адекватних методів. На теоретичному рівні основними методами були загальнонаукові методи, а саме аналіз, систематизація, узагальнення,

теоретичне моделювання. За допомогою цих методів опрацьовували різні джерела інформації. При цьому, літературні та документальні джерела обирали з фонду бібліотеки, репозитарцію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Крім цього, україномовні джерела інформації отримували з баз даних ResearchGate, Google Академія. Іноземну інформацію отримували з доступних наукометричних баз, зокрема Scopus, Web of Science, PubMed, Science Direct, ERIC PLUS, SPORTDiscus. Крім цього, вивчали списки джерел інформації, на яких було посилення у виокремлених наукових статтях, посібниках, інших джерелах інформації. У всіх випадках основу становили ключові слова й аббревіатури, що стосувалися проблеми дослідження.

Наступна група методів, що була використана під час дослідження, належала до педагогічних. Вони були одними з основних, за допомогою яких отримували важливі емпіричні дані. До цих методів належали педагогічне тестування, педагогічний експеримент. При цьому, педагогічне тестування дозволило отримати дані про деякі досліджувані показники дітей, а метод педагогічного експерименту дозволив ефективно організувати дослідницьку діяльність.

Медико-біологічні методи, що також були використані для отримання необхідних даних, конкретизувалися антропометрією, пульсометрією, сфігмоманометрією, степергометрією.

За допомогою психодіагностичних методів вивчали стан розвитку та особливості вияву деяких психологічних характеристик дітей. Основними поміж останніх були мотивація, виконавчі функції та деякі інші.

Опрацьовували отриманий емпіричний матеріал адекватними методами математичної статистики. Така діяльність забезпечила отримання об'єктивної інформації для висновків, а забезпечувалася вона опрацюванням результатів вимірювання, коректною інтерпретацією отриманих даних та формулювання на їхній основі висновків.

Наукова новизна отриманих результатів. Вона полягає у тому, що:

- розширено методичну базу у частині підходів до підвищення дієвості свят фізкультурно-оздоровчої тематики шляхом визначення методико-педагогічних умов організації фізкультурно-оздоровчих свят у закладі дошкільної освіти для вирішення завдань розвитку дітей;

- доповнено результатами експерименту інформацію про дієві методики, організаційно-методичне забезпечення фізкультурно-оздоровчих свят у закладі дошкільної освіти для вирішення завдань розвитку дітей.

- набули подальшого розвитку знання про стан розвитку та зміни у предикторах «морфологічні показники» дошкільників, їхні «функціональні показники», «психологічні характеристики»;

- здобуто нові відомості про зміну у досліджуваних предикторах, як необхідної умови підвищення дієвості фізичної активності дітей у їхньому розвитку під час перебування у закладі дошкільної освіти.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення отриманих на теоретичному рівні дослідження даних полягає у сприянні формуванню нової тактики програмування організаційного та методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчих свят, що реалізуються у закладі дошкільної освіти для вирішення завдань розвитку дітей.

Практичне значення виконаного дослідження знаходиться у межах пропозицій і рекомендацій вихователям, інструкторам з фізичного виховання у закладах дошкільної освіти щодо підвищення дієвості фізкультурно-оздоровчих свят у аспекті поліпшення морфофункціональних та психофізіологічних характеристик дітей, як провідної умови їх різнобічного розвитку. Пропонований текст роботи може бути використаний під час читання лекцій, реалізації практичних занять, самостійної підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського), другого (магістерського) і навіть третього (доктор філософії) рівнів вищої освіти за декількома спеціальностями. Передусім такою є «Дошкільна освіта», а додатково – «Середня освіта (Фізична культура)».

Апробація результатів дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи було представлено для обговорення на наукових конференціях. Такою була звітна наукова конференція студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлено в одній науковій статті.

Структура роботи магістра. Робота має 61 сторінку, з них 50 – основного тексту. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 93 використаних джерел інформації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ СВЯТ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

1.1 Правові та програмні аспекти організації свят оздоровчої спрямованості у закладі дошкільної освіти

Організація свят оздоровчої спрямованості у ЗДО неможлива без урахування інформації документальних джерел, що відображають правові та програмні аспекти реалізації цього виду фізичної активності. До основних, першочергових документальних джерел в означеному напрямі належить Концепція розвитку дошкільної освіти України [36], Базовий компонент дошкільної освіти України у редакції 2021 року [5], Лист МОН України «Про організацію фізичного виховання в закладах дошкільної освіти» [79], Санітарний регламент для закладів дошкільної освіти [80] та деякі інші.

Крім цього, важливими є чинні на сучасному етапі програми розвитку, навчання і виховання дітей, зокрема: Комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів «Світ дитинства» [72]; Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» [32]; Освітня програма для дітей від двох до семи років «Дитина» [23]; Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» [7]; Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» [67], нова редакція програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» [68].

Конкретизуючи зазначені документальні джерела відзначаємо, що за узагальненими даними викладений у зазначених програмах розвитку дитини дошкільного віку матеріал підпорядковано генеральній освітній лінії. Вона полягає у фізичному розвитку і здоров'ї дітей дошкільного віку, про що свідчить їхній зміст, адже в усіх він розпочинається саме цією освітньою

лінією, визначеною для кожного року життя дитини протягом дошкільного періоду.

У змісті цієї освітньої лінії в «Комплексній програмі розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» одним із провідних компонентів є «рухова діяльність», а одним із основних завдань — чітке виконання основних рухів, що визначені змістом для певного віку періоду 4–6 років [32, с. 21, с. 25, с. 61, с. 106].

У «Комплексній освітній програмі для дошкільних навчальних закладів «Світ дитинства» [72] фізичний розвиток і здоров'я є компонентом освітньої лінії «особистість дитини», але також комплексним утворенням, у якому одна з провідних складових — «рухова активність та саморегуляція». У змісті цієї складової одним із основних компонентів є основи рухи, а компетенцію дітей у кожному віці періоду 4–6 років засвідчує вміння виконувати такі рухи [72, с. 26–29, с. 71–75, с. 123–127].

У «Програмі навчання і виховання дітей від двох до семи років «Дитина» освітня лінія, що розглядається, представлена першою, як провідну складову визначає «рухову активність», а її змістом — передусім основні рухи, а також таку компетенцію: сформувати вміння у визначених для певного року життя (період 4–6 років) основних рухах [23, с. 52–56, с. 107–110, с. 173–177, с. 252–260].

У «Програмі розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» провідною освітньою лінією є «фізичний розвиток», а складовою останньої – розвиток фізичних умінь і навичок. Зміст таких умінь і навичок становлять, передусім основні рухи, що визначені для кожного року життя дитини у період 3–6 років [7, с. 15–19, с. 56–62, с. 110–116, с. 175–182].

У «Програмі розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» провідною складовою освітньої лінії «фізичний розвиток» є рухова активність, а найбільш вагомим компонентом змісту — вправи з основних рухів. Водночас програмою визначено, що важливою компетенцією тут є

уміння і навички, сформовані в означених рухах, оскільки потрібні для повноцінного фізичного розвитку старшого дошкільника [67, с. 16–19].

Нова редакція програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» в освітній лінії «особистість дитини» першою складовою визначає «фізичний розвиток», а серед розвивальних, навчальних і виховних завдань — як одне з основних завдання з формування умінь в основних рухах [68, с. 26–27, с. 32–33, с. 157–158, с. 162–165].

Отже, в чинних програмах для ЗДО у змісті освітньої лінії «фізичний розвиток» одним із провідних компонентів є рухова активність (синоніми — «рухова активність та саморегуляція», «рухова діяльність»), що передбачає, насамперед здійснення заходів із виконання різних фізичних вправ та рухових дій. Іншими словами, рухова активність є складовою змісту освіти дітей дошкільного віку, що враховуючи вік, визначає коло рухових дій, якими вони повинні обов'язково оволодіти до початку навчання у закладі загальної середньої освіти. Такі дії забезпечують можливість ефективно діяти в багатьох життєвих ситуаціях [14; 17], тобто є необхідними для успішної життєдіяльності. Оволодіння такими руховими діями передбачає досягнення в кожному найвищого рівня, тобто формування відповідного рухового вміння [13; 39; 41].

Іншим важливим елементом нормативно-правової бази організації та реалізації у ЗДО свят із фізкультурно-оздоровчою тематикою є Концепція розвитку дошкільної освіти України [36]. Вона ґрунтується на основних положеннях Конвенцій ООН про права дитини та про права осіб з інвалідністю, а також Цілях сталого розвитку до 2030 року, Європейської рамки якості дошкільної освіти та догляду за дітьми, Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», інших нормативних актах у частині забезпечення прав дітей дошкільного віку. Крім цього Концепція розвитку дошкільної освіти України узгоджена з іншою концепцією, а саме з реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа».

Основними принципами Концепції, що розглядається, є: визнання унікальності та обдарованості кожної дитини; цінність дитинства, визнання прав дитини на навчання через гру, дослідницьку та проєктну діяльність; створення умов для різнобічного розвитку особистості дитини; визнання цінності співпраці з родиною; надання послуги раннього втручання (за потребою); наступність дошкільної і початкової освіти; неперервний професійний розвиток педагогічних працівників; державно-громадське управління; міжвідомча взаємодія (забезпечення якісного харчування, надання якісних медичних послуг тощо).

Мета дошкільної освіти полягає у забезпеченні права дитини раннього віку (від одного до трьох років) та дошкільного віку (від трьох до шести-семи років) на якісне навчання, виховання і розвиток основними соціальними інститутами для створення можливості батькам дитини бути зайнятими трудовою діяльністю та для розвитку сталого суспільства в цілому [36].

Крім цього, у Концепції відзначаються виклики у сфері дошкільної освіти, ознаки якісної дошкільної освіти, а також дається опис: базових характеристик умотивованого і компетентного педагогічного працівника ЗДО; безпечного та розвивального освітнього середовища, яке повинно бути створене у ЗДО.

Що стосується змісту дошкільної освіти, то за інформацією Концепції вона повинна базуватися на компетентнісному, діяльнісному, особистісно-орієнтованому та інклюзивному підходах. Провідним повинен бути принцип навчання через гру, адже остання є основним видом діяльності дитини дошкільного віку. Водночас дитина повинна бути активним учасником пізнавальної та ігрової діяльності, у неї повинно формуватися позитивне ставлення до світу, праці, інших людей та до себе. Крім цього дитина повинна бути ініціативною й самостійною, виявляти інтерес до дослідження, прагнути до розвитку навичок культурної взаємодії (спілкування, саморегуляції, прийняття правил) та розвитку емоційного інтелекту [2; 8; 36].

Наступними складовими Концепціями є управлінська система, яка повинна забезпечити на всіх рівнях визначені виконання визначених вимог, стала система моніторингу якості дошкільної освіти через використання сучасних інструментів для покращення вже досягнутої якості.

Важливе місце у Концепції посідають напрями та шляхи реалізації її змісту, зокрема які пов'язані з доступністю освіти для дітей раннього і дошкільного віку, педагогічними кадрами ЗДО, змістом і організацією освітнього процесу, безпечним та мотивуючим освітнім середовищем, моніторингом та оцінкою, управлінням та фінансуванням. Деякі із зазначених потребують конкретизації, то можемо відзначити таке. У частині змісту та організації освітнього процесу в ЗДО Концепція передбачає: оновлення Базового компонента дошкільної освіти з подальшим розробленням рамкової (типової) освітньої програми із забезпеченням наступності з Державним стандартом початкової освіти та концепцією Нової української школи; створення сучасних методичних матеріалів для педагогічних працівників та батьків на основі оновленого Базового компонента дошкільної освіти; забезпечення необхідними ресурсами (іграшки, навчальні та навчально-методичні посібники) вихователів/ педагогічних працівників закладів дошкільної освіти; залучення батьків дітей раннього та дошкільного віку до організації освітнього процесу.

