

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота

**ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ В
РЕЖИМ ДНЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ
ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

ВАРГА КРИСТИНА ЗОЛТАНІВНА

Студентка IV-го курсу

Освітня програма 012

Спеціальність Дошкільна освіта

Рівень вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № _____ / 202_

Науковий керівник:

ВІЗАВЕР АРПАД ДЕЗИДЕРОВИЧ
ст. викладач

Завідувач кафедри

БІДА ОЛЕНА АНАТОЛІЇВНА
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, « ___ » _____ 202_ року

Протокол № _____ / 202_

**Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці ІІ**

**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти**

Кваліфікаційна робота

**ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ В
РЕЖИМ ДНЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ
ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

Рівень вищої освіти: бакалавр

Виконавець: студентка ІV-го курсу

ВАРГА КРИСТИНА ЗОЛТАНІВНА

освітня програма 012

спеціальність Дошкільна освіта

Науковий керівник: **ВІЗАВЕР АРПАД ДЕЗИДЕРОВИЧ**

ст. викладач

Рецензент: **ГРЕБА ІЛДІКО ЗОЛТАНІВНА**

ст. викладач

Берегове
2024

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés
Tanszék**

**A TESTNEVELÉS ÉS EGÉSZSÉGÜGYI TEVÉKENYSÉGEK
MEGVALÓSÍTÁSA AZ ÓVODÁSKORÚ GYERMEKEK MINDENNAPI
ÉLETÉBEN, ÉS EZEK JELENTŐSÉGE A TESTI FEJLŐDÉSBN**

Szakdolgozat

Készítette: Varga Krisztina

IV. évfolyamos

Óvodapedagógia szakos hallgató

Témavezető: Vizáver Árpád

adjunktus

Recenzens: Greba Ildikó

adjunktus

Зміст

Вступ.....	6
I. Зміст фізкультурно – оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку.....	9
1.1. Значення фізичного виховання у дітей дошкільного віку.....	10
1.2. Фізичний розвиток дітей дошкільного закладу.....	11
1.3. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку.....	12
II. Форми фізкультурно – оздоровчої роботи.....	16
2.1. Заняття з фізичного виховання.....	16
2.1.1. Проведення фізичного виховання у різні пори року.....	17
2.1.2. Ранкова гімнастика.....	19
2.1.3 Гімнастика після денного сну.....	21
2.1.4. Фізкультурна хвилинка.....	21
2.1.5. Спортивні заходи у дошкільному закладі.....	22
2.2. Значення і методика проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного закладу.....	23
III. Дослідження – вплив фізкультурного змагання на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.....	26
3.1. Проведення свята «Козацькі розваги» з дітьми середнього та старшого дошкільного віку ДНЗ №21 «Ластовічка», м. Ужгород 2022 – 2023 та 2023 – 2024 навчальних років.....	26
Висновок.....	56
Резюме.....	58
Використана література.....	59
Додатки	

Tartalom

Bevezetés.....	6
I. Az óvodás korú gyermekekkel végzett testkultúra és egészségügyi munka tartalma.....	9
1.1. A testnevelés jelentősége az óvodáskorú gyermekeknél.....	10
1.2. Az óvodai intézmény gyermekeinek testi fejlesztése.....	11
1.3. Az óvodáskorú gyermekek testi tulajdonságainak fejlesztése.....	12
II. A testkultúra és az egészségügyi munka formái.....	16
2.1. Testnevelés órák.....	16
2.1.1. Testnevelés vezetése az év különböző időszakaiban.....	17
2.1.2. Reggeli torna.....	19
2.1.3. Délutáni torna.....	21
2.1.4. Sportszünet.....	21
2.1.5. Sporttevékenységek az óvodában.....	22
2.2. Az óvodai gyermekekkel való mobiljátékok lebonyolításának jelentősége és módszerei.....	23
III. Kutatás - a testnevelési verseny hatása az óvodás gyermekek testi fejlődésére.....	26
3.1. A "Kozák szórakoztató" ünnep megtartása az Ungvári "Fecske" 21. számú óvoda középső és nagy csoportos gyerekekkel a 2022 – 2023 és 2023 – 2024 tanévben.....	39
Összefoglalás.....	56
Rezümé.....	58
Hivatkozott irodalom.....	59
Mellékletek	

ВСТУП

Останнім часом спостерігається занедбалість фізичного розвитку дітей, особливо дошкільників. Хоча навпаки цей період має бути сповнений активності, рухливості та діти дуже сприйнятливі до фізичної культури. У цей віковий період діти дуже швидко та легко засвоюють все нове, вдалий час для виховання, навчання та покращення фізичного розвитку.

Фізична культура – це духовні та матеріальні цінності людини, які використовуються для фізичної вдосконаленості людини. (Вільчовський Е.С., 1979)

Головною ціллю фізичного виховання являється розвиток всебічно розвиненої людини. Під час дитинства закладається основа фізичних навичків та розвитку, закладаються основи здоров'я, розвивається особистість кожної дитини. Фізичне виховання тісно пов'язане з розумовим розвитком дітей. Завдяки моториці головний мозок починає краще працювати та засвоювати щось нове.

Коли діти грають в рухливі ігри, вони розвиваються емоційно, в кожній грі є емоції, діти пізнають їх та навчаються контролювати їх, вчаться працювати в команді, бути чесними та доброзичливими. Завдячуючи емоціям, які дитина отримує під час рухливих ігор та змагань, вона починає формувати свою особистість. При регулярному проведенні фізичних занять, ранкових гімнастик, гімнастики після денного сну, у дітей формуються правильні звички та сприйняття фізичної активності, вони розвивають у собі дисциплінованість та організованість, це те, що їм потрібно буде протягом життя.

Якщо дитина активна, весела, життєрадісна, вільно почуває себе в контакті з однолітками, зазвичай такі діти впевнені в собі, легко опановують нові вміння та навички, уважні до однолітків та дорослих, такі діти формують впевнену особистість.

Саме вдало підібрана рухова активність для дітей формує правильність її розвитку в майбутньому. Тому в цій роботі ми розглянемо вплив фізкультурно - оздоровчої роботи на фізичний розвиток дітей дошкільного віку, а також їх види та правила застосування. Проведемо дослідження, чи покращуються результати проходження естафет з віком та як впливає підготовка фізичних вправ на це.

У основі дошкільного закладу потрібно щоб було фізичне виховання, адже дошкільники завжди в русі, активні, розвиваються свої вміння та навички щодня,

організм в процесі активного росту. Якщо виховати правильне відношення дітей до фізичної активності, спорту, то це їм знадобиться протягом всього життя

Вся робота буде складатись із трьох великих розділів, які будуть містити багато інформації про фізичне виховання дітей дошкільного віку, а також третій розділ – власне дослідження впливу фізкультурної роботи на фізичний розвиток дітей. Для того, щоб було зручніше орієнтуватись, розділи поділені на підрозділи.

BEVEZETÉS

Az óvodai időszak nagy plaszticitással és fogékonysággal rendelkezik a testkultúra eszközeivel szemben. Ekkor teremődnek meg a legkedvezőbb feltételek az oktatási, egészségügyi és nevelési feladatok végrehajtásához. Az utóbbi időben az óvodások fizikai felkészültségének színvonala romlott.

A fizikai kultúra - az általános kultúra része, a társadalom anyagi és szellemi értékeinek halmaza, amelyeket ő hozott létre és használ fel a fizikai tökéletesség érdekében.

Az óvodás korban (3-6 év) az egészség, a testi fejlődés normáinak megalapozása, a személyiségjegyek nevelése történik. A testnevelés az erkölcsi, szellemi, esztétikai és munkaügyi neveléssel szoros összefüggésben történik, csak ennek feltétele mellett segíti elő az átfogóan fejlett gyermek kialakulását.

Amikor a gyerekek mozgós játékokat játszanak, gyakorlatokat és keményítő eljárásokat hajtanak végre, a gyerekek képet kapnak bizonyos erkölcsi fogalmakról: őszinteség, kedvesség, pontosság és mások. A testmozgás tele van érzelmekkel, így azoknak még nagyobb hatásuk van a gyermek személyiségének kialakulására. Amikor reggeli torna vagy testnevelés órákat tartanak, a gyerekekben kialakul a kollektívizmus, a fegyelem, a szervezethez való tartozás érzése, és kialakulnak azok a tulajdonságok, amelyekre a jövőben szükségük lesz.

Az egészséges, fizikailag fejlett gyermek általában hisz a saját erejében, vidám, teljes mértékben elsajátítja a nemes viselkedés alapelveit társaival és felnőttekkel való interakciójában, törődik élete harmóniájával, figyelmes más emberekre.

Időszerű és a gyermek motoros tevékenységének természetes törvényeivel összhangban szervezett, megalapozza a további hatékony fejlődést az oktatási tevékenységek más területein. Ezért ebben a dolgozatban megvizsgáljuk az óvodai nevelési-oktatási intézmények testnevelési és edzési eljárásainak hatását, valamint azok típusait és alkalmazási szabályait.