У частині моніторингу та оцінки основні заходи потрібно спрямувати на реалізацію такого: розроблення критеріїв якості дошкільної освіти та їхнє погодження з різними зацікавленими сторонами: батьками, дослідниками, представниками громадських організацій; розроблення інструментів для внутрішнього та зовнішнього моніторингу якості діяльності ЗДО; використання міжнародних методик для здійснення оцінювання загальної якості дошкільної освіти, зокрема Early Childhood Environment Rating Scales (ECERS); створення комплексної системи моніторингу дошкільної освіти.

Що стосується безпечного та мотивуючого освітнього середовища, то тут основними напрямками реалізації є: забезпечення дотримання чинних

вимог щодо наповнюваності груп, санітарних норм, норм безпеки; оновлення норм харчування, харчових раціонів, вимог до якості продуктів для дитячого харчування у закладах дошкільної освіти; модернізація технологічного обладнання харчових блоків закладів дошкільної освіти; розроблення рекомендацій для керівників та педагогічних працівників ЗДО щодо створення сучасного розвивального, безпечного, інклюзивного та здорового освітнього середовища (організація предметно-просторового середовища, забезпечення оптимального розпорядку дня для дітей різного віку, культура взаємовідносин між самими дітьми та між дітьми і дорослими, гнучкість просторової організації, забезпечення можливості вільного доступу дітей до іграшок та матеріалів для творчості, можливість самостійно ними користуватися, створення осередків для забезпечення різних форм роботи/гри/експериментування/творчості, розроблення рекомендацій вихователям щодо ефективних стратегій формування дитячих спільнот). Крім цього, важливим аспектом є здійснення інформаційних кампаній для батьків, педагогічних працівників, територіальних громад щодо організації якісного та сучасного освітнього середовища.

1.2 Загальна характеристика і значення свят оздоровчої спрямованості у дошкільній освіті як однієї з форм рухової активності дітей

Питання рухової активності дітей, крім чинних програм, також відображено у Листі МОН України «Про організацію фізичного виховання в закладах дошкільної освіти» [79]. Тут зазначається, що для нормального фізичного розвитку, формування основ здорового способу життя шляхом оптимізації рухової активності дитини, посилення опірності її організму хворобам ЗДО забезпечує проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів. Реалізуються вони у різних формах організації, зокрема таких: заняття з фізичної культури/плавання; малі форми активного відпочинку (під час організованої навчально-пізнавальної діяльності); форми, так званої

позаурочної рухової активності; загартовувальні та лікувально-профілактичні процедури у режимі дня.

Конкретизуючи зазначені форми організації рухової активності відзначаємо, що основна форма – заняття з фізичної культури/плавання – це цілеспрямована, системно організована форма навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури, у тому числі спрямована на формування у дитини основ здорового способу життя. Такі заняття дозволяють систематично, послідовно формувати рухові вміння і навички у визначених рухових діях, розвивати визначені рухові якості, надавати дітям спеціальні знання з рухової активності, створювати і посилювати потребу у повсякденній руховій активності у різних формах організації, оптимізувати її параметри у напрямі забезпечення максимального розвивального ефекту, але без шкоди здоров'ю та нормальному розвитку [24; 31].

Тут необхідно зазначити, що рухова активність реалізується дітьми, починаючи з першого року життя. У цей період визначальною організаційною умовою є ігри-заняття, зміст яких – комплекси фізичних вправ та масажу, що відбуваються індивідуально, передбачають окрему діяльність малюків різних вікових підгруп. Зокрема, поділяють на такі: до 3-4 місяців, до 6 місяців, до 9 місяців, до 12 місяців [13; 39]. З дітьми другого року життя рухову активність організують зі змістом, що спрямований на розвиток рухів у основних рухових діях (самозабезпечення у житті). Відбуваються двічі у тиждень, тривалість кожного щонайменше 10 хв. Педагог планує заняття окремо для дітей віком від 1 року до 1 року 6 місяців та від 1 року 6 місяців до 2 років, оскільки у першому випадку дітей такого віку відносять до однорічних, тоді як у другому випадку – до дворічних. Кількість дітей у групі становить: у першому зазначеному випадку – 2-4, у другому – 5-7.

У ЗДО педагогічно організоване навчання, змістом якого є рухова активність у формі, визначеній як заняття з фізичної культури/плавання, проводиться з третього року життя. Відповідно до наказу МОН України від

20.04.2015 № 446 «Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах різних типів та форми власності» [79; 80] тривалість занять для дітей 3-го року життя становить 15 хв, для дітей 4-го року життя – 15-20 хв, 5-го року життя – 20-25 хв, 6-го (7-го) – 25-30 хв, 7-го (які не пішли до школи і продовжують здобувати освіту в умовах ЗДО) – до 35 хв. При цьому, заняття у групі відбуваються при поділі її на вікові підгрупи, а саме у період від 2 років до 2 років 6 місяців та від 2 років 6 місяців до 3 років.

Заняття з фізичної культури/плавання умовно поділяють на декілька частин. Тривалість кожної частини, а саме увідної, підготовчої, основної та заключної, а також обсяг матеріалу для кожної з них, не є сталим. Він змінюється, а залежить це від віку вихованців, поставлених завдань, умов проведення заняття, деяких інших умов педагогічного та організаційного характеру [81; 85].

Обов'язкові умови проведення занять з фізичної культури: вологе прибирання і провітрювання приміщення, підготовка фізкультурного обладнання та інвентарю. Обладнання та інвентар мають бути безпечними у використанні, естетично привабливими, відповідати віку вихованців за розмірами, вагою тощо.

Необхідно враховувати, що у практиці можна використовувати всі типи занять з фізичної культури/плавання. Основні з них ураховують певну спрямованість. Так, за освітніми завданнями, співвідношенням нового і знайомого програмового матеріалу виокремлюють заняття:

- комплексні – подається новий руховий матеріал та закріплюються раніше набуті уміння і навички (співвідношення знайомого і нового матеріалу на таких заняттях складає 3:1 або 4:1);
- закріплення – передбачають удосконалення рухових дій для формування умінь і навичок, розвивальну спрямованість (використовують добре знайомі вправи та рухові дії);

- контрольні – проводяться за потребою в кінці місяця або кварталу, півріччя з метою перевірки рівня сформованості рухових умінь і навичок, спеціальних знань, розвитку фізичних якостей тощо) [81].

За змістом і особливостями методики реалізації виокремлюють такі типи занять:

- комплексні – це стройові, загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри та інші види фізичних вправ;

- сюжетні – мають типову структуру, а особливість – рухова розповідь, у якій всі завдання пов'язані сюжетом і виконуються у різних цікавих ігрових ситуаціях, передбачають імітаційні;

- ігрові – основний тип, адже всі освітні завдання вирішують тільки у ігровій діяльності;

- домінантні – передбачають реалізацію певних освітніх завдань, що є визначальними для заняття, під них добирають усі засоби.

Заняття на свіжому повітрі відбуваються під керівництвом вихователя групи або разом із інструктором фізичної культури. Часто використовують музичний супровід [76, с. 15].

Іншою формою є свята оздоровчої спрямованості. Вони – важлива складова фізичного виховання та різнобічного розвитку дітей. Передбачають різні види рухової активності, зокрема ігри, змагання, музичний супровід і спілкування. Так відбувається зміцнення здоров'я, формування позитивного ставлення до рухової активності та здорового способу життя. Дослідники, а саме Л. Артемова, Т. Осокіна, О. Богініч, С. Лебедева, Н. Денисенко та інші зазначають, що оздоровчі свята потрібні для формування рухових умінь і навичок, розвитку рухових якостей. Також вони дозволяють виховувати колективізм, відповідальність, позитивні емоції. Створюють умови для здійснення функції «дитина в русі та грі». Дозволяють досягти оздоровчого, виховного і соціалізуючого ефектів [77, с. 28].

1.3 Теоретичні аспекти організації свят оздоровчої спрямованості на сучасному етапі

Організація свят оздоровчої спрямованості у ЗДО повинна здійснюватися з урахуванням та виконанням положень комплексу педагогічних підходів. Основними є них є компетентнісний, особистісно орієнтований, ігровий, інтегративний, здоров'язбережувальний. При цьому, основна ідея першого зазначеного підходу – сформувати у дітей компетентності з рухової активності та здорового способу життя. Другий орієнтує на врахування індивідуальних можливостей, інтересів, потреб кожної дитини, створення ситуації успіху. Наступний передбачає, що свято оздоровчої спрямованості відбувається в ігровій формі як визначальної концепти діяльності дитини у дошкільний період. Інтегративний підхід передбачає поєднання рухів та музики, художнього слова, має театралізований вигляд. Нарешті здоров'язбережувальний підхід орієнтує на здоров'я дитини, сприяє попередженню її перевтоми, формуванню позитивних емоцій [41; 61].

Конкретизуючи означені підходи відзначаємо, що вони передбачають теоретичні аспекти педагогічної діяльності у напрямі організації свят оздоровчої спрямованості. Так компетентнісний підхід – він є основою стандарту дошкільної освіти. Тут покладено ідею солідарної відповідальності держави, громади, родини, фахівців педагогічної освіти, інших професій, причетних до розвитку дітей дошкільного віку [5].

Формування здоров'язберігаючої компетентності є однією з пріоритетних в контексті підготовки вихователя дошкільної навчального закладу як такої. Це має визначальний характер для формування здоров'язберігаючого освітнього середовища, поліпшення здоров'я дошкільників. Необхідність підготовки до здоров'язбережувальної діяльності є безсумнівною, адже так вони бачать приклад діяльнісного ставлення дорослого до здоров'язбереження. Потрібно усвідомлювати особисту відповідальність за створення умов, що не шкодять» фізичному та

психічному благополуччю, враховувати фізіолого-психологічні принципи збереження здоров'я. Вирішення проблеми збереження власного здоров'я передбачає формування вміння дотримуватись правил здорового способу життя. Також наявність усвідомлення, що майбутнє кожного – здорове покоління [27, с. 18-19].

В ході реалізації інтегрованого підходу необхідно намагатися розкривати інтереси самої особистості дитини, допомогти їй як індивідууму розкрити свій потенціал. Внутрішні резерви здоров'я, фізичного стану дають можливість самовиразитися, бути поміченою, визнаною. Це стосується сюжетного заняття. Підготовка до нього починається з визначення теми і мети заняття. Сюжетна лінія може бути запланована на одне чи кілька занять. Кожне заняття вихователь орієнтує на формування та розвиток особистості. Потрібно визначити зміст, структуру і хід заняття, методику і організацію, конкретні завдання. Кожне завдання передбачає формування комплексу ефективних і доступних для дітей фізичних вправ [9]. Планується система власних дій організаційно-методичного характеру (підготовка інвентаря, обладнання) та вибір методів організації, оцінки результатів діяльності, акцентуючи увагу на позитивних якостях та досягненнях учнів, на задоволенні їх потреби в самоствердженні та спілкуванні.

Планування сюжетного заняття з фізичної культури потребує від учителя раціонального розподілу часу на вирішення освітніх завдань. Це зумовлено тим, що під час заняття діти отримують знання з теми сюжету про різні явища природи, сфери діяльності людини. Сюжетне заняття – це велика тематична гра, котра може тривати одне або декілька занять [1; 6; 48].

У структурі заняття з фізичної культури традиційно виокремлюють три або чотири частини. Такими є: увідна, підготовча, основна, заключна. Увідна потрібна для мобілізації уваги дітей, налаштування їх на виконання завдань заняття. Підготовча частина містить організовуючі та настановчі дії: підготовку організму до виконання завдань основної частини (загальнорозвивальні вправи). Крім цього, відбувається активізація систем

організму, готовність його до специфічної роботи. Основна частина спрямована на розвиток рухових якостей, підвищення рівня функціональних систем організму, навчання рухових дій. Основним є сюжетно-образне викладання та ігрова діяльність [70]. Заключна частина вирішує завдання з відновлення організму після виконання фізичного навантаження, зниження м'язової напруги, приведення організму у спокійний стан [6; 18].

Створення сюжетних занять базується на специфічних принципах (Л. Д. Глазиріна, А. В. Овсянкін, 1999). Зокрема, мова ведеться про фасцінацію (зачарованість) – вплив, що відбувається за допомогою вербальних методів, організується спеціально, передбачає зменшення втрат значущої інформації [11; 19]. За допомогою сюжетного заняття посилюють ефективність сприйняття дітьми інформації, підвищують дієвість управління педагогічним процесом, спрямованим на вирішення завдань за допомогою оздоровчої, виховної та освітньої програм [9; 12].

Творче мислення, яке є необхідною умовою формування особистості дитини, особливо яскраво виявляється у ситуаціях отримання нею завдання без заздалегідь відомого і чітко визначеного єдиного способу його виконання. У зв'язку з цим було розглянуто інший підхід,

Інтегративний підхід, який може бути використаний на заняттях із фізичної культури, створює передумови для підтримки індивідуальності дитини, орієнтації її на самореалізацію, самовиховання. Такі якості необхідні для становлення особистості під час реалізації рухової активності. При цьому, важливим є врахування вікових і психологічних особливостей розвитку дітей. Матеріал, який подано у вигляді творчих завдань, скеровують на відкриття перед дитиною шляху до виходу за межі жорстких обмежень правилами аби віднайти шляхи самостійного отримання знань [13; 15; 17; 89].

Водночас, що інтегративне заняття не може бути ізольованим, його зміст повинен бути пов'язаним із наступним та попередніми заняттями.

При цьому, останнє стосується не тільки занять з фізичної культури, але також із інших навчальних дисциплін, тобто бути складовою всього освітнього процесу дитини у ЗДО [77: 92].

Особистісно-орієнтована педагогіка розглядає аналогічний підхід до занять з фізичної культури. Відзначається, що завдяки такому підходу відбувається формування емоційно-позитивного ставлення до себе, гордості за свої успіхи і досягнення інтересу до оточуючих. Підвищується ініціативність, активність, самостійність. Провідною є мета такого підходу, а саме щодо цілеспрямованості, розвитку самосвідомості, тобто критичного ставлення до оцінки дорослого і однолітка, самооцінка, усвідомлення своїх фізичних і психічних можливостей [29; 37]. Мета пізнавальної діяльності робить її усвідомленою та зумовлює кінцеві результати.

У зв'язку з цим відзначаємо, що пізнавальна діяльність дитини, так само як будь-яка інша, передбачає складну структуру предметно-змістовні, операційно-логічні, мотиваційно-ціннісні та емоційні елементи. Протягом усього дошкільного віку дитина пізнає світ в грі, на заняттях, у праці, в різних видах продуктивної діяльності, в спілкуванні з дорослими і однолітками, в результаті чого у неї формується складна, цілісна система знань і уявлень про навколишній, про інших людей, про себе. Діти завжди готові пізнавати те, до чого добре ставляться, і не хочуть навіть чути про те, до чого відносяться погано, негативно [18]. Тому в організації пізнавальної діяльності абсолютно необхідний приклад, трансформація поставлених цілей в спонуканні самої особистості, її внутрішні бажання і мотиви, які спонукають до діяльності.

Заняття, що містять елементи взаємодії і співпраці між дітьми, займають в ЗДО невисокий відсоток від їх загальної кількості. На заняттях переважають фронтальні форми організації дітей, що не передбачають індивідуальну діяльність і результат кожної дитини. Тому потрібно організувати спільну діяльність педагога і дітей, яка будується за

принципом простого повторення дітьми показаних вихователем зразків, без необхідного осмислення сенсу співробітництва, правил ефективної взаємодії.

Усе зазначене фактично становить основу, на якій відбувається формування організаційно-методичного забезпечення свят у ЗДО, що спрямовані на вирішення оздоровчих завдань. Але передусім до таких належать принципи, дидактичні та специфічні, що є визначальним елементом. Виконання вимог таких принципів забезпечує позитивне вирішення завдань, які висувають до організації свят для дітей із оздоровчою тематикою, що реалізуються у ЗДО.

1.4 Принципи організації свят оздоровчої спрямованості у закладі дошкільної освіти

Основними принципами, про які зазначалося раніше, є наступні.

Доступність і диференційно-інтегральний оптимум, як принцип, передбачає, що усі використані засоби повинні бути адекватними параметрам фізичного навантаження, психомоторного розвитку, стану здоров'я, функціонального стану рухового апарату, попереднього рухового досвіду і фізичної підготовленості дитини [13; 15].

Доступність забезпечується, у першу чергу, на рівні формування кінестетичного образу за рахунок адекватного уявлення про дію і вибору відповідних засобів. У цьому допомагає показова демонстрація вчителем або його помічником фізичних вправ, використання наочних посібників: рисунків, макетів, схем та ін., з метою створення у тих, хто навчається, найбільш повних і точних уявлень, забезпечення сприйняття й асоціацій, пов'язаних з діями, що вивчаються. Для цього бажано впливати на найбільшу кількість сенсорних систем дитини, її емоційну сферу. При цьому, чим яскравіші, емоційніші, цікавіші його асоціативні образи, тим ефективніше дошкільник засвоює новий матеріал [2; 4].

Реалізація вимог принципу відбувається через застосування оптимальних локальних та інтегральних фізичних навантажень. Якісні зміни

в організмі досягаються завдяки оптимальній дії локальних фізичних навантажень різного змісту. Так відбувається утворення резервних можливостей лімітованих систем. Це, у свою чергу, сприяє формуванню фонду життєво важливих рухових умінь і навичок [6; 18].

Із цією метою індивідуально збільшують обсяг та інтенсивність тренувального заняття. Збільшення параметрів навантаження підпорядковується такому: обсяг та інтенсивність використовують до моменту адаптації. Одним із показників цього є стабільний вияв низьких значень частоти пульсу. Це є сигналом для збільшення параметрів навантаження. Потім протягом серії занять відбувається адаптація організму вже до цих параметрів навантаження і т.д. [19; 21].

Ігровий та емоційний характер принципу полягає у тому, щоби забезпечити дітям радість, змагальність, естетичне задоволення [13; 25]. Зокрема, гра – це первинне залучення дитини до соціуму, під час якого вона добровільно підпорядковується загальним правилам або лідеру. Розвиток спілкування з дорослими і однолітками, поява колективної діяльності, якою є гра, – все це сприяє подальшому розвитку симпатії, співчуття, товариськості. Інтенсивно розвиваються вищі почуття: моральні, естетичні, пізнавальні. При здійсненні гідного вчинку дитина відчуває задоволення, радість і, навпаки, – невдоволення у випадку порушень вимог.

Реалізуючи ігрові ролі, дитина вчиться порівнювати різні точки зору, ставати на позицію іншого, засвоює моральні й етичні норми. У дошкільному віці відбувається перше початкове формування етичних інстанцій і моральних почуттів дитини, коли вона починає засвоювати основні правила взаємовідносин між людьми та здатна оцінити свої вчинки як добрі чи погані. Норми, які покладені в основу людських взаємовідносин, стають через гру джерелом розвитку моралі самої дитини [30; 37].

Рухова активність повинна відбуватися системно. У зв'язку з цим виокремлюється інший принцип, а саме системність і плановість в організації свят оздоровчої спрямованості, що передбачають використання рухової

активності [13; 39]. Іншими словами, такі заходи необхідно планувати на початку нового навчального року, а потім виконуючи такий план, реалізовувати ці заходи протягом навчального року у чітко визначені часові проміжки.

Інтеграція виховних, навчальних та оздоровчих завдань у фізичній культурі дошкільників розглядається в працях українських науковців І. Д. Беха, Е. С. Вільчковського, Г. А. Єдинака, Т. Ю. Круцевич, О. В. Тимошенко. Вони відзначають, що необхідне гармонійне поєднання формування рухових умінь із розвитком рухових, морально-вольових якостей та зміцненням здоров'я дітей. Це комплексний підхід до організації занять, що сприяє гармонійному розвитку дитини (фізичному, інтелектуальному, емоційному, соціальному). Сутність інтеграції полягає у поєднанні трьох основних напрямів. При цьому оздоровчий передбачає зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації). Навчальний напрям орієнтує на засвоєння рухових дій до рівня умінь і навичок, а також знань про тіло, правила безпеки, значення фізичних вправ тощо. Щодо виховного напрямку, то він відображає формування моральних, вольових, соціальних якостей, зокрема дисциплінованості, взаємодопомоги, відповідальності, інтересу до рухової активності [42; 43].

Співпраця педагогів, дітей і батьків сьогодні розглядається як один із перспективних способів підвищити дієвість рухової активності дошкільників. Передусім мова ведеться про залучення родин до організації свят, спрямованих на посилення сімейних традицій, підвищення інтересу до ведення здорового способу життя і, зокрема використання його засобів і методів [43; 58].

У найбільш загальному вигляді реалізація цього принципу здійснюється за трьома напрямками, відповідно до завдань фізичного виховання, а саме оздоровчих, освітніх, виховних. Вирішення виховних завдань і в, першу чергу, вдосконалення рухових якостей, базується на особливостях їх природного розвитку та фізіологічних особливостях реакції

організму дітей різного віку на величину навантаження. Іншими словами, необхідно знати на які якості здійснювати вплив вправами, в якому обсязі та з якою інтенсивністю [38, с. 57].

Особливості природного розвитку рухових якостей полягають у гетерохронності, тобто існуванні віку, коли умови є найбільш сприятливими для впливу на певну рухову якість. Такі періоди отримали назву «сенситивних», «чутливих». Цілеспрямовані педагогічні дії на рухові якості, що знаходяться у такому періоді, дозволяють отримати найвищий результат у їхньому зростанні. Загалом у гетерогенно-етапній теорії послідовність сенситивних періодів виглядає так: від координації до швидкості, потім до сили і витривалості. При цьому, природний розвиток систем організму дитини має чітко виразні послідовність і циклічність. Період прискореного росту змінюються періодом уповільненого розвитку [10; 33; 64].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СВЯТ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

2.1 Різновиди свят оздоровчої спрямованості для дітей у закладі дошкільної освіти

Дошкільні педагоги повинні спонукати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню рухову активність, схвалювати намагання виявляти в ній самостійність, вольові зусилля. При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп рухів, рівень рухливості, природні можливості, здібності та задатки [13; 64].

У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності становить до 3-х годин для дітей раннього віку, 3-4 години для дітей молодшого і середнього дошкільного віку, 4-5 годин – для старших дошкільників. Він досягається шляхом раціонального поєднання і чергування у часі, домірного віку добору різноманітних форм організації рухової діяльності дітей. Окрім занять з фізичної культури і плавання та малих форм активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності, дитяча життєдіяльність наповнюється ще й такими [9; 11; 21].

У найбільш загальному вигляді можна зазначити, що неможливо у повному обсязі описати та систематизувати вид свят оздоровчої спрямованості, що рекомендується використовувати із дітьми у ЗДО. Проте можна за інформацією наявних джерел констатувати, що в українській громаді дошкільних педагогів є комплекс означених свят, які найчастіше використовуються багатьма з них. При цьому, вони повинні задовільняти певним вимогам та рекомендаціям фахівців. Деякими з основних є: зв'язок знань, умінь з життям і практикою; виховна й розвивальна змістова

насиченість; різнобічності як ефекту впливу використаної рухової активності, узгодженості співрозмірності змісту щодо знань, умінь, навичок. Зокрема, це стосується Свят фізичної культури і спорту, які відбуваються до Дня фізичної культури. Також це стосується «Малих олімпійських ігор», «Веселих стартів», «Ми нащадки козаків» [8; 13; 29].

Інша група свят пов'язана з довкіллям, природою та здоров'ям дитини. Прикладами таких свят є «День здоров'я», «Мандрівка в країну Здоров'ятко», «Пригоди колобка», «Джунглі кличуть», тощо [2; 13].