A teljes munka három nagy részből áll majd, amelyek sok-sok információt tartalmaznak az óvodás gyermekek testneveléséről. A könnyebb eligazodás érdekében a szakaszok alszakaszokra vannak osztva.

I. ЗМІСТ ФІЗКУЛЬТУРНО — ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Фізична культура — це матеріальні та духовні цінності людини, які формують фізичну досконалість людини. (Е. С. Вільчковський)

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури людини. Це найбільш доступний засіб зміцнення здоров'я, а також - духовного і фізичного розвитку особистості, що підкреслюється в основних державних документах.

(Н.Є. Пангелова, 2014)

Сьогодення діти стали дуже залежними від гаджетів, тому рухова активність у них значно зменшилась, що впливає на здоров'я та фізичний розвиток дітей. Саме тому, відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Базового компоненту дошкільної освіти фізичне виховання дошкільників є обов'язковою складовою повноцінного розвитку дітей та спрямоване на охорону та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування життєво необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), формування культури здоров'я.

(М. Скугарева, 2019)

На хорший розвиток дітей впливає взаємодія фізичного виховання з емоційним, психологічним, розумовим. Єдність фізичного та духовного розвитку обґрунтовано у наукових працях П.Ф. Лефгаста, І.П. Павлова, О.В. Запорожця.

Проведення занять з фізичного виховання та об'єднуючи їх з загартовуючими процедурами має великий вплив на укріплення здоров'я дітей. В дошкільному віці фізичні заняття та фізичне виховання напряму пов'язане із всебічним розвитком дитини. В дитинстві закладається основа здоров'я, виховується правильне відношення до спорту та фізкультури, виховуються основні риси особистості людини.

(Е.С. Вільчковський)

Фізичне виховання в ДНЗ забезпечує розвиток не тільки фізичного, а і морального та психологічного здоров'я, підготовку до школи, до активного життя. (А. Дичко, 2019)

Сучасний ритм життя спонукає з раннього віку дбати про фізичне вдосконалення, особисту гігієну, систематичне і самостійне виконання фізичних вправ, ведення здорового способу життя. Ці аспекти будуть позитивно впливати на здоров'я дітей, на їх розвиток, культуру поведінки. Ці чинники повинні прививати дітям у сім'ї, так як сім'я відіграє важливу роль у вихованні особистості дитини. (К. Горюненко, 2019)

1.1. Значення фізичного виховання у дітей дошкільного віку

Однією з найбільших потреб дитиня являється рух. Це єдиний спосіб при якому організм не просто взаємодіє з природою, а й може на неї впливати, змінюючи її. Рух покращує фізичні показники, фізично здорове тіло має високу працездатність та витривалість, міцне здоров'я, добре працюють внутрішні органи, серцево – судинна система, гормони в нормі, ну і звичайно центральна нервова система функціонує значно краще. (В. Іванюк, 2019)

Фізичний розвиток дитини має великий вплив на розумові здібності дитини, трудове виховання, а також впливає на моральний та психологічний стан, цим самим формуючи особистість. (Е. С. Вільчковський)

Рухова активність напряду впливає на оздоровлення дитини, поращує імунну систему, яка забезпечує міцне здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності.

(В. Іванюк, 2019)

Розвиток фізичного виховання дітей – це не тільки про фізичні навички, це впливає на зміцнення здоров'я, збереження його. Потенціал фізичного виховання впливає на комунікативну сферу, моральну, психологічну, духовну та особистісну. (А. Дичко, 2019)

П.Ф. Лесгафт стверджував, що «між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок... розумовий зріст та розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного».

(П. Ф. Лесгафт, 1951, с.294.)

Рухова діяльність позитивно впливає на розвиток лобних відділів головного мозку, які відіграють основну роль у здійсненні розумових операцій. Рухи активізують функціонування всіх аналізаторських систем, таким чином, швидше розвиваються органи почуттів. Відомий психолог О.М. Леонтьєв підкреслює, що психіка не просто

проявляється в довільних рухах; у певному розумінні рухи формують психіку. Саме рухи здійснюють безпосередній практичний зв'язок дитини з навколишнім світом, і цей зв'язок покладено в основу розвитку її психічних процесів.

Під час фізичного виховання діти розвивають свої емоції, здібність сприймати навколишнє середовище, все прекрасне навкруги, діти починають помічати прекрасне у своїх рухах, як вони покращуються та свою струнку поставу. Коли діти засвоюють певну вправу, вони намагаються виконувати вправи красиво, чіткі рухи, естетично. Діти мають значну потребу в русі, тому організованої рухової активності протягом дня їм недостатньо. Завдання вихователя – створити умови для самостійної рухової діяльності дитини. (Метод. посібник, 2017, с. 40)

1.2. Фізичний розвиток дітей дошкільного закладу

Людина в будь – якому віці має рухатись, рух завжди буде добре впливати на людину, при тому, що малорухливий спосіб життя являється шкідливим. Рух завжди буде основою для нормальної життєдіяльності організму. (В. Г. Грибан, 2005)

Активність залежить перш за все від роботи м'язів. Діти 3 – 6 років мають низьку витривалість м'язової системи, їм важко виконувати динамічну роботу. Саме фізичний розвиток, рухові здібності дитини та стан її здоров'я є головними показниками стану сформованості фізичної культури. (В. І. Антонік, 2009)

У дошкільному віці діти інтенсивно ростуть, їх кісткова система дуже швидко розвивається. Г. Ляшенко вказує на те, що у дітей старшого дошкільного віку кісткова система продовжує інтенсивно розвиватись, відбувається зрощення окремих кісток скелету. Це підводить до того, що у 7–8 років зникає шов між половинами лобної кістки. У зв'язку з цим, важливими умовами фізичного розвитку є виконання гігієнічних процедур щодо організації життя дітей (режиму дня, харчування, загартування, виховання гігієнічних навичок, самостійності, культури поведінки та фізичної культури). Особливості фізичного розвитку дітей досліджувались також ученими А. Хрипко та А. Цейтліним, які підкреслюють, що у дітей старшого дошкільного віку значно збільшується маса м'язів (27% від маси всього тіла); водночас відбувається дозрівання скелетних м'язів, змінюються форма і кількість ядер. (Шевченко Ю. М.)

Можна зробити висновок, що стрімкий розвиток дошкільників обумовлюється складністю та багатогранністю рухової діяльності, яка утворюється завдяки об'єднанню фізичних, музично-ритмічних і танцювальних рухів. Важливим є правильно сформована постава у дітей. Е.Вільчковський, Т.Галімзянова, В.Ікова, М.Норик, Н.Ситенко доводять, що постава формується у дітей поступово по мірі зростання організму і чим раніше про неї дбати, тим легше запобігти виникненню різних фізичних вад, що пов'язані з порушенням постави.

Якщо займатись недостатньо руховою активністю, в організмі змінюються та погіршуються нервово – рефлекторні зв'язки, порушується їх природній стан. Це призводить до погіршення функціонування серцевосудинної системи та ін.

(В. Г. Грибан, 2005)

1.3. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку

Згідно з В. П. Куликовим, здоров'я — це відсутність хвороби, здоров'я як норма і здоров'я як успішне пристосування.

Дошкільна освіта всебічно розвиває дітей, ставить перед собою чіткі завдання: як навчити дітей жити та бути успішним, як діяти у світі, як віднайти свою особистість, реалізуватись. (Л. В. Лохвицька, 2004)

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку більшою мірою показує результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. (Е. С. Вільчковський, 2008)

Фізіологічні закономірності розвитку фізичних якостей дітей описано у працях О.Н. Крестовнікова, М.В. Зімкіна, О.В. Коробкова та ін. авторів. Їх дослідження стверджують, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей є морфологічні та функціональні зміни м'язової системи, а також нервової регуляції рухових та вегетативних функцій організму.

У дошкільному віці активно починає розвиватись координація рухів, діти навчаються бігу, приганню, іграм з м'ячем. (В. І. Антонік, 2009)

Розвивати фізичні навички можна відвідуючи гуртки, майданчики з фізкультурним обладнанням. При систематичному виконванні фізичних вправ діти привчаються до дисципліни, розвиваються вольові риси характеру і бажання самим виконувати вправи. (Горюненко К., 2019)

При плануванні фізичних занять рекомендують починати із вправ на швидкість, далі на витривалість і в кінці заняття — на силу. Така послідовність найбільш раціональна у використанні фізичних можливостей і резервів організму, а також сприятлива для гармонійного фізичного розвитку. (В. І. Антонік, 2009)

Діти молодшої групи мають низьку витривалість, дуже швидко втомлюються їх м'язи. З 5 років діти стають витриваліші, у них збільшується працездатність, кількість енергії, дозріває нервова система. Але варто пам'ятати, що у дітей дошкільного віку не завершується остаточний розвиток м'язової системи. (В. І. Антонік, 2009)

Швидкість – це здатність виконувати фізичні завдання за мінімальний проміжок часу. Рівень розвитку швидкості залежить від розвитку м'язової системи, рухливості, уміння контролювати процес збудження та гальмування нервової системи.

Так як швидкість залежить від інших фізичних навичок (гнучкість, спритність, сила), то розвиток швидкості залежить від удосконалення усіх фізичних якостей. Але варто відзначити, що розвитку швидкості приділяють значну увагу у дошкільному віці. (Е. С. Вільчковський, 2011)

Для дітей використовують різні методи покращення швидкості, головне щоб вони охопили велику кількість м'язів у виконанні вправи. Підбираються вправи з динамікою, також важливим є використання рухів, які попередньо засвоєні. Тоді увага переключається із того, як правильно зробити, на швидкість виконання. До найчастіших методів покращення швидкості використовують заняття з різкою зміною завдання чи ситуації, у яких потрібно швидко орієнтуватись. (Е. С. Вільчковський, 1979)

Спритність – це здатність чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. До другого критерію відносять точність рухів, до якого входить точність просторових, часових та силових характеристик. (Е. С. Вільчковський, 1979)

Чим краще розвинена спритність, тим швидше будуть формуватись рухові навички: чим вище рівень розвитку спритності, тим легше та швидше формуються ті чи інші навички. Якщо подивитись зі сторони психології, то спритність залежить від нашого сприйняття власних рухів та навколишньої ситуації, від умінь швидко реагувати та змінювати діяльність. (А.Ц. Пуні, П.О. Рудик та ін.).

Розвиток спритності дошкільників має велике значення для підготовки дітей до школи. Засновник вітчизняної теорії фізичного виховання П.Ф. Лесгафт одним з основних напрямків виховної роботи з дітьми вважав формування у них вміння з найменшою витратою зусиль і в найбільш короткий відрізок часу свідомо виконувати найбільшу фізичну роботу, діючи при цьому чітко та енергійно.

Фізкультура та спорт позитивно впливають на організм, підтримуючи здоров'я та впливаючи на всі системи організму. (В. Іванюк, 2019)

Для розвитку спритності використовують різноманітні вправи: шиккування та перешикування, стрибки, розвиток рівноваги. Використовування різноманітних вправ під час ранкової гімнастики та на прогулянках, збагачує досвід дітей, сприяє покращенню їх координаційних рухів. (Е. С. Вільчковський, 2008)

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Отже, нучкість відповідає за рухливість у різних відділах опорно – рухового апарата у тілі. У дошкільному віці є всі умови для розвитку гнучкості, у дітей м'язи більш еластичні, рухливий хребетний стовбур. При розвитку гнучкості у дітей потрібно бути дуже обережним і дозувати навантаження. Заняття на розтягування виконують з посуповим збільшенням навантаження. Частіше вправи на гнучкість виконують під час ранкової гімнастики та на заняттях фізичного виховання. Дуже добре розвивають гнучкість танці під музичний супровід. (Е. С. Вільчковський, 2008)

Витривалість характеризує здатність виконувати фізичну роботу протягом певного часу. Розвиток витривалості потребує обережності, адже дитячий організм не витримує великих навантажень. У дошкільному віці велика кількість енергії йде на розвиток організму, а великі навантаження можуть негативно вплинути на нього.

Розвиток витривалості показує працездатність організму, тому займаючись розвитком витривалості ми допомагаємо дитині підготуватись до школи, щоб навчальні

навантаження у школі були для дитини нормою, також щоб дитина менше стовлювалась. (М.В. Антропова, Ю.К. Бабанський та ін.).

Сила – це здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила дуже взаємопов'язана з швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю, тому важко її відокремити при виконанні певних завдань.

У ДНЗ вихователі зосереджені на розвитку основних м'язів, що зумовлює всебічний розвиток дитини. Для дітей дошкільного віку варто виконувати вправи з інвентарем (м'яч, обруч, гімнастичні лавиці). Невеликі м'язові навантаження при виконанні таких вправ не викликають перевтому, тому можна їх виконувати з дошкільниками. Розвиваючи м'язову силу дітей необхідно збільшувати їх рухову активність протягом дня. (Е. С. Вільчковський, 2008)

Здоров'я — це гармонія, порядок в організмі, завдяки якому ми маємо достатньо енергії, завдяки якій ми добре себе відчуваємо, та наш організм може виконувати всі біологічно важливі функції. (В. Г. Грибан, 2005)

II. ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Фізкультурно – оздоровчі заходи потрібно проводити щодня у ДНЗ. Такі заходи допомагають покращити здоров'я, сприяти на кращий розумовий розвиток, вмикають режим активності та енергійності рухової діяльності. Щоденно в режимі дня дошкільнят проводяться: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи у перерві між малорухомими заняттями.

Фізичний стан та стан здоров'я суспільства пргне бути кращим, особливо дошкільників, школярів та підлітків. Збереження та покращення фізичного стану та здоров'я дітей – найважливіше завдання системи освіти. (А. Дичко, 2019)

Протягом дня, активність для дітей 3 – 4 роки становить 3 – 4 години, а для старших дітей 5 – 7 років по 4 – 5 годин.

Сучасні технології сприяють кращому сприйняттю фізичного розвитку, наявні сприятливі умови, при яких діти добре себе почувають, в якому вони відчуються в безпеці, середовище, яке стимулює зростання та розвиток та формує здоров'я. (Скугарева М., 2019)

2.1. Заняття з фізичного виховання

Дитинство – це період життя, який є основою для формування здоров'я, відношення до фізичних вправ, культурних навичок, які забузпечують здорове фізичне тіло у майбутньому. Якщо діти досягають хорошого фізичного розвитку у дошкільному закладі, то це є прикладом правильної організації навчально – виховного процесу. (Красюк Л., 2019)

Заняття з фізкультури в дитячому садочку проводять двічі на тиждень у першій або другій половині дня, не раніше як за півгодини після сніданку або денного сну (до вечері).

Фізкультурне заняття містить чотири структурні частини:

- вступна – ходьба, біг;
- підготовча – загальнорозвивальні вправи;

- основна - вивчення одного основного руху, закріплення раніше вивченого основного руху, рухлива гра;

- заключна – ходьба, гра малої рухливості, вправи на відновлення дихання.

Саме такий розподіл фізичного навантаження відповідає віковим моливостям дітей. Навантаження поступово збільшується протягом заняття і досягає свого піку під час рухливої гри. (Метод. журнал, червень 2017, с. 37)

Навчальний процес – це взаємодія вихователя та дитини, основне завдання якого навчати, виховувати та сприяти розвитку особистості. Під час фізичного виховання діти розвивають свої навички та якості, отримують емоційні та моральні риси характеру. (Е. С. Вільчковський, 2011)

2.1.1. Проведення фізичного виховання у різні пори року

Загартовування — це тренування, пристосовування до різних природних, екологічних, добових змін, завдяки яким людина легко пристосовується, не викликаючи стресу для організму.

Фізичні вправи, загартовування відбувається за допомогою природних факторів середовища: сонце, повітря та вода, завдяки яким можна покращити терморегуляцію. (В. Г. Грибан, 2005)

В холодну пору року (осінь, зима) заняття з фізичного виховання проводиться на вулиці тричі на тиждень, а в теплу пору року проводяться тільки на відкритому середовищі, на подвір'ї, фізкультурному майданчику.

Для старших дошкільників великий вплив мають рухливі ігри, а також взимку катання на санчатах, ліплять снігову бабу, грають в сніжки. (Богініч О., 2007)

Взимку та восени рухливі ігри дозволяються проводити в другій половині прогулки, після яких діти зможуть повернутись в групу та переодягтись, адже в холодну пору важливо щоб діти не гуляли спітнілі та мокрі, це може спровокувати застуду. До занять на повітрі входять загальнорозвиваючі вправи, вправи, які відповідають віковій категорії та можливостям дітей, рухливі ігри, також важливо враховувати пору року та верхній одяг дітей. (Е. С. Вільчковський, 2011)

Влітку та навесні можна виконувати всі фізичні вправи та ігри, які входять в програму фізичного виховання.

Сонячні проміння покращують обмін речовин в тілі, підсилюють кровообіг, травлення, підтримують організм в тонусі. Сонячні ванни можуть бути дуже небезпечними, якщо не притримуватись певних правил, а саме: приймати їх вранці або ввечері, щоб не отримати опію або тепловий удар.