Свята, що реалізуються у відповідності до сезонної тематики (сезонні свята), такі: «Зимові забави», «Свято весняного сонця», «Осінь прийшла, пора золота», «Святковий подарунок до Святого Миколая», «Весела масниця» [30; 34].

Сімейні спортивні свята («Тато, мама, я — спортивна сім'я»), «Гарбузова родина») [45; 66; 92].

Інтегровані свята — поєднання фізичних вправ із музичними, художніми або екологічними темами. Деякими з поширених є: «В нашому садочку, як у віночку» (всесвітній День дитини), «Подорож до Музляндії», «Різдвяна казка», «Світле свято Великодня». Крім цього використовують такі музично-спортивні розваги: «В гості до сніговичка Сніжка», «Гавайська вечірка», «На крилах весни прилітають птахи» (День птахів) [46; 54].

Як зазначають дослідники [46; 92; 93] для дітей молодшого дошкільного віку, передусім цікавить участь у святах і розвагах з позиції радості, наявності сюрпризної атмосфери. У цей момент діти здійснюють різноманітні рухи та дії: коли дошкільний педагог запитує їх про щось, вони дають відповідь, окремі діти – також висловлюють певні репліки. Діти плескають у долоні, притупують ногами, підспівують знайомі мелодії тощо. Для підготовки дітей до свята з фізкультурно-оздоровчою тематикою доцільно провести наступну роботу. Залучити дітей до прослуховування музики, виконання пісень разом із вихователем. Впливати на розвиток відчуття ритму. Здійснювати формування музично-рухових умінь.

Посилювати у дітей емоційне спілкування під час вивчення і відтворення танців.

Дітей середньої групи необхідно активно долучати до підготовки розваг, свят, у тому числі з фізкультурно-оздоровчою тематикою. Для цього дошкільний педагог доручає дітям підібрати потрібні іграшки, атрибути до театралізованого дійства. Для кращого ефекту взаємодії дошкільному педагогу доцільно здійснити наступні діє. Формувати в дітей розуміння співвідношення літературного, музичного, хореографічного твору з виразністю його передачі. Надавати дітям кращі зразки української, класичної та сучасної музики. Розвивати вміння до ритмічної і танцювальної діяльності, передусім через оволодіння новими руховими діями (танцювальними). Спонукаати дітей до активної участі у фольклорних дійствах, що відбуваються у ЗДО [13; 46; 62].

У старшій групі вихователь може залучати дітей до складання сценарію дозвілля чи програми концерту. Дітей цього віку цікавить якість виконання ними дій, перетілення в образ персонажа за допомогою яскравих костюмів, інших атрибутів, декорацій. Доцільно розвивати креативність та мистецькі здібності дітей через практичне освоєння основ мови різних видів мистецтв та засобів художньо-творчої діяльності. Зважати на заучування тексту та виразність виконання. Розширювати межі виразності, зміст танців. Залучати дітей до музичних ігор та ігрових пісень, інших видів рухової активності [42; 48; 60].

2.2 Організаційно-змістова структура свят оздоровчої спрямованості для дітей у закладі дошкільної освіти

Свята і розваги в закладах дошкільної освіти, як частина освітньої діяльності, відіграють важливу роль у розвитку цих процесів. Головними чинниками на святах і розвагах у дітей виступають увага і пам'ять. Таким чином, можна говорити про постійне використання на цих заходах мимовільної та довільної уваги. Спільна робота музичного керівника й

вихователя приводить до бажаних результатів у рішенні завдань загального музичного виховання у закладах дошкільної освіти, якщо педагоги виявляють такт і повагу до дітей.

Важливою умовою естетичного виховання є розкриття творчої активності дошкільників. Створення загальної атмосфери доброзичливості, а також можливості кожної дитини досягти успіху в самостійно обраній мистецькій діяльності. Педагогу слід організувати спілкування з дітьми таким чином, щоб кожна дитина могла відкрито радіти результатам як спільної творчої діяльності так і власної [13; 42; 68; 90].

В розвитку творчих здібностей дітей, автор вважає, що важливим є не прагнення одержати кінцевий результат, а сам процес діяльності – це експериментування. Якщо ретельно слідкувати, що робить дитина, до результат її праці може загальмувати розвиток її пізнавальної активності, творчих здібностей. Основними характеристиками творчості дитини є швидкість думки; гнучкість мислення; оригінальність ідей і рішень; сміливість; надзвичайна допитливість і цікавість; здатність до концентрації уваги протягом тривалого часу; стійкі бажання робити всі по-своєму – незалежність дій і думок; винахідливість. «Як показують наукові дослідження й досвід педагогів-практиків, творчі здібності дітей проявляються приблизно з п'ятого року життя, але це зовсім не означає, що до цього моменту їх не слід розвивати. Оскільки творчі здібності дитини формуються в процесі різних видів діяльності, педагогові варто постійно піклуватися за психолого-педагогічні умови для їхнього розвитку. Забезпечувати стимулююче розвиваюче середовище, наявність необхідних для творчої діяльності дошкільників завжди доступних матеріалів. Активно використовувати в освітньому процесі нестандартні творчі завдання (образотворчі, музичні, словесні, логіко-математичні, творчі завдання комбінованого типу) [38; 82].

Обґрунтування й укладання класифікації засобів ігрової діяльності у фізичному вихованні дітей дошкільного віку проведено з урахуванням

чинників диференціації, серед яких об'єктивно виокремлено індивідуальні особливості (вік, стать, стан здоров'я, ознаки активності рухової діяльності, індивідуально типологічні особливості, фізичну підготовленість, відповідність паспортного й біологічного віку, доміантний спосіб сприйняття інформації) [77; 79; 87; 93].

Цільово-змістову спрямованість свят фізкультурно-оздоровчої тематики визначають, виходячи з орієнтації на провідні завдання. Такими є оздоровчі, виховні, освітні, розвивальні, коригувального змісту, а також освітнього-виховні.

Форми організації рухової активності, зокрема свята оздоровчої спрямованості, потрібно комплектувати із визначеною систематичністю проведення. Проведення здійснювати за наявності додаткових чинників, а також передбачати такі заходи на випадок невизначеності у періодичності проведення. Останнє пов'язано з негативними особливостями, що пов'язані з війною [54; 81].

Специфіку структури та змісту свят фізкультурно-оздоровчої тематики визначають такі її компоненти: характер діяльності, складність, провідні рухові якості та рухові дії, що є основою поставлених завдань. Водночас важливим є визначення оптимальних параметрів навантаження, зокрема щільність психофізичних навантажень, обсягів рухової активності [70; 75].

Нарешті потрібно враховувати та конкретизувати умови реалізації свят фізкультурно-оздоровчої тематики. Зокрема фіксують місце проведення, сезонність, розміщення у структурі режиму дня, забезпечення необхідним обладнанням. Крім цього визначають характер організації, тобто суб'єкт організації, кількість учасників, спосіб організації їхньої діяльності [13; 50; 60].

Також важливим є концентризм у вирішенні навчальних завдань, зокрема розподіл навчального матеріалу з характерною повторюваністю тематики та більш глибоким висвітленням даної теми під час реалізації

певного спортивного фізкультурно-оздоровчого свята [13; 44]. Зазначене узгоджується з положеннями про міцність сформованих знань, умінь і навичок. Тобто у дитини створюються повні й точні уявлення, сприйняття і відчуття рухів, що використовуються під час свята. Досягаючи міцності вирішуємо потрібні завдання із дотриманням таких правил. По-перше, не переходити до вивчення нових вправ, поки не буде ґрунтовно вивчено поточну. По-друге, включати вправи, що були вивчені раніше, але з їх виконанням із новими поєднаннями, варіантами вихідних (прикінцевих) положень тіла, в нових умовах, що зазвичай є ускладненими тощо. По-третє, необхідно підвищувати інтенсивність і тривалість виконання засвоєних вправ [53; 63; 66; 90-92].

Отже, підготовка та проведення свят і забав повинні становити єдиний педагогічний процес. Враження від цих заходів діти можуть відтворити в різних творчих роботах (малюнок, ліплення, співи улюблених мелодій, проведення ігор та ін.), а також в самостійній художній діяльності як в групі так і дома. Поміж виокремлених педагогічних умов заслуговує на увагу умова, що передбачає спрямування на пріоритетні завдання щодо творчої діяльності дошкільників на святах і розвагах. Забезпечивши таку основу естетичного виховання, в закладах дошкільної освіти зможе активно зміцнювати естетичний досвід особистості на матеріалі різних видів мистецтв. У процесі визначення педагогічних умов, необхідних для естетичного виховання дітей дошкільного віку на святах і розвагах нами була актуалізована увага на питанні, що стосується програмно-змістового наповнення вказаного процесу. Це стає можливим, якщо педагогічні дії вихователів і музичних керівників будуть відбуватися за певною логікою, послідовністю, етапністю та визначеністю. Маємо на увазі не спрощений набір і перелік освітньо-виховних заходів, а про розробку новітніх заходів із наскрізною естетико-виховною ідеєю.

Конкретизуючи відзначаємо, що наприклад проведення свята оздоровчої спрямованості «День здоров'я, фізкультури і спорту» може мати наступний вигляд.

Основна мета цього заходу – активний відпочинок, пропаганда фізичної культури. Проводиться усім складом учнів школи або по групах класів. Зміст: рухливі та спортивні ігри, прогулянки з іграми на місцевості, проведення туристичних змагань і конкурсів, спортивні змагання типу «Веселі старты», конкурси на кращого бігуна, стрибуну, найсильнішого (піднімання гирі), різні розваги – катання на санчатах, ковзанах, лижах, ігри-атракціони. У перервах для відпочинку проводять різноманітні вікторини, настільні ігри, виступи художньої самодіяльності. Тривалість заходу – 1-1,2 години. Організація: створюється штаб (комісія), складається положення, призначаються керівники. Доцільним є залучення батьків та вчителів школи до участі у змаганнях. Переможці визначаються: в особистому заліку – за найбільшою сумою отриманих балів, у командному заліку – за сумою балів класу.

Свята фізичної культури. Програма свята включає: урочисте відкриття і закриття (парад учасників, нагородження і т. д.), спортивно-показову частину (показові виступи, змагання) та масову розважальну (ігри, конкурси, вікторини тощо). Складається положення, розподіляються обов'язки з підготовки та проведення свята. Наприклад, на новорічному святі зазвичай присутніми є відповідні персонажі. Відповідним чином добирають атракціони, конкурси, включають народні ігри та забави.

До складу свят фізичної культури включають також різноманітні конкурси. Найбільш поширеними серед них є конкурс «Мама, тато, я – спортивна сім'я». Змагання складаються з етапів. Звичайна естафета з бігом. Команди шикуються у колони по одному (з чергуванням дітей і дорослих) на лінії старту. На рівній відстані від лінії старту перед кожною командою встановлюють стійки з прапорами. Починають естафету капітани команд. За сигналом вони з високого старту біжать до прапорців, оббігають їх та

повертаються до своєї команди. Естафета передається дотиком до долоні наступного учасника. Він починає біг, а той, хто передав естафету, займає місце в кінці своєї колони. Коли останній учасник завершить біг і доторкнеться до долоні капітана, який знову опинився попереду команди, той швидко піднімає угору обидві руки. Виграє команда, котра першою та без порушення правил завершила естафету.

2.3 Педагогічні умови ефективності організації свят оздоровчої спрямованості для дітей у закладі дошкільної освіти

Фізичний розвиток відображає формування структур і функціональних властивостей організму в онтогенезі [50]. Згідно деяких даних [57] фенотипічні ознаки організму формуються під впливом спадкової природи людини і довкілля, де їх співвідношення у ростових процесах може змінюватись та певним віковим етапам розвитку організму. З цього приводу до сьогодні остаточних висновків не зроблено, хоча на думку переважної більшості дослідників [49, 57, 61] показники фізичного розвитку мають велику спадкову детермінованість – згідно їх даних величина коефіцієнту Хольцінгера (H^2) становить 0,73-0,96, тобто на долю спадковості припадає 73-96% впливу і лише 4-27% - на зовнішні фактори.