Одним із улюблених загартовуючих процедур для дітей являються водні процедури: обливання ніг водою різної температури, також ігри з водою. Під час водних процедур діти можуть походити босоніж, що дуже добре впливає на розвиток дитини та запобігає плоскостопості. Якщо систематично застосовувати загартовуючі методи, то можна зменшити кількість застудних захворювань в декілька раз, а то і зовсім позбутись їх. (В. Г. Грибан, 2005)

Взимку, щоб не витратити час на пояснення нової вправи, під час якого діти можуть замерзнути, варто використовувати уже добре засвоєні вправи та ігри. Можна переступати через кучунури, або грати в ігри на рівновагу, метання снігових кульок, катання на санчатах та ін. (Е. С. Вільчковський, 2011)

Дошкільнят 4 – 5 років навчають з'їжджати з невеличкою гірки на санчатах та вчитись правильно гальмувати, катати один одного на санчатах по рівній місцевості. (Лущик І.В., 2007)

Можна організувати дітей у групи, і кожна група буде мати своє завдання. Кожна з цих груп буде виконувати різні рухи, якщо вправи нелегкі, то вихователь допомагає. Після виконання вправи групи міняються місцями та вправами. (Лущик І.В., 2007)

Загартовування — це механізм захисту та адаптації організму, яке дозволяє активувати захисні сили в потрібний момент, коли є вплив шкідливих факторів. (В. Г. Грибан, 2005)

Також варто зазначити роль батьків у фізичному вихованні дітей, які повинні виділяти час та увагу на їх фізичне вдосконалення. Вони повинні показувати приклад здорового способу життя, занять з фізкультури, проводити час на повітрі разом з дітьми, виконуючи фізичні вправи або іграючи рухливі ігри. Батьки повинні своїм прикладом навчити дітей дотримуватись режиму дня. (Горюненко К., 2019)

2.1.2. Ранкова гімнастика

Одна із важливих складових фізичного вихавання дітей є ранкова гімнастика, яку проводять щоденно, як діти прийшли до садочку, перед сніданком. Ранкова гімнастика добре впливає на всі процеси організму, покращує кровообіг, допомагає дітям прокинутись вранці та розім'яти своє тіло. Завдяки ранковій гімнастиці діти навчаються прислуховуватись до свого тіла, контролювати його, правильно дихати та виробляти правильну поставу. Музичний супровід дарує веселий настрій, заряджає на весь день. Завдяки ранковій гімнастиці діти виховують в собі дисциплінованість та позитивне відношення до фізичних вправ щодня. Під час ранкової гімнастики зазвичай діти шикуються, ходять у швидкому темпі, виконують загальнорозвиваючі вправи та може бути приступним легкий біг. (Е. С. Вільчковський, 2011)

Вимоги до вправ для ранкової гімнастики:

1. Вправи не повинні бути складними, мають бути відповідно категорії віку дітей. Вправи не повинні вимагати великих витрат енергії та зусиль. Вправи на координацію рухів мають бути простими та доступними для дітей.
2. Вправи мають бути різні, мають охоплювати різні види м'язів (шия, плечі, пояс, спина, ноги,руки).
3. Діткам 3 – 4 роки легше виконувати вправи на імітацію рухів тварин, діти зацікавлені і краще виконують вправу.
4. Також варто використовувати предмети під час ранкової гімнастики: брязкальця, бубни, які створюють позитивний настрій для дітей та аохочують виконувати вправи.

При складанні плану ранкової гімнастики варто враховувати такі вправи, які всебічно будуть розвивати дітей, їхній організм, які будуть покращувати їх фізичний стан та розвиток. Вправи починаються з верхньої частини тіла. Спочатку розминають плечі, руки та спину, витягується хребет та покращується постава. Далі виконуються вправи для тулуба та для зміцнення ніг. Для кожної частини тіла та групи м'язів можна виконати по 2 – 3 вправи. В другій частині ранкової гімнастики виконують вправи для покращення кровообігу (біг, стрибки), загальнорозвиваючі вправи виконуються стоячи, лежачи а сидячи. Завершують заняття вправами на відновлення дихання. (Метод. журнал, 2017, с. 35)

Кількість загальнорозвиваючих вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу та ранкової гімнастики у дітей різних вікових груп подано в табл. 1

Таблиця 1

Група	К-сть вправ	К-сть повторень	Біг середній темп	Біг повільний темп	К-сть стрибків	Тривалість ранкової гімнастики
Перша молодша	3 – 4	4 – 5	15 – 20	до 50 с.	8 – 10	4 – 5 хв
Друга молодша	4 – 5	5 – 6	20 – 25	до 1 хв.	12	5 – 6 хв
Середня	5 – 6	6 – 8	25 – 30	до 1 хв 30с	16	6 – 8 хв
Старша	6 – 7	8 – 10	30 – 35	до 2 хв	20	8 – 10 хв
Підготовча до школи	7 – 8	10 – 12	40 – 45	до 3 хв	24	10 – 12 хв

В холодну пору року ранкову гімнастику проводять у чистому, добре провітряному приміщенні, а влітку її проводять на вулиці. Важливо звернути увагу на одяг дітей, він повинен бути зручним та не обмежувати дітей у русі.

Ранкову гімнастику діти можуть проводити стоячи в колі, потрібно звертати увагу на дихання дітей, діти мають дихати через ніс, глибоко. Комплекс ранкової гімнастики потрібно змінювати кожні 2 тижні. (Лущик І.В., 2007)

Щоденна ранкова гімнастика активізує роботу організму, організовує дитину, виробляє навичку до регулярних занять з фізичної культури. Вихователь має чітко показати, як виконуються вправи, таким чином дошкільники легко копіюють все. (Богініч О., 2007)

Якщо дитина недавно перехворіла і її організм послаблений, їй варто стриматись від виконання фізичних вправ. Варто погодити з лікарем або батьками перед тим, як дозволити дитині справлятися. (Е. С. Вільчковський, 1979)

2.1.3. Гімнастика після денного сну

Перехід від стану сну до стану бадьорості відбувається поступово. Відразу після пробудження в нервовій системі зберігається перевага гальмівних процесів, у дитини істотно загальмована швидкість реакцій, знижена розумова і фізична працездатність, практично всі види чутливості. Найкраще зі стану пробудження до запуску роботи нервової системи можуть вплинути зовнішні сигнали нервовій системі. (Лущик І.В., 2007, с.113)

Гімнастика після пробудження використовується для активації нервової системи, виведення її зі стану спокою, підготовка дитини до активної діяльності. Під час гімнастики проводять загальнорозвиваючі вправи, тривалість 1 - 15 хвилин.

Також виконують вправи гігієнічної гімнастики, які виконуються вранці, також вправи на ступні ніг, щоб запобігти плоскостопості. Активні рухи, такі як біг, стрибки, ми не пропонуємо, тому що дитячий організм знаходиться ще в стані спокою, загальмований.

Якщо гімнастику після сну виконують в групі, то потрібно забезпечити достатньо простору та провітрити кімнату під час сну дітей. (Вільчковський Е.С., 2008)

2.1.4. Фізкультурна хвилинка

Дошкільникам важко висидіти всі навчальне заняття не рухаючись, сидчи за столом, довго концентрувати свою увагу на чому одному і лухати лекцію вихователя, тому застосовують фізкультурні хвилинки під час проведення занять. (Лущик І.В., 2007)

Основні ознаки стомлення дітей, як встановлено у дослідженнях Н.М. Аксаріної, такі: порушення нещодавно сформованих вмінь; порушення координації дрібних рухів, уповільнення їх, тривалі відволікання; примітивне маніпулювання (перекладання предметів, що знаходяться на столі; постукування по столу та ін.), підвищена роздратованість, позіхання. Ці ознаки поведінки багатьох дошкільнят є сигналом для вихователя про те, що вони втомилися. Така реакція організму при даному розумовому напруженні може змінюватися процесом гальмування, для якого характерна млявість, діти потягуються, лягають грудьми на стіл та ін.

Отже зміна діяльності дітей у вигляді фізкультурних хвилинки дає змогу їм на відновлення, переключення уваги добре допомагає висидіти і дослухати другу половину заняття. Під час фізкультурних хвилинки проводять 3 – 4 вправи, які повторюємо 4 – 6 раз. Проводимо їх

повільно тривалістю 1 -2 хвилини. Вправи під час фізкультхвилинки мають відповідати віковій категорії дітей, діти мають бути уже ознайомлені з вправами, вправи мають потягувати і розслабляти великі м'язові групи. (Вільчковський Е.С., 2008)

Під час фізкультхвилинки використовують ігри – хороводи, вірші з римованим текстом, також ігри для яких не потребується великий простір. Такі ігри підбирають до теми заняття, щоб це відносилось як до частини заняття. (Богініч О., 2007)

Основна спрямованість комплексів фізкультурних хвилинки така:

- вправи типу потягування, які сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;
- вправи в нахилах і поворотах тулуба;
- вправи для м'язів ніг (відведення ніг, присідання, стрибки).

Остання вправа має бути заповільненою, яка знімить навантаження відносно попередніх вправ (повільне піднімання рк догори та вниз, поєднуючи з правильним диханням). (Вільчковський Е.С, 2008)

Також є поняття фізкультурної паузи, які виконують під час занять з розвитку мови, математики, грамоти, малювання, аплікації. Іноді такі паузи можна пропустити, якщо наступним заняттям буде фізичне виховання або музичне заняття. Це можуть бути танцювальні рухи, 5 – 6 вправ, які уже вже добре відомі дітям. Вони тривають 6 – 10 хвилин, оскільки обов'язково повинні закінчуватись за 2 – 3 хвилини до наступного заняття. (Вільчковський Е. С., 2008)

До фізкультурних пауз відносять ігри різної рухливості, першою зазвичай буває гра середньої швидкості, потім великої і наприкінці завершують малорухливою. (Богініч О., 2007)

2.1.5. Спортивні заходи у дошкільному закладі

Під фізичним вихованням також розуміють спортивні заходи: дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи як найбільш ефективні форми активного відпочинку дітей.

Метою таких заходів є участь всієї групи, для визначеності фізичного розвитку дітей, порівняння, для розвитку інтересу до фізичної активності. В порівнянні з іншими формами фізичного виховання свята дають можливість покращити фізичні якості, функціональність організму та прцездатність. (Вільчковський Е.С., 2008, с.323)

День здоров'я у дошкільному навчальному закладі – це день відпочинку, день ігор, день розваг. Формує потребу у щоденних заняття з фізичної культури, сприяють оздоровленню дітей. Рекомендують проводити такі дні один раз на місяць, він відбувається протягом всього дня. Зранку ігри середньої рухливості, ранкова гімнастика, аняття фізичного виховання. На подвір'ї проводять різні ігри, змагання, естафети.

У системі фізичного виховання дітей у дошкільному закладі чільне місце займають **фізкультурні свята**, спрямовані на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань. Дослідження (Т.І. Осокіна, Е.А. Тимофєєва та ін.), які узагальнили багаторічний досвід їх проведення, свідчать про позитивний вплив фізкультурних свят на виховання у дітей інтересу до активної рухової діяльності, а також залучення їх до виконання різноманітних цікавих фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, атракціонів. (Вільчковський Е.С., 2008, с.324)

Свята фізкультурного типу дітям дуже подобаються, адже вони сповнені емоціями, переживаннями, вболіванням. Сама підготовка до свята дітям подобається, вивчення віршів, костюми, прикрашена зала, музика, вся ця атмосфера має позитивний вплив на дітей, навчає їх бачити красу. Також фізкультурні свята виховують особистість дитини, формується бажання бути швидким, витривалим, сильним, займатись спортом. Спільна діяльність, долаання труднощів зміцнюють дитячий колектив, пробуджують почуття відповідальності.

У кожній віковій групі з дошкільниками проводяться також **фізкультурні розваги** два-три рази на місяць, які плануються у другу половину дня у приміщенні або на майданчику. Головним завданнм фізкультурних розваг – це подарувати позитивні емоції дітям, вдосконалисти їх фізичні якості у легкій невимушеній обстновці, залучити дошкільнят до систематичного виконання фізичних вправ. При цьому діти поведуться більш вільно, ніж під час занять з фізичної культури, і ця розкутість дозволяє їм рухатися без зайвого напруження, виявляти творчість у руховій діяльності.

2.2. Значення і методика проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного закладу

Одним із найважливіших видів фізичного виховання дітей являються рухливі ігри. Вони розвивають фізичний стан та здоров'я дитини, фізичні вміння та якості, формують моральні та вольові якості. А.С. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі».

Рухливі ігри підбирають під вікову категорію дітей, звертають увагу на фізичні здібності дітей, враховують вподобання дітей. Всі рухи мають бути добре знайомі для дітей. Не варто вибирати ігри, які дітям не знайомі, адже діти будуть виконувати рухи неправильно, адже їх інтерес буде сфокусований на сюжеті гри. Головне щоб дітям гра подобалась та вони були захоплені нею. (Богініч О., 2007)

Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини, сприяють збагаченню її рухового досвіду. Граючи в рухливі ігри діти розвивають свої фізичні якості і навички. Швидка зміна ситуацій в грі дозволяє дитині розвивати критичне мислення, вона навчається керувати своїми рухами, контролювати своє тіло, відчувати його, коли потрібно пришвидшитись, а коли пригальмуватись. Найголовніше те, що під час рухливих ігор розвиваються фізичні якості: спритність, швидкість, витривалість. (Вільчковський Е. С., 2008)

Для розвитку дитини варто міняти правила ігор та способи їх проведення. Дитині, на думку М.Потехіної, цікавіше виконувати новий, навіть складний рух, ніж повторювати давно знайомий. Тому доцільно змінити щоденне одноманітне повторення рухливих ігор на різноманітні варіанти її проведення, тим самим забезпечуючи розвиток фізичних якостей. (Богініч О., 2007)

Ігри дуже добре впливають на розвиток розумовий дитини, поняття навколишнього середовища, про явища природи, поширюють кругозір. Коли діти виконують іммітацію тварин, вони покращують свої фізичні якості та повторюють знання про навколишній світ, про тварин. Під час ігор діти розвивають увагу, сприймання, фантазію, пам'ять. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль, поквачених гравців. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості. (Вільчковський Е.С., 2008, с.194)

Рухливі ігри ділять на великої, середньої та малої рухливості.

До ігор великої рухливості відносять ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод (пролізання в обруч, перестрибування через кубики та ін.).

В іграх середньої рухливості діти беруть дуже активну участь, але характер рухів спокійний (метання, пролізання під дугою, переступання через предмети. В малорухливих іграх діти зачасти рухаються хаотично, хтось скоріше, хтось повільніше, дехто просто спостерігає як рухаються решта дітей.

На заняттях з фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. В кінці заняття виконують ігри малорухливі, щоб організм зміг заспокоїтись і повернутись у спокійний стан.

З дітьми всіх вікових груп під час ранкової та післяобідньої прогулянок проводиться не менше п'яти-чотирьох рухливих ігор. Бажано, щоб у кожній грі брали участь всі вихованці. Влітку кількість рухливих ігор збільшується до п'яти-шести. У теплу пору року більшу частину дня дошкільники перебувають на свіжому повітрі, і можливості для організованої та самостійної ігрової діяльності в цей період значно збільшуються.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд (підгруп). Вони мають бути рівні за силами й складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного марширування, а також за призначенням капітанів команд. (Лущик І. В., 2007)

Особливої уваги потребують малоактивні й ослаблені діти, які недостатньо орієнтуються в завданні, їм треба своєчасно допомогти (підтримати за руку під час переходу через «місток» та ін.), підбадьорити, щоб вони були впевненішими.

Рухливі ігри із сюжетом, які проводяться під музичний супровід, викликає у дітей багато емоцій, діти стають активні та жваві. Завдячуючи музиці у дітей піднімається настрій, вони починають енергійніше рухатись. При цьому одночасно вирішуються завдання фізичного і музичного виховання дошкільників. Кожний рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід. (Метод. посібник №6, 2017)

III. ДОСЛІДЖЕННЯ – ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ЗМАГАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гіпотеза дослідження – припускаємо, що активна взаємодія вихователя та інструктора з фізичного виховання ДНЗ з навчання дітей дошкільного віку рухливим іграм сприяє процесу правильного фізичного розвитку дитини і покращує його, вдосконалює.

Актуальність. Дошкільне дитинство – період у житті дитини, коли формується здоров'я, здійснюється розвиток особистості. Проблема ефективності розвитку й виховання дитини в період дошкільного дитинства відноситься до однієї з актуальних проблем у галузі фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – діти середнього та старшого дошкільного віку 2022 – 2023 та 2023 – 2024 навчальних років, навчально – виховний процес проведення змагань з фізичного розвитку дітей.

Предмет дослідження – форми взаємодії інструктора з фізичного виховання в ДНЗ і вихователя з організації роботи з навчання дітей середнього та старшого дошкільного віку рухливим іграм. Проведення спортивних змагань «Козацькі розваги».

Заняття з дітьми мають бути дуже насичені та рухливі, емоційні у поєднанні з формуванням знаннями про збереження свого здоров'я. Сьогоднішні заняття з дітьми дуже насичені, активні, під музичний супровід, застосування різних видів та форм занять, також дітям дуже подобається коли застосовують фізичні інвентарі. (Твердохліб Ж.О. , 2009)

Методи дослідження: Для даного дослідження я особисто розробила всі змагання, естафети, які діти проходили. Визначила відстані та перешкоди. Також обрала які саме додаткові вправи потрібно виконувати з дітьми, щоб ми отримали кращий результат у весняних змаганнях.

Кожна команда досліджувалась в такому самому складі, як була сформована з самого початку, команди складаються з 5 хлопців та 5 дівчат.