Характерною особливістю ростових процесів дитячого організму є нерівномірність і хвилеподібність, – періоди інтенсивного зростання змінюються деяким уповільненням [9; 48; 73]. Зазначена нерівномірність – це пристосування, що вироблене еволюцією: бурхливе зростання поздовжніх параметрів тіла дитини у перший рік життя пов'язаний із збільшенням маси тіла, уповільнення ростових процесів у наступних роках – прояв активізації процесів диференціації органів, тканин, клітин.

Протягом перших шести років у дитини інтенсивно зростає маса внутрішніх органів: легені, серце, нирки, печінка та удосконалюються їхні функції. Також, значних змін зазнає опорно-руховий апарат, збільшується довжина і маса тіла, розвиваються функції аналізаторів, мова та

удосконалюються психічні процеси (пам'ять, мислення, сприймання тощо). Відповідно показники фізичного розвитку у ранньому та дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників: довжини, маси тіла, обвідних розмірів грудної клітки [48].

У зв'язку з недосконалістю координаційного апарату, частішим скороченням м'язів, меншим поперечним перерізом та іншими фізіологічними особливостями м'язова працездатність дітей значно нижча у порівнянні з дорослою людиною. Проте, завдяки кращому кровообігу, м'язи дітей швидше відновлюють працездатність, ніж у дорослого [73].

Функціональні характеристики серцево-судинної системи відзначаються віковими особливостями: з віком покращується працездатність серця, підвищується його адаптаційна здатність до фізичних навантажень і скорочується період її відновлення після виконання рухової діяльності [26]. Проте, для нього характерні неадекватні реакції на фізичні навантаження: швидка збуджуваність призводить до швидкого пристосування до фізичних навантажень, проте діяльність нестійка, має місце швидка втомлюваність, але таке саме швидке відновлення працездатності.

Дошкільний вік характеризується як сприятливий для розвитку швидкісних здібностей. Так, швидкість рухів кистю збільшується з віком, – від 3 до 6 років показники у тепінг-тесті покращуються у хлопчиків на 50 %, дівчаток на 47 %, а найбільші прирости здібності спостерігаються від 4 до 5 років (хлопчики – 16,6 %, дівчатка – 5,7 %). Час рухової реакції достовірно зростає у 5-6 років і за результатами реагування на зовнішній подразник становить: 286 і 219,7 мс у хлопчиків, 287,3 і 223,4 мс у дівчаток; за часом відштовхування – відповідно 372 і 352 мс та 307,2 і 362 мс [9; 13].

Координаційні здібності (спритність). Розрізняють стадії або сторони розвитку спритності. Починаючи з просторової точності и координованості рухів (1 стадія), то саме, але у стислі терміни (2 стадія) і третій, найвищий рівень спритності проявляється у вмінні виконувати рухи не у стандартних умовах, а нестандартних, несподіваних.

Аналіз літератури [9; 21; 27; 35-38] свідчить, що точність просторової орієнтації у просторі покращується у період з 3 до 7 років, а результати хлопчиків і дівчаток між собою достовірно не відрізняються у стрибках та точність приземлення, метань у горизонтальну та вертикальну ціль поступово покращується з віком. Збільшення результату протягом 3-6 років складає у хлопчиків – 145 %, дівчаток - 204 %, але за величинами прояву в усіх вікових групах хлопчики мають значну перевагу над дівчатками [27]. Загалом, віковий період 3-7 років характеризується як помірно сенситивний у розвитку координаційних здібностей.

Зазначене свідчить про наявність лише термінового тренувального ефекту від значних цілеспрямованих фізичних навантажень на фізичний стан ДДТ при відсутності виражених відставлених ефектах тренувального впливу. На думку деяких дослідників [49], встановлений факт можна пояснити виключно неспроможністю організму дошкільників закріпити ці реакції в зв'язку з відсутністю достатнього рівня морфофункціонального дозрівання. Однією з причин такого взаємозв'язку деякі дослідники [66] називають взаємодію сенситивних і критичних періодів у розвитку організму дитини, коли в той чи інший період зусилля організму зосереджуються на удосконаленні лише певної групи морфофункціональних властивостей. У 3-7 років спадкова обумовленість рухових реакцій становить 48-83 %, що знаходяться на рівні морфологічних ознак (вплив спадковості – 58-94 %). У той же час генетична обумовленість прояву моторики дітей шкільного віку (навіть молодшого) становить лише 13,3-44,5 % [60; 61], що вказує на існування чіткої „генетичної захищеності” моторики дошкільників від зовнішнього впливу (тренувальних навантажень). У зв'язку з несформованістю і незрілістю морфофункціональних характеристик організму, природа висуває перешкоди на шляху можливих впливів середовища, що здатні викривити становлення моторних якостей дитини.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ДІЄВОСТІ СВЯТ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ

3.1 Організація експериментального дослідження

Звички та ставлення дорослої людини значною мірою залежать від освіти в дитинстві, в якому дитина навчається, знайомиться з системою цінностей та формує свою особистість. Дослідники показали, що близько 50 % здібностей до навчання розвиваються до четвертого року життя та ще 30 % до восьмирічного віку. У ці роки формуються основні нервові шляхи, що дозволяє навчатися протягом усього життя. Вони продовжуватимуть формуватися, але їхні основи закладаються саме в цей період. Діти завдяки регулярним фізичним вправам значною мірою сприяють розвитку мозку. Це пояснюється тим, що стимулюється вестибулярний апарат

Результати сучасних досліджень показують зростаючу тенденцію обмеження фізичних зусиль до розумових зусиль та статичного способу життя. Існує багато спроб визначити бажаний рівень рухової активності, але через міжособистісні відмінності це складно. Вважається, що оптимальна доза рухової активності у дітей – це та, що задовольняє рухові потреби та стимулює розвиток тіла. Ці потреби, як уже згадувалося, різні. Інша – це оптимум, необхідний для підтримки здоров'я, а інша – для його покращення. Отже, важливим елементом у добровільному здійсненні діяльності є те, щоб її рівень був оптимальним для кожної людини. У деяких країнах застосовуються рекомендації щодо рухової активності дітей віком 3-6 років, розроблені Національною асоціацією спорту та фізичного виховання США. Дітям цього віку рекомендується мати щонайменше 120 хв рухової активності на середньому рівні. У Канаді експерти розробили рекомендації щодо рухової активності для дітей, але вже з 6 років. Дітям цього віку рекомендується мати протягом дня щонайменше 60 хв рухової активності у структурованій формі, тобто заплановану одну та кілька годин природної

активності. Дитина не повинна перебувати в сидячому режимі протягом дня, а лише менше 60 хв. Поступово дітей слід знайомити зі складнішими фізичними заняттями, пов'язаними з розвитком та зміцненням м'язів.

Ураховуючи зазначене та інформацію, отриману при проведенні дослідження нашої теми на теоретичному рівні, зорганізували експериментальне дослідження, спрямоване на визначення дієвості використаного комплексу заходів зі спортивних свят оздоровчої спрямованості у ЗДО. При цьому передбачалося, що буде вивчено рівень рухової активності дітей 5-6 років, які відвідують ЗДО. Загалом було обстежено 30 дітей (порівно дівчаток та хлопчиків) завдяки допомозі їх батьків та вихователів. Використовували модифіковану версію адаптованої до віку дітей дошкільного віку Міжнародного опитувальника рухової активності (IPAQ). Його схвалено і рекомендовано до використання МОЗ України.

Тут оцінювали та визначали одиниці вимірювання споживання енергії, що використовуються в кожній версії опитувальника IPAQ. Їхня назва – метаболічні еквіваленти споживання енергії (MET). Значення MET відрізняються залежно від виду рухової активності. Такі дані уможливають отримання інформації про тривалість різних за інтенсивністю видів рухової активності шляхом фіксації спожитої дитиною енергії та оцінювання рівня її рухової активності. Після отримання значення про спожиту енергію у певному виді активності маємо результат про те, до яким є рівень виконаної рухової активності (табл. 3.1).

Аналізували результати дітей, передбаченої IPAQ (модифікована версія для дітей), що стосувалися тривалості різних видів активності дитини протягом дня (хв). Частина інформації отримували безпосередньо від батьків, решту – від вихователів ЗДО. На основі тривалості (хв) кожної зафіксованої активності дитини та її множення на відповідне значення MET (див. довідкову таблицю цього методу) отримували реальне споживання енергії дитиною протягом 24 год. Після цього обчислювали середні арифметичні значення споживання енергії за день з урахуванням віку і статі дитини. Також брали до уваги

Таблиця 3.1

Рівні рухової активності дошкільників за енергоспоживанням та інтенсивністю

Інтенсивність рухової активності	МЕТ-фактор	Тип рухової активності
Мінімальна	0,9	Сон, відпочинок у лежачому положенні.
Дуже низька	1,3	Подорожі громадськими засобами зв'язку, прийом їжі, читання, малювання, перегляд телевізора, робота за комп'ютером, заняття музикою, рукоділля, настільні ігри, відпочинок у стоячому положенні
Низька	2,6	Особиста гігієна, дошкільні заняття, ходьба у повільному темпі, їзда на велосипеді у повільному темпі
Середня	4,0	Ходьба у швидкому темпі, прогулянки, рухливі ігри, ранкова гімнастика, сільськогосподарська робота, швидка їзда на велосипеді
Висока	6,0	Біг, танці, плавання, лижі, теніс, футбол, спортивні заняття зі значним фізичним навантаженням

кореляцію показників загальної рухової активності та окремих видів (участь у секціях в ЗДО, перегляд телевізора, прогулянка та інші).

3.2 Зміна у предикторі «морфологічні показники» дошкільників

До однієї з найбільш стабільних характеристик предиктора «морфологічні показники», який є основою фізичного розвитку дітей дошкільного віку, належить довжина тіла. Це пов'язано з тим, що вона меншою мірою, ніж інші характеристики, залежить від впливу зовнішнього середовища.

Результати експерименту виявили, що довжина тіла дівчаток 4-го року життя, становить 100,9 см, у хлопчиків – 101,6 см. Останні мають більшу довжину тіла, хоча у випадку врахування максимальних і

мінімальних значень, цей коридор є більшим у дівчаток, аніж у хлопчиків. Межі у дівчаток – від 115,3 до 91,4 см, тоді як у хлопчиків – 114,6-93,1 см.

У дівчаток і хлопчиків 5-го року життя середнє значення довжини тіла становить відповідно 106,33 см та 108,1 см. Між максимальним і мінімальним значеннями дівчаток, а саме 93,1-122,3 см, та значеннями хлопчиків (94,8-121,7 см) є розбіжність. Така розбіжність свідчить про перевагу дівчаток над хлопчиками у довжині тіла протягом 5-го року життя.

У наступному віці (6-й рік життя) довжина тіла хлопчиків виявилася більшою, ніж у дівчаток. Результати були такими: середнє значення у дівчаток було на рівні 115,2 см, у хлопчиків – 116,2 см; їхні максимальні значення були відповідно на рівні 128,1 см та 130,8 см, мінімальні – 103,6 см та 102,7 см.

Маса тіла, який вивчали протягом досліджуваного періоду, залежить від дії різних чинників, але значною мірою від способу життя та довкілля. Виявили, що протягом 4-го року життя ця характеристика у дівчаток складає 15,4 кг, у хлопчиків – 16,2 кг. При порівнянні відзначаємо дещо вище значення у хлопчиків. Щодо мінімального значення, то воно виявилось практично однаковим, оскільки у дівчаток знаходилося на рівні 12,4 кг, у хлопчиків – 12,3 кг. Максимальне значення у вибірці хлопчиків, навпаки було більшим, аніж у дівчаток, на 1,3 кг.

Протягом 5-го року життя у дівчаток та хлопчиків середнє значення маси тіла становило відповідно 17,7 кг та 18,1 кг. Різниця середніх значень, так само як у попередньому віці, в дівчаток і хлопчиків була дуже незначна. Але різниця між максимальним та мінімальним значенням у дітей обох статей була практично однаковою, оскільки становила відповідно 8 кг та 8,2 кг.

Протягом 6-го року життя маса тіла дітей обох статей також суттєво не відрізнялася при порівнянні між собою. Зокрема, у дівчаток середнє значення склало 20,1 кг, у хлопчиків – 20,6 кг. Межі максимального та мінімального значень становили відповідно 18,9-24,8 кг та 19,2-25 кг.

Аналіз даних окружності грудної клітки виявив, що у дівчаток 4-го року життя показник становить 52,7 см, у хлопчиків – більше, а саме на рівні 55,1 см. Мінімальне значення було однаковим у дітей обох статей – 47,8 см, а максимальне з різницею у 0,5 см було вищим у хлопчиків (62,2 см), аніж у дівчаток (61,7 см).

ОГК дітей 5-го року життя засвідчило, що середнє значення у дівчаток становить 56,3 см, тоді як 56,4 см у хлопчиків. Спостерігається різниця в 1,1 см у максимальному значенні (63,9 см у дівчаток, проти 65 см у хлопчиків). Мінімальне значення у дівчаток і хлопчиків становить 49 см та 49,8 см відповідно.

ОГК у хлопчиків 6-го року життя становило 59,1 см, тоді як у дівчаток цей показник був меншим. А саме на рівні 57,9 см. При цьому мінімальне значення показника в хлопчиків було на 0,9 см меншим, аніж у дівчаток, а максимальне значення – на 4,5 см.

Аналіз вікової динаміки тотальних розмірів тіла дозволив відзначити, що приріст довжини тіла у віці від 3–4 до 4–5 років в хлопчиків становить 5,6 см або 5,3 %, у дівчаток – 5,7 см (5,4 %). У наступний період (від 4–5 до 5–6 років) показники абсолютного та відносного приросту були суттєво вищими, порівняно з попереднім віком. У хлопчиків значення склали 8,7 см (7,8 %), у дівчаток – 8,5 см (7,4 %).

Приріст маси тіла дітей дошкільного віку характеризувався більш виразною динамікою, ніж довжина тіла. У віці від 3–4 до 4–5 років маса тіла хлопчиків збільшилася на 1,4 кг (7,3 %), дівчаток – 1,7 кг (9,3 %).

Аналогічну тенденцію виявили у прирості ОГК. Зокрема, у період від 3–4 до 4–5 років у хлопчиків приріст становив 1,9 см або 3,2 %, у дівчаток – 2,3 см (4,5 %). У віці від 4–5 до 5–6 років показники приросту були вищими. Так у хлопчиків приріст склав 2,6 см (4,9 %), у дівчаток – 2,8 см (4,7 %).

3.3 Зміна у предикторі «функціональні показники» дошкільників

В результаті дослідження, проведеного серед 5- та 6-річних дошкільнят, було виявлено, що загальні енергетичні витрати становили 2040 контрактних одиниць «МЕТ». При цьому, співвідношення коливалося від 1400,5 до 2874,6. Вказане значення показника рухової активності відповідає рівню «нижче середнього». Цей рівень активності характеризується обмеженням кількості та інтенсивності рухів, що зумовлено способом життя, нераціональною гігієною організації дидактичного та освітнього процесу в навчальних закладах, обмеженням вибору фізичної культури, відсутністю вільного часу.

Діти з таким рівнем рухової активності становлять групу ризику можливого негативного впливу гіпокінезії на фізичний розвиток та функціональні можливості організму, формування серцево-судинних, ендокринних та остеохондральних порушень. У таблиці 3.2 наведено середні показники енерговитрат на день обстеженими дітьми з урахуванням їхньої статі та віку.

Таблиця 3.2

Середні показники дівчаток і хлопчиків у споживанні енергії протягом доби

Вік та стать	Середні показники споживання енергії протягом доби	Середні показники споживання енергії протягом доби
5-річні дівчатка	2084,5	2038,5
6-річні дівчатка	1991,9	
5-річні хлопчики	2022,1	2049,4
6-річні хлопчики	2077,9	
Загалом	2040,0	2040,0

Поділ дітей на групи за статтю та віком дозволив виявити відмінності в загальному споживанні енергії. Найвище споживання енергії було зафіксовано в групі 5-річних дівчаток, а найнижче – у дівчаток, але старших, тобто у віці 6 років. Середні значення споживання енергії в одиницях «МЕТ» дітьми протягом дня з урахуванням їхньої статі та віку показують, що рухова активність обстежених дітей не на однаковому рівні.

На основі результатів тестів було визначено такі рівні фізичної активності: високий, вище середнього, середній, нижче середнього та низький. У таблиці 3.3 представлено відсоткову структуру дітей певної статі залежно від рівня рухової активності.

Таблиця 3.3

Кількісні результати розподілу дітей за рівнями рухової активності, %

Рівень рухової активності	Дівчатка	Хлопчики	Загалом
Високий	1	1	2
Середній	2	2	4
Низький	19	17	36
Дуже низький	15	14	29
Мінімальна	15	14	29
Загалом	52	48	100

Відсоткові показники показують, що 36 % дітей мали фізичну активність на середньому рівні. На жаль, це не оптимальні дані. Цілих 29 % дітей показали рівень нижче середнього, а 29 % – низький. З точки зору розвитку дитини та психофізичних закономірностей, активність на середньому рівні є найбільш корисною. Рекомендації щодо фізичного здоров'я стосовно різних вікових груп викладені у Глобальних рекомендаціях щодо фізичної активності для здоров'я.

Для дітей віком 5-9 років було надано рекомендацію: «Усі діти незалежно від статі, раси, етнічної приналежності та рівня доходу повинні

бути фізично активними щодня в рамках гри, спорту, відпочинку в контексті школи, дитячого садка та сім'ї». Протягом дня дитина повинна мати мінімальну рухову активність 60 хв на середньому рівні. Користь для здоров'я забезпечується понад цю активність. Крім того, рекомендується висока інтенсивність принаймні 3 рази на тиждень для зміцнення м'язів та кісток. Тому високий відсоток дітей, які не проявляли фізичної активності на середньому рівні (понад 60 %), викликає занепокоєння. У таких ситуаціях організм неспроможний використовувати отримані калорії та перетворює їх на жирову тканину, а це призводить до ожиріння.

Діти у ЗДО, які використовували пропоновані заходи показали такі результати (табл. 3.4). 26 % дітей, крім цього, брали участь у танцювальних

Таблиця 3.4

Рівень рухової активності дітей, які використовували комплекс запропонованих свят оздоровчої спрямованості, %

Рівень рухової активності	Загалом
Високий	8
Вище середнього	16
Середній	67
Низький	9
Загалом	100

та спортивних гуртках. Відсоткові показники показують, що 8 % обстежених дітей мають рухову активність на високому рівні. На вищому від середнього рівні рухову активність має 16 % дітей, а 67 % – на середньому, решта 9 % – на низькому.

Як видно з таблиці 3.4, рівень рухової активності дітей, які використовували комплекс запропонованих свят оздоровчої спрямованості, значно кращий, ніж у тих, які таких заходів не використовували, що подано у табл. 3.3. Результати потрібно інтерпретувати, що у цих дітей діапазон

оптимальних витрат енергії на щоденну рухову активність забезпечує нормальний розвиток фізичних та психічних якостей, підвищений рівень функціональних можливостей організму, збереження та зміцнення здоров'я. При цьому слід зазначити, що зазначена активність виявлена лише у тих дітей, які користуються перевагами участі у святах оздоровчої спрямованості.

Споживання енергії також вимірювалося під час прогулянок та перегляду телевізійних програм, а також під час гри в комп'ютерні ігри. Найбільші витрати енергії спостерігалися у дітей під час прогулянок. Як виявилось, зниження загального рівня фізичної активності знижується в той час, коли діти дивляться телевізійні програми або займаються комп'ютерними іграми. Це пов'язували з поступовим зниженням витрат енергії.

Для окремих видів діяльності було проведено кореляційний аналіз даних. Пряму кореляцію було визначено за допомогою тесту Пірсона ($p \leq 0,01$) між заняттями, прогулянками на свіжому повітрі та загальним рівнем фізичної активності. Аналіз даних показав, що між згаданими змінними існують статистично значущі зв'язки. Однак, між часом перегляду телевізійних програм, гри на комп'ютері та рівнем рухової активності міцність кореляційних зв'язків була дуже низькою, тому її не було враховано.

Водночас, було виявлено, що близько 50 % дітей були активними на середньому рівні. Дівчатка були менш фізично активними порівняно з хлопчиками-однолітками. Тут зазначаємо, що спеціальним дослідженням інших науковців було встановлено статистичний зв'язок між руховою активністю та дитячим ожирінням. Результати засвідчили, що хлопчики більш активні, ніж дівчатка, і менше страждають на ожиріння. Біля 50 % обстежених дітей відзначаються руховою активністю на рівні, нижчому від середній, тоді як деякі (15 %) мали низький рівень. Щодо високого рівня активності, то його не було зафіксовано взагалі.

У зв'язку із отриманими результатами відзначаємо, що низький рівень рухової активності є особливо несприятливим для дітей у віці розвитку, тобто в дошкільний період. Також необхідно звернути увагу на те, що рухова активність дітей у вихідні дні нижча, ніж у ЗДО протягом робочих 5 днів. Одна з основних причин – удома більшість дітей використовують свій вільний час для контактів із родиною. Але відбувається це, переважно у пасивному режимі, що свідчить про необхідність подальших досліджень рухової активності дітей у аспекті чинників, що, крім віку і статі, визначають результативність процесу росту і розвитку дитини. Уваги потребує також сімейне середовище, активність на дитячому майданчику, показники антропометрії.

3.4 Досягнення у предикторі «психологічні характеристики» дошкільників

Провівши анкетування дошкільних педагогів з питань організації свят фізкультурно-оздоровчої тематики виявили позитивні зміни в їхньому розумінні важливості застосування цих свят із фізкультурно-оздоровчим змістом. Вони розкривали їх зміст, дотримуючись наукової точки зору, посилаючись на державні документи і обґрунтовуючи актуальність даної проблеми.

Прояв мотиваційно-ціннісних орієнтацій дошкільного педагога, що визначають його професійну спрямованість як комплекс психологічних установок на роботу з дітьми, включають інтерес і любов до них. Такі заходи дозволяють сприяти розвитку дітей. Вони є мотиваційно-ціннісним чинником позитивного впливу на розвиток особистості дитини, діяльності дошкільного педагога, що спонукає його до гуманізації стратегії взаємодії».

Зміст відповідей щодо характеру взаємодії з дітьми в процесі діяльності з організації та застосування свят із фізкультурно-оздоровчою тематикою виявив таке. Всі дошкільні педагоги зазначили, що застосовують

особистісно-орієнтовану взаємодію в практичній діяльності своєї роботи з дітьми дошкільного віку. Ознаки взаємодії – необхідність удосконалювати в дитині прагнення самопізнання; спрямовувати її на досягнення успішної самореалізації; можливість дитини не лише мати інформацію, але також сформувати вміння і навички, виходячи з персональних якостей і природних можливостей; відносини між дітьми і дорослими засновані на взаємній любові і повазі.

Педагоги виділили дієві прийоми, що підвищують результативність застосування у ЗДО свят із фізкультурно-оздоровчою тематикою для дітей. Деякі з основних полягають у такому: схвалення дитини, визнання її унікальності, психологічний контакт, створення ситуації успіху, використання позитивної оцінки, зацікавлення, використання слогану «разом із дитиною», повага до її думки тощо.