3.1. Проведення свята «Козацькі розваги» з дітьми середнього та старшого дошкільного віку ДНЗ №21 «Ластовічка», м. Ужгород 2022 – 2023 та 2023 – 2024 навчальних років

В умовах воєнного стану в Україні діти зазнають дуже великого стресу, що відображається на їхньому психологічному розвитку. Саме в цей період вихователі мають звернути велику увагу на емоційний стан дітей. Всі батьки бажають своїм дітям щасливого дитинства, а вихователь – це та людина, яка може забезпечити дошкільникам свято кожного дня.

Так дослід з виявленням фізичних можливостей дітей старшого дошкільного віку я вирішила зробити у вигляді проведення фізкультурного свята «Козацькі розваги», які відбулись восени 21 листопада 2022 року та повторно весною 2023 року, також для порівняння і більш детального дослідження повторили схему змагань 30 жовтня 2023 року та весною 2024 року. Так як восени 2022 року були не комфортні умови в дитячому садку, у зв'язку зі станом в країні (виключення світла, тепла, повітряні тривоги) кількість дітей в дитячому навчальному закладі була невелика. Для проведення свята ми об'єднали дві (2) середні групи, щоб кількість дітей була 20, по 10 гравців у кожній команді (5 дівчат та хлопців). Також зазначу, що троє дітей відмовилися брати участь в естафетах, двоє з яких були інклюзивні.

Змагання проводилися у музичному залі дитячого садка № 21 «Ластовічка» м. Ужгорода, у якому зазвичай проводяться усі заходи даного садочка (фото 1). Для проведення естафет ми забрали усі непотрібні атрибути та стільці, щоб зала була більш схожа на спортзал.

Фото 1. Музичний зал ДНЗ №21 «Ластовічка»



Перед кожною естафетою був проведений інструктаж правил виконання завдань, я пояснювала дітям правила проходження перешкод, зупиняючись і акцентуючи їхню увагу на всіх завданнях, які їх чекають. Важливим було дотримання всіх умов змагань при кожному повторенні без будь – яких змін: учасники команд, пари, всі відстані естафет. Не всі діти були зосереджені і розуміли, що це насправді змагання і потрібно якнайшвидше та правильно виконати завдання. Багато з них були емоційно збуджені і раді проведенню спортивного свята. Але зібравшись, дітки пройшли всі естафети, результати описані нижче.

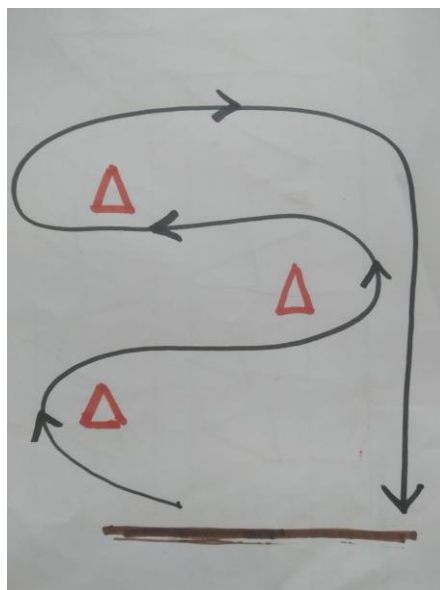
Естафета 1 «Змійка»

Інвентар: 6 фішок.

Ця естафета є універсальним видом командного змагання для малюків будь – якого віку завдяки відносній простоті виконання, що вимагає тільки швидкості та командної злагодженості. Для проведення «Змійки» на дистанції розставляються зигзагом фішки або кеглі, які дітям потрібно оббігати змійкою. Команди шикуються колоною на лінії старту. За сигналом вихователя перші учасники проходять дистанцію і повертаються до команди і передають естафету іншому учаснику. Перемагає команда, яка швидше пробіжить змійкою в повному складі.

Для даного змагання я розклала 3 фішки в шахматному порядку з відстанню 1,5 м один від одного, також від лінії старту до першої фішки відстань 1,5 м.

Схема естафети №1



Після того, як учасник обійшов останню фішку, йому потрібно було повернутися знову до своєї команди.

Дана естафета була першою, вона являється не важкою, правила легкі, але для дітей було не все так легко. Деяким дітям було трішки важко зорієнтуватись в якому напрямку біжати, хоча перед кожною естафетою я пояснювала правила проходження.

Таблиця 2

Естафета «Змійка» (команда 1)

№	Учасник	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
1	Г. Д.	9,8	9,7	11,1	8,9
2	М. А.	9,6	10,1	10,5	9,1
3	М. О.	10,2	10,5	11,3	9,4
4	Б. А.	9,7	11,2	14,7	9,8
5	Н. М.	12,0	8,8	12,2	8,4
6	П. С.	9,3	9,1	11,8	8,4
7	М. О.	15, 1	9,5	9,8	8,0
8	Б. М.	12, 4	9,0	9,4	9,2
9	К. Ю.	20,1	10,8	13,6	10,0
10	Л. М.	10,9	9,8	10,4	9,6
Заг. час		1.59,1	1.38,5	1.54,8	1.30,8

(Результати отримані з власного дослідження)

По результатам данної таблиці можемо бачити, що з настанням кожного наступного періоду результати команди покращились. Збільшилась швидкість виконання завдання.

Швидкість Естафети «Змійка» команди 1



(Результати отримані з власного дослідження)

Найкращий результат показали діти весною 2024 року. Діти покращили свою швидкість, цей результат досягли завдяки правильним заняттям з фізичної культури.

Таблиця 3

Естафета «Змійка» (команда 2)

№	Учасник	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
1	М. К.	13,1	10,4	10,2	9,8
2	П. І.	10,5	10,1	12,1	9,9
3	С. В.	11,6	10,3	10,7	9,2
4	Б. М.	14,2	10,2	11,2	10,4
5	М. І.	10,7	9,8	10,3	10,1
6	М. В.	11,3	9,8	10,3	8,8
7	Ш. В.	9,9	10,5	10,2	9,8
8	К. К.	13,3	10,9	11,7	10,2
9	Б. С.	12,3	10,6	11,8	9,7
10	Д. Д.	11,1	10,4	10,8	10,1
Заг. час		1.58,0	1.43,0	1.49,3	1.38,0

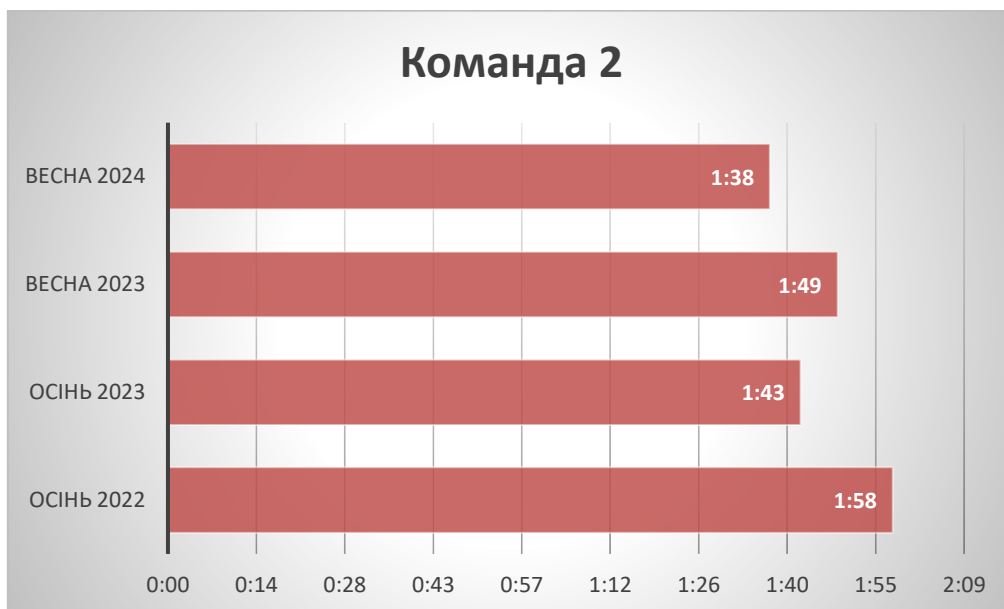
(Результати отримані з власного дослідження)

Діти покращили свій результат та швидкість, навчилиь краще контролювати своє тіло,

де треба пришвидшитись, а де краще загальмувати.