Основними методами реалізації визначеного змісту у святах із фізкультурно-оздоровчою тематикою є експериментування, пізнавальні завдання, навчально-пізнавальні ігри, проектна діяльність. При цьому, більшість вихователів (68 %) підтверджували свої відповіді розгорнутими поясненнями. Так, схвалення дитини вони вбачали як прийняття її переживань, емоцій, бажань. Переживання дитини набувають особливої гостроти і мають величезний вплив на її активність, відносини з іншими. Деякими з основних причин цього є недостатній життєвий досвід, не сформована сила волі, власні переживання, що відзначаються імпульсивністю, емоційною нестійкістю, перевагою над розумом.

Всі дошкільні педагоги зазначили на необхідності здійснювати психологічний контакт. Йому сприяє схвалення, позитивна оцінка, пізнавальні завдання, навідні запитання. У зв'язку з цим 56 % вихователів зазначили постійне створення спеціальних ситуацій успіху, що слугують підкріпленням дитячої цілі, підкреслюють позитивні риси дитини.

Відповіді на запитання про власні педагогічні ідеї засвідчили, що провідною залишається ідея про визнання дитини як особистості, врахування

її індивідуальних можливостей. При цьому, на початку експерименту таку позицію мало 65 % дошкільних педагогів, тоді як наприкінці – 85 % при 15 % таких, які не визначилися. Крім цього, значна кількість вихователів розглядає творчу співпрацю з дитиною як важливий чинник досягнення мети при організації свят із фізкультурно-оздоровчою тематикою (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Порівняння результатів особистісно-орієнтованої взаємодії дошкільних педагогів та дітей під час організації свят із фізкультурно-оздоровчою тематикою протягом експерименту, %

Етап експерименту	Рівні		
	високий	середній	низький
На початку	17	26	57
Наприкінці	32	42	26
Зміна значення	15	16	-31

Узагальнюючи отриману інформацію відзначили, що одне з провідних значень в організації і застосування свят із фізкультурно-оздоровчою тематикою належить діям вихователів, які стосуються експерименту. Цей метод, що передбачає вільну співробітницю дорослого та дитини, а також дітей між собою, набуває непересічного значення в організації зазначених заходів у ЗДО.

Іншим, але не менш важливим, показником дітей, що представлений у структурі емоційних особливостей, є настрій. Отримані результати дослідження показали, що більшості дошкільників притаманний в основному рівний настрій, зокрема для 63,6 % і 63,2 % дівчаток і хлопчиків в 3–4 роки, 63,5 % і 72,2 % в 4–5 років, 55 % і 54,1 % в 5–6 років відповідно. Бадьорий та врівноважений настрій властиво для 20,7 % дівчаток і 13,7 % хлопчиків на 4-му році, 29,4 % і 17,2 % на 5-му та 40,2 % і 34,1 % на 6-му відповідно. Відносно невелика кількість дітей, для яких характерний дратівливий,

порушений настрої становить 13,6 % дівчаток і 15,7 % хлопчиків 4-го року життя, 4,1 % і 7,4 % – 5-го року та 3,5 % і 8,3 % – 6-го року відповідно. Лише для 2 %, 2,9 %, 1,1 % дівчаток (відповідно 4-го, 5-го, 6-го років) та 6,9 %, 3,3 %, 3,2 % хлопчиків (відповідно 4-го, 5-го, 6-го років) притаманний пригнічений, млявий, нестійкий настрої.

Узагальнення результатів груп дітей 3-6 років щодо виразності емоцій виявило, що загалом для лівової частки, а саме 91,4 % дітей 4-го року життя, 95,2 % – 5-го року та 94,8 % – 6-го року виражені добре всі відтінки емоцій. Серед дівчаток 4-го, 5-го та 6-го року життя цей показник досягнув рівня 93,3 %, 95,6 % та 95,5 % відповідно, тоді як серед хлопчиків він виявився аналогічним, склавши 89,7 %, 95,4 % та 93,1 % відповідно.

Загальна кількість дітей дошкільного віку, у яких зокрема не виражені емоції склала незначну частку. Так, показник у групі дітей 4-го року становив 8,5 %, 5-го року – 4,8 %, 6-го року – 5,5 %. Показники дівчаток та хлопчиків відрізнялися несуттєво, становлячи відповідно 6,9 % та 10,3 % протягом 4-го року, 4,1 % та 4,7 % протягом 5-го, 4,8 % та 6,6 % протягом 6-го року життя.

Детальний аналіз інформації щодо прояву тривожності у дітей виявив, що кількість дівчаток, яким характерна низька тривожність, активність та допитливість становила 50 % в 3–4 роки, 44,7 % в 4–5 років та 54,5 % в 5–6 років, у хлопчиків 43,1 %, 38,7 % та 43,5 % відповідно. Для значної частини дошкільників характерна середня мобілізуюча тривожність, так серед дівчаток 3–4 років вона склала 43 %, 4–5 років – 48,2 %, 5–6 років – 38,6 %, у хлопчиків 48,1 %, 53,6 %, 46,7 % відповідно. Незначна частка дітей, яким притаманна висока тривожність, занепокоєння становила 6,9 % дівчаток та 8,7 % хлопчиків в 3–4 роки, 7 % та 7,2 % в 4–5 років, 6,5 % та 9,3 % у 5–6 років відповідно. Жодної дитини, якій була характерна підвищена або вкрай низька тривожність, не виявили.

Зіставлення відповідей на запитання щодо прояву такої емоції, як страх у дітей виявило, що майже кожна друга дитина 3–6 років не ляклива, так, кількість дівчаток і хлопчиків становить 46,5 % і 44 % в 3–4 роки, 54,1 %

і 43,7 % в 4–5 років та 50,7 % і 57,3 % у 5–6 років відповідно. Подібну кількість встановлено серед дітей, які можуть злякатися, але швидко заспокоюються: це 48,1 % дівчаток і 46,5 % хлопчиків 4-го року, 42,3 % і 52,4 % – 5-го року життя, 44,1 % і 36,2 % – 6-го року життя. Частка дівчаток і хлопчиків, які досить часто бояться чогось одного, становила 3,4 % і 6,9 % на 4-му році життя, 3,5 % і 2,2 % – на 5-му, 4,8 % і 6,1 % – на 6-му роках життя. Водночас встановили, що мінімальна кількість дітей, які мають багато страхів, становила поміж дівчаток 1,5 %, 0 та 0 відповідно протягом 4-го, 5-го і 6-го років життя. Поміж хлопчиків кількість таких становила 2,1 %, 1,1 %, 0.

ВИСНОВКИ

1. Свята із фізкультурно-оздоровчою тематикою у закладі дошкільної освіти є важливим педагогічним засобом, що поєднує фізичне, естетичне, емоційне і соціальне виховання дітей. Їх ефективна організація сприяє зміцненню здоров'я, розвитку рухових умінь і формуванню позитивної мотивації до активного способу життя. Такі заходи створюють умови для виховання в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, формування основ здоров'язбережувальної компетентності, зміцнення партнерства між педагогами, батьками і дітьми.

2. Знання, вміння та навички є не метою, а засобами розвитку дитини. Особистісно-орієнтований розвиток набуває ознак провідного принципу в організації свят із фізкультурно-оздоровчою тематикою для дітей у закладі дошкільної освіти. Визначальними тут є визнання унікальності суб'єктного досвіду дитини і самоцінності кожного періоду її розвитку. В основі побудови означеного педагогічного процесу знаходиться особистісно-орієнтована взаємодія дорослого і дитини, що ґрунтується на гуманізації взаємин, пріоритеті нерегламентованої пізнавальної діяльності. Позиція дитини у зазначеному процесі передбачає самостійність, співпрацю, повагу і любов, рівність, партнерство, свободу вибору і самостійність.

3. Використанням методу антропометрії встановлено, що характеристики предиктора «морфологічні показники», а саме довжина, маса тіла, окружність грудної клітки, у дошкільників відповідали середньому рівню. Показник індексу серед дітей 4 року життя найчастіше мав нижчий від середнього рівень, у дітей 5 року життя і 6 року життя – переважна більшість мали середній рівень.

4. Рівень рухової активності досліджуваної популяції дітей, загалом є нижчим від середнього. Цей рівень є незадовільним і може негативно вплинути на їхнє здоров'я в майбутньому. Спостерігалися значні відмінності в рівні фізичної активності дітей залежно від їхнього віку та статі.

Однозначно кращі результати спостерігалися у дівчат порівняно з хлопчиками, як у віковій групі 5-го, так і 6-го років життя. Тому пропонується, щоб дитячі садки взяли участь у дослідницькому проекті, вживаючи заходів щодо модифікації існуючої роботи у сфері розвитку фізичної активності дітей. Це можуть бути ті, що урізноманітнюють діяльність у фізичній формі, проводять більше часу на свіжому повітрі та подовжують її тривалість. Водночас кожен дитячий садок адаптуватиме представлені їм висновки відповідно до власних можливостей та специфіки.

5. Батьки, які повинні проводити свій вільний час зі своїми дітьми активно, не завжди реалізують зазначене. Про це свідчать такі дані: після повернення додому із закладу дошкільної освіти діти зазвичай проводять свій час перед телевізором та комп'ютером, що може призвести до збереження негативних моделей поведінки в майбутньому. Результати рівня фізичної активності вище середнього та на середньому рівні відзначені лише у 26 % дітей. Тому варто запропонувати закладу дошкільної освіти організувати та урізноманітнити діяльність з реалізації якомога більшої кількості свят оздоровчої спрямованості. Проведення таких заходів разом із батьками буде гарним чинником розвитку рухової активності дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдієвська, О. Г., та ін. The impact of summer holidays on the physical development of school-age children. *Medicni perspektivi*. 2021. Vol. 5. DOI:10.26641/2307-0404.2021.2.234661
2. Адаменко В., Кошель В. До проблеми організації рухової активності дошкільників як необхідної умови формування здоров'я. *Збірник наукових праць scientia*. 2021. – <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/article/view/8260>.
3. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 220 с.
4. Андрущенко, Н. В. Здоров'язбережувальні технології в діяльності вітчизняних закладів дошкільної освіти: аналіз освітньо-розвивальних можливостей. *Освітньо-науковий простір*. 2024. № 7(2). С. 5-13.
5. Базовий компонент дошкільної освіти : наказ МОН України від 12.01.21 р. № 33. – URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
6. Балацька Л., Галаманжук Л., Єдинак Г., Гнесь Н. Шляхи покращення моторної функції дітей 3–5 років у процесі фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського у-ту. Фізична культура*. 2017. Вип. 27-28. С. 6-13.
7. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / Білан О. І., Возна Л. М., Максименко О. Л., Овчаренко Л. Р. [та інші]. Тернопіль : Мандрівець, 2013. 264 с.
8. Беленька Г. В., Вертугіна В. М., Волинець Ю. О. Ігрова діяльність у дошкільній освіті п'ятирічних дітей (педагогічний супровід до програми «Дитина») : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. В. Кудикіної [укладач О. А. Половіна]. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2013. 296 с.

9. Бойчук Н. С. Фізичне виховання старших дошкільників засобами нетрадиційних видів фізичного виховання : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2023. 75 с.

10. Боровець В. Г. Розвиток фізичних якостей старших дошкільників методом колового тренування : 012 Дошк. освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2020. 72 с.

11. Великий тлумачний словник сучасної української мови / за ред. В. Т. Бусел. Ірпінь : ВТФ Перун, 2005.

12. Використання нетрадиційних методів в фізкультурно-оздоровчій роботі з дошкільниками. – URL: <https://naurok.com.ua/vikoristannya-netradiciynih-metodiv-fizkulturno-ozdorovchiy-roboti-z-doshkilnikami-115519.html>

13. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цось А. В., Шиян Б. М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : монографія. Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. 250 с.

14. Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В., Єдинак Г. А. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 160 с.

15. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку : монографія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2015. 500 с.

16. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.

17. Гарасим І. І. Організаційно-методичні засади підготовки майбутніх вихователів до розвитку дошкільників засобами мистецтва : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2021. 78 с.