Діаграма 2

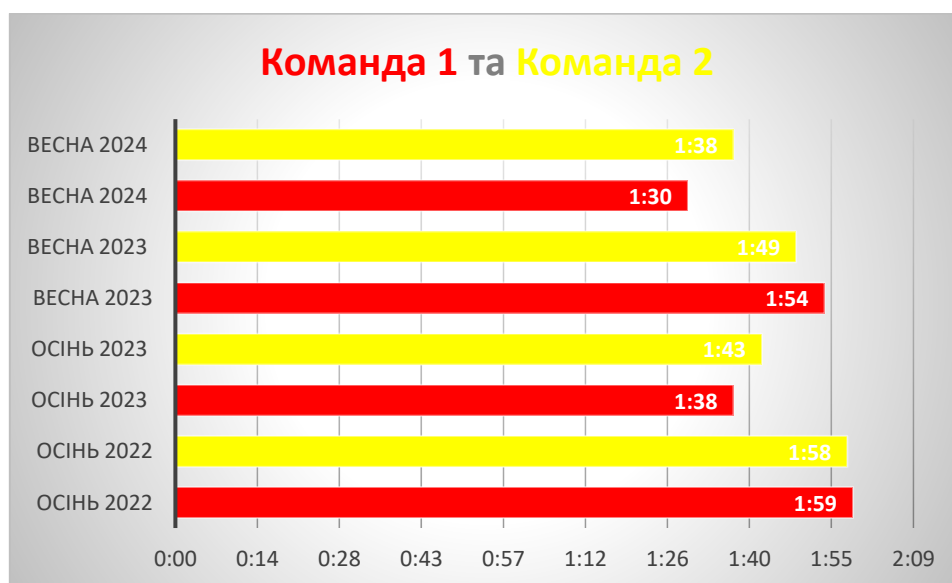
Швидкість Естафети «Змійка» команди 2



(Результати отримані з власного дослідження)

Діаграма 3

Загальна порівняльна діаграма естафети «Змійка» команди 1 та команди 2



(Результати отримані з власного дослідження)

В даній діаграмі наведені результати проведення естафети №1 у два періоди (I – осінній; II - весняний) 2022 – 2024 навчальних років. Час проходження естафет вказаний у хвилинах та секундах. У першому змаганні діти показали свою спритність та швидкість. По результатам можемо побачити, що протягом досліджуваного періоду дітки покращили свою фізичну форму і покращили результат проходження даної естафети. Протягом навчального року, на заняттях з фізичного виховання та на прогулянках ми проводили періодично це змагання, для покращення результатів та більшої впевненості дітей у ньому.

Середня швидкість проходження перешкод для дітей – 11 секунд. У першій естафеті по діаграмі можемо побачити, що перемогла команда I, виконавши завдання за найкоротший проміжок часу.

Також варто зауважити, що естафетою діти показують кращий результат ніж проходження перешкод поодинці.

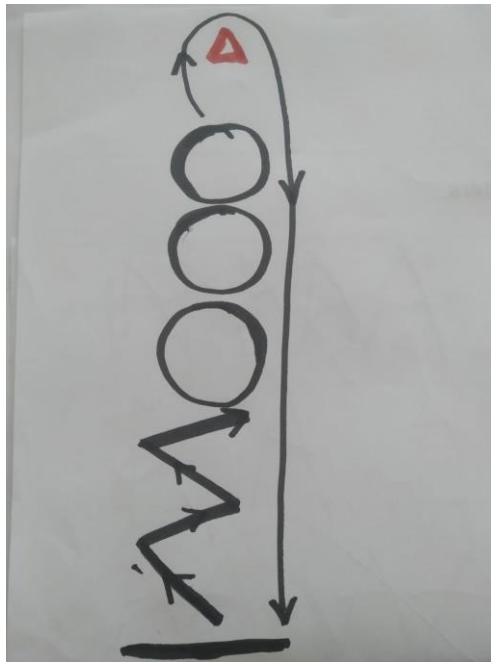
Естафета 2 «Веселі змагання»

Інвентар: доріжка зигзагом (скотч), 6 обручів, 2 фішки.

Гравці шикуються у дві колони по однаковій кількості гравців у кожній (у нашому випадку по 10 дітей). Перед кожною колоною накреслена доріжка зигзагом по якій кожному потрібно буде пройти. Далі після доріжки їх чекають 3 обручі на підлозі у які потрібно стрибнути в середину на двох ногах і в кінці потрібно оббігти фішку і повернутись до своєї команди та передати естафету. Перемагає колона, яка першою завершить естафету.

У даній естафеті для доріжки я використала скотч білого кольору, який було добре помітно на підлозі. Лінії зигзагу були довжиною 1м, відстань між зигзагом та першим обручем була 0,5 м, далі на підлозі були 3 обручі один біля одного і в кінці фішка на відстані 1 м, яку потрібно було обійти і повернутись до своєї команди.

Схема естафети №2



Друга естафета була для дітей дуже цікавою, тому що стало більше перешкод. Щодо виконання: деякі дітки проходили не якісно всі перешкоди, а саме проходження доріжки зигзагом та стрибки в кільце на двох ногах. При оголошенні переможців в даній естафеті враховувалась швидкість проходження перешкод та якість їх виконання. Саме на правильності та якості виконання завдань ми робили акцент на фізичних заняттях. Тому в другій половині навчального року результат став набагато кращим. Дітки насправді розвиваються дуже швидко і покращують та вдосконалюють свої результати та навички.

Проведення змагання «Веселі змагання» в 2022 – 2023 навчальному році передбачало багато помилок, не було чіткості виконання перешкод. Та кінцевий результат 2024 року показує вдосконалення навичок та вмінь дітей, покращивши якість на швидкість виконання та проходження перешкод.

Таблиця 4

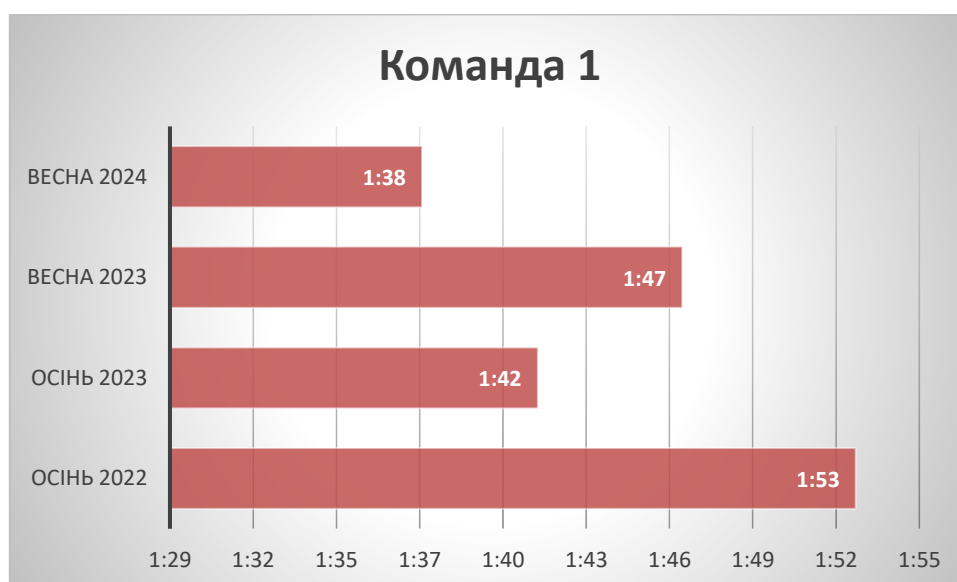
Естафета «Веселі змагання» (команда 1)

№	Учасник	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
1	Г. Д.	10,1	10,2	9,8	9,3
2	М. А.	10,8	9,8	10,5	9,5
3	М. О.	11,3	10,0	10,5	9,2
4	Б. А.	11,4	10,4	11,0	10,2
5	Н. М.	10,8	10,7	10,6	9,9
6	П. С.	11,1	10,1	10,4	9,6
7	М. О.	11,2	9,8	10,3	9,6
8	Б. М.	15,4	11,6	13,2	11,0
9	К. Ю.	10,2	10,0	10,4	9,7
10	Л. М.	10,8	10,1	10,4	10,0
Заг. час		1.53,1	1:42,7	1.47,1	1.38,0

(Результати отримані з власного дослідження)

Діаграма 4

Діаграма швидкості Естафети «Веселі змагання» команди 1



(Результати отримані з власного дослідження)

Яскравий приклад дослідження, як діти покращують фізичні навички з віком та

займаючись фізичними вправами.