18. Гаращенко, Л. В. Здоров'язбережувальні технології в дошкільній освіті / Л. В. Гаращенко. – Київ : КНУ ім. Б. Грінченка, 2023.
19. Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 180 с.
20. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 367 с.
21. Гординська І. М. Ефективні шляхи покращення фізичного стану старших дошкільників: 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2018. 92 с.
22. Горянчук А. О. Фізичний стан сучасних 6-річних учнів початкової школи : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2019. 98 с.
23. Дитина: Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / наук. кер. проекту : О. В. Огнев'юк ; авторський колектив : Беленька Г. В., Богініч О. Л. [та ін.]. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2020. 441 с.
24. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-ге вид., доповн. Київ : Академвидав, 2012. 352 с.
25. Добрянська І. О. Педагогічні умови реалізації занять з фізичної культури при врахуванні показників фізичного стану дошкільників : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2020. 75 с.
26. Доротюк Ю. О. Стан сформованості навичок дошкільників в основних рухах : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2019. 115 с.
27. Дука, Т. М. Специфіка використання здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми дошкільного віку. *Вісник Черкаського нац. ун-ту імені Б. Хмельницького. Серія: Педагогічні науки.* 2021. 16(2). С. 123-129.
28. Єдинак Г., Шиян Б., Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник ; 3-є вид. стереотип.

[Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

29. Єфименко М. М. Авторська система фізичного виховання дошкільників. 3-є вид., стереотип. Київ, 2017. 57 с.

30. Захарасевич, Н. В., Кравець, Н. С., Клевака, Л. П. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Академічні візії*. 2024. Вип. 38. С. 34-44.

31. Звада М. С. Методика використання здоров'язберігаючих технологій у закладі дошкільної освіти : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2023. 97 с.

32. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 144 с.

33. Караулова, С. І., Воронков, Є. О., Потапов, К. Ю. Особливості розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку/ Фізичне виховання та спорт. – 2022. – № 1.

34. Кір'янова, М. С. Здоров'язберезувальні технології як ключовий аспект фізкультурно-оздоровчої роботи закладів дошкільної освіти. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024.

35. Кондратюк, С. М., Павлущенко, Н. М. Дослідження здоров'язберезувального виховання дітей старшого дошкільного віку у співпраці закладу дошкільної освіти і родини. Київ : Освіта, 2023. 172 с.

36. Концепція розвитку дошкільної освіти України. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/gromadske-obgovorennya/2020/06/03/ostatochne.docx?_cfchl_tk=EfwQdTWWhXTWiytJBsgvXhD54oJa4Vt6dL2ib9JF6lY0-1762369871-1.0.1.1-8IS.2wvT9YpISBrJJSt0FjQj7hUsWuoNUmUQPds6Wag

37. Кидонь У. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх вихователів до розвитку дошкільників засобами мистецтва : 012 Дошкільна

освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2021. 82 с.

38. Кисла О., Кошель А. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2014. № 9, Ч. 2. С. 101-106.

39. Ковшар О. В. Теоретико-методичні засади організації передшкільної освіти : монографія. Кривий Ріг : Вид. Р. Козлов, 2015. 370 с.

40. Козлова В., Кошель В., Пась К., Скивка А. (2021). До проблеми фізичного виховання та валеологічної освіти дошкільників як системоутворюючих компонентів формування здоров'я. *Збірник наукових праць scientia*. 2021. – <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/article/view/8261>.

41. Комар А. Р. Організаційно-методичні засади фізичної активності дошкільників оздоровчого змісту : 012 Дошк. освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2019. 104 с.

42. Кононко О. Л. Субсфера “Я – фізичне”; Субсфера “Я – психічне”. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні. Київ : Дошкільне виховання, 2003. 243 с.

43. Кошель А., Кошель В., Сілка К. Деякі аспекти зміцнення здоров'я дітей згідно оновленого базового компоненту дошкільної освіти України. *Збірник наукових праць лóгос*. 2021. <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.20>.

44. Лавріненко, Л. І. Створення здоров'язбережувального середовища в сучасному закладі дошкільної освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2024. Том 163, № 7. С. 25-33..

45. Лисак М. В. Methodика організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах дошкільної освіти засобами інноваційних технологій : 012

Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2022. 86 с.

46. Мазурова, Ю. О. Педагогічні умови проведення свят і розваг у закладах дошкільної освіти: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» Херсон : ХДУ. 2020. 64 с. URI <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/11737>

47. Макобрей, Є. Формування культури здорового способу життя у дітей дошкільного віку засобами здоров'язберезувальних технологій. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. 155 с.

48. Маковецька Н. Можливості застосування казкотерапії в процесі фізичного виховання й оздоровлення дошкільників. *Дошкільна освіта*. 2005. № 3 (9). С. 14-21.

49. Матієшин Н. В. Розумова працездатність сучасних 6-річних учнів початкової школи : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2019. 103 с.

50. Матіїв Т. М. Педагогічні умови реалізації персоніфікованого підходу на заняттях із фізичної культури дошкільників : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2020. 75 с.

51. Методичні рекомендації до оновленого Базового компонента дошкільної освіти. – URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/605/0be/86b/6050be86b4f68482865820.pdf>

52. Михайловська І. В. Формування морфофункціонального статусу в дошкільників на сучасному етапі : 012 Дошк. освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2019. 96 с.

53. Мудревська, О. А., Українцева, Я. О., Григоренко, В. Л. Здоров'язберезувальні технології та шляхи їх застосування в освіті дітей дошкільного віку / О. А. Мудревська, Я. О. Українцева, В. Л. Григоренко. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023.

54. Назарук, С., Коновалюк-Никитин, Г., Поручинський, А., Дмитроца, О., Поручинська, Т. Physical Activity of Children in Pre-School Age in the Opinion of Parents and Teachers from Kindergartens in Ukraine // Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. – 2018. – Vol.1.

55. Назирова К. В. Організаційно-педагогічні умови використання фізичних вправ як засобу розвитку моторної функції дошкільників : дипломна робота магістра : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2018. 104 с.

56. Настанови від авторів Базового компонента дошкільної освіти. – URL: <https://ezavdnz.mcfр.ua/868347>

57. Носко, М. О., Гаркуша, С. В., Носко, Ю. М. Здоров'язбережувальні технології: принципи, форми та методи реалізації. *Вісник нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Вип. 37(2). С. 32-41.

58. Олійник Н. В. Забезпечення підвищеної розумової працездатності 6-річних першокласників на заняттях фізичними вправами : 014 Середня освіта (Фізична культура). Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2023. 90 с.

59. Організація фізкультурно-оздоровчих заходів та занять з фізкультури. [Електронний ресурс]. URL: zhuravlyk.uz.ua

60. Осовська І. Я. Технології покращення фізичної готовності 6-річних дітей до шкільного навчання : дипломний проект магістра. 012 Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені І. Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2018. 98 с.

61. Панелева, Н., Бухтієв, А. Program and regulatory support for the physical education system in modern preschool institutions in Ukraine. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025. № 1. С. 138-149.

62. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2014. 39 с.

63. Пасічник В. Використання засобів мінібаскетболу у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2024. № 2. С. 11-23.

64. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2008. 20 с.

65. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : нав. посіб. Київ : Академвидав, 2016. 464 с.

66. Постільник, В. О. Здоров'язберезувальні технології на заняттях з фізичного виховання у закладах дошкільної освіти. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2024. 232 с.

67. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андриєтті, О. П. Голубович, О. П. Долина, Т. В. Дяченко [та ін.]. Тернопіль : Мандрівець, 2013. 104 с.

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

69. Рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти у 2024/2025 навчальному році. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/08/28/rekomendatsiyi-shchodo-orhanizatsiyi-osvitnoho-protsesu-doshkilna-osvita-2024.pdf>

70. Рекомендації щодо фізичних навантажень для дітей дошкільного віку / Навчально-методичний центр цивільного захисту. Київ, 2021. 74 с.

71. Рябко А. І. Диференціація педагогічного впливу на розвиток рухової функції дошкільників засобами фізичного виховання : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2021. 82 с.

72. Світ дитинства : комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів / упоряд. О. М. Байер, Л. В. Батліна, А. М. Богуш [та ін.]; наук. керівник акад. А. М. Богуш; за заг. ред.. Л. В. Батліної. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 200 с.

73. Стопчак Н. П. Фізична активність як фактор психічного здоров'я дошкільників : дипломна робота. Харків, 2020. 69 с.

74. Татарнікова Д. В., Давидова М. О. Здоров'язбережувальні технології в системі освіти. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2024. 84 с.

75. Товстокоров О. П. Адаптація 6-річних дітей до освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти за допомогою фізичного виховання : 014 Середня освіта (Фізична культура). Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2023. 75 с.

76. Угрєнчук Л. С. Формування побутових навичок дошкільників під час занять з фізичного виховання : 012 Дошк. освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2023. 66 с.

77. Цуркан Н. М. Формування фізичної культури дітей у закладі дошкільної засобами персоналізованого підходу : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2022. 94 с.

78. Чернова Т. П. Формування комунікативно-пізнавального інтересу дошкільників засобами фізичного виховання : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2023. 82 с.

79. Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах: інструктивно-методичні рекомендації МОН України від 02.09.2016 р. № 1/9-456. URL: <https://mon.gov.ua/npa/shodo-organizaciyi-mediko-pedagogichnogo-kontrolyu-na-zanyattyah-z-fizkulturi-v-zakladah-doshkilnoyi-osviti>

80. Щодо організації медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти : Лист МОН України від 12.12.2019

p. № 1/9-765. URL: <https://mon.gov.ua/npa/shodo-organizaciyi-mediko-pedagogichnogo-kontrolyu-na-zanyattiah-z-fizkulturi-v-zakladah-doshkilnoyi-osviti>

81. Юзько Т. Методика організації фізичного розвитку дітей дошкільного віку засобами інноваційних технологій : дипломна робота магістра : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2022. 84 с.

82. Яремій А. М. Розвиток здорового способу життя дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти : 012 Дошкільна освіта. Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2023. 89 с.

83. Яремій В. В. Стан та умови досягнення високих рухових можливостей 6-річними першокласниками у процесі фізичного виховання : 014 Середня освіта (Фізична культура). Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2023. 110 с.

84. Яхно Є. Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ДДУФКС. Дніпропетровськ, 2011. 20 с.

85. Berk, L. E. (2013). *Child development* (9th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

86. Centers for Disease Control and Prevention (2010). *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. [The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance | Youth.gov](#)

87. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Developmental milestones*. https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/FULL-LIST-CDC_LTSAE-Checklists2021_Eng_FNL2_508.pdf

88. Get Active ! Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People: A Guiding Framework / Published by The

Professional Development Service for Teachers and funded by The Teacher Education Section. Roinn : Department of Education and Skills Ireland, 2012.

89. Gioia, G. A., Isquith, P. K., Guy, S. C., and Kenworthy, L. (2000). TEST REVIEW Behavior Rating Inventory of Executive Function. *Child Neuropsychol.* 6, 235–238. doi: 10.1076/chin.6.3.235.3152

90. SHAPE America. (2024, March). *National physical education standards*. [New National Physical Education Standards \(shapeamerica.org\)](https://www.shapeamerica.org)

91. Smees, R., Sammons, P., Thomas, S., Mortimore, P. (2002). Examining the Effect of Pupil Background on Primary and Secondary Pupils' Attainment: Key Findings from the Improving School Effectiveness Project. – URL: <http://www.scotedreview.org.uk/media/microsites/scottish-educational-review/documents/142.pdf>

92. St John, T., Dawson, G., and Estes, A. (2018). Brief report: executive function as a predictor of academic achievement in school-aged children with ASD. *J. Autism Dev. Disord.* 48, 276–283. doi: 10.1007/s10803-017-3296-9

93. Trawick-Smith, J. W. (2014). *Early childhood development: A multicultural perspective*, (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Educ. Inc.