Таблиця 5

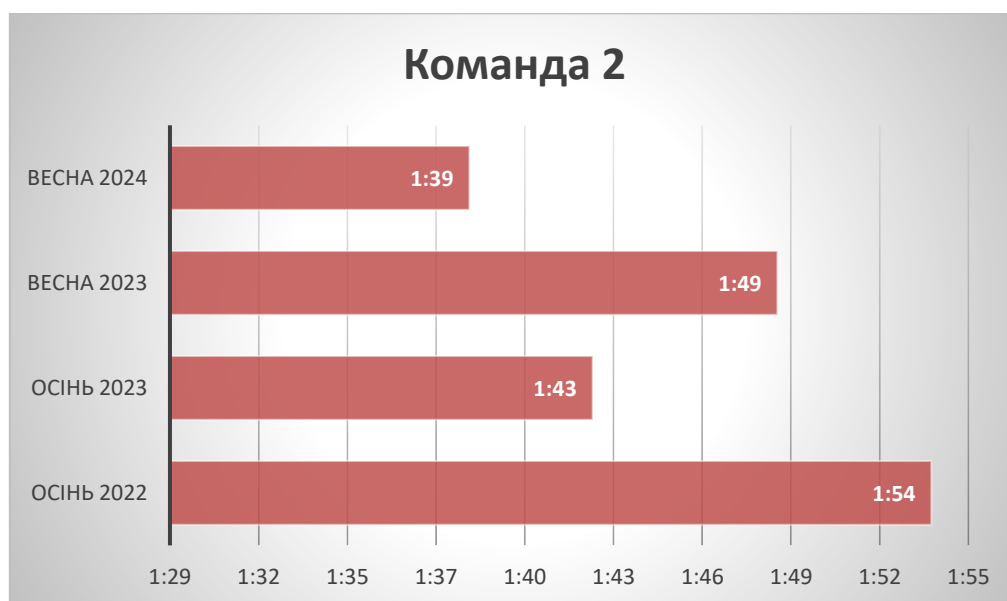
Естафета «Веселі змагання» (команда 2)

№	Учасник	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
1	М. К.	11,6	10,1	10,6	9,8
2	П. І.	12,1	10,8	11,5	10,3
3	С. В.	10,9	10,6	11,1	10,2
4	Б. М.	10,8	10,0	10,3	9,9
5	М. І.	11,3	9,8	10,5	9,7
6	М. В.	10,6	9,7	10,3	9,4
7	Ш. В.	10,2	9,8	10,5	10,1
8	К. К.	11,0	10,3	10,2	9,8
9	Б. С.	12,4	11,1	11,8	10,2
10	Д. Д.	13,7	11,6	12,5	10,4
Заг. час		1.54,6	1.43,8	1.49,3	1.39,8

(Результати отримані з власного дослідження)

Діаграма 5

Діаграма швидкості Естафети «Веселі змагання» команди 2

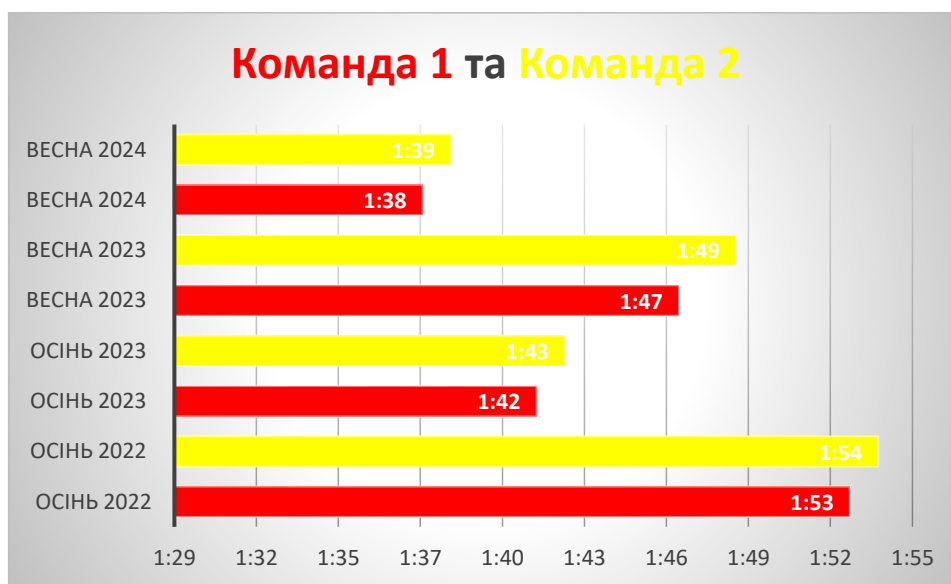


(Результати отримані з власного дослідження)

По таблицям та діаграмі можна побачити, що діти дуже спритні, деякі з них проходили перешкоди дуже швидко, але не завжди якісно. Дехто з них поставив собі за мету якісно пройти змагання, але потребував більше часу. Результат в другій половині навчального року покращився. Можемо зробити висновок – діти розвиваються швидко, головне - з ними потрібно займатись.

Діаграма 6

Загальна порівняльна діаграма естафети «Веселі змагання» команди 1 та команди 2



(Результати отримані з власного дослідження)

В другій естафеті перемога була за командою I. Але варто звернути увагу на команду II, яка відстала тільки на 1 секунду, тому можна зробити висновок, що обидві команди пройшли перешкоди за однаковий проміжок часу, доказавши свою спритність та витривалість.

Середня швидкість проходження перешкод для дітей старшого дошкільного віку – 9 секунд.

Естафета 3 «М'ячик на ложці»

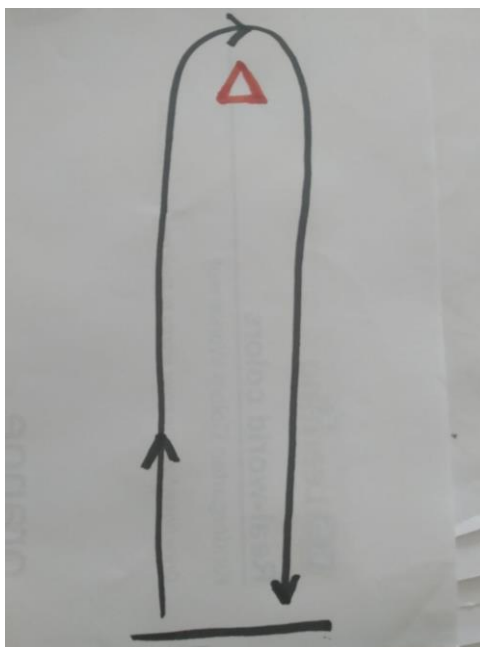
Інвентар: 2 великі ложки, 2 тенісні м'ячика, 2 конуса.

Діти діляться на дві команди та шикуються в колони. Перший учасник бере ложку та ставить на неї тенісний м'ячик. Потрібно пронести м'яч на ложці і обійти конус так, щоб м'яч не випав з ложки, та передати естафету іншому учаснику. Виграє команда,

учасники якої швидше справляться із завданням.

Відстань від старту до конуса 4 м.

Схема естафети №3



Таблиця 6

Естафета «М'ячик на ложці» (команда 1)

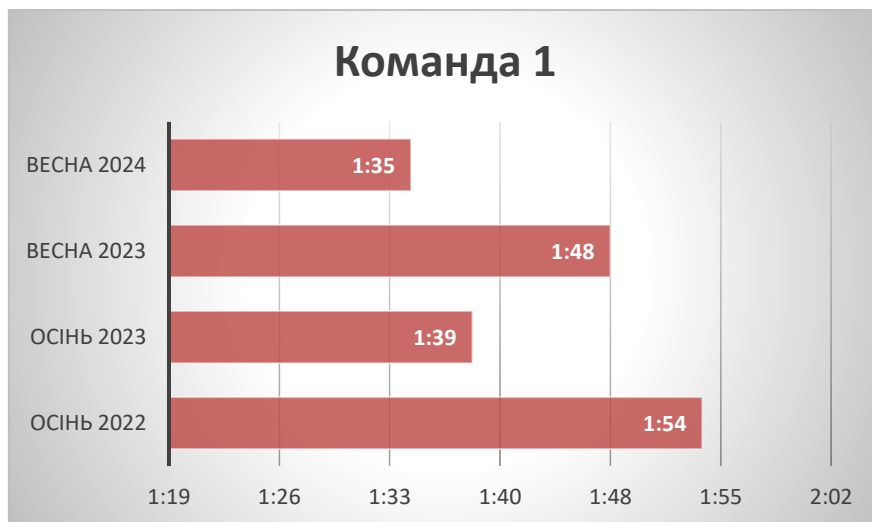
№	Учасник	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
1	Г. Д.	10,6	9,4	9,8	8,9
2	М. А.	12,2	10,5	11,8	9,3
3	М. О.	10,4	9,8	10,8	9,5
4	Б. А.	11,5	9,5	10,2	9,9
5	Н. М.	10,8	9,8	10,5	9,1
6	П. С.	13,2	10,2	11,4	9,6
7	М. О.	11,4	10,2	11,6	10,1
8	Б. М.	12,1	9,8	10,3	10,2
9	К. Ю.	10,8	10,2	11,5	9,4
10	Л. М.	11,3	10,4	10,8	9,7
Заг. час		1.54,3	1.39,8	1.48,7	1.35,7

(Результати отримані з власного дослідження)

По таблиці бачимо покращення результатів, що звичайно доказує збільшення концентрації уваги дошкільників, адже зосередження уваги збільшується з віком.

Діаграма 7

Діаграма швидкості Естафети «М'ячик на ложці» (команда 1)



(Результати отримані з власного дослідження)

Покращення швидкості відбулось в 2023 – 2024 навчальному році.

Таблиця 7

Естафета «М'ячик на ложці» (команда 2)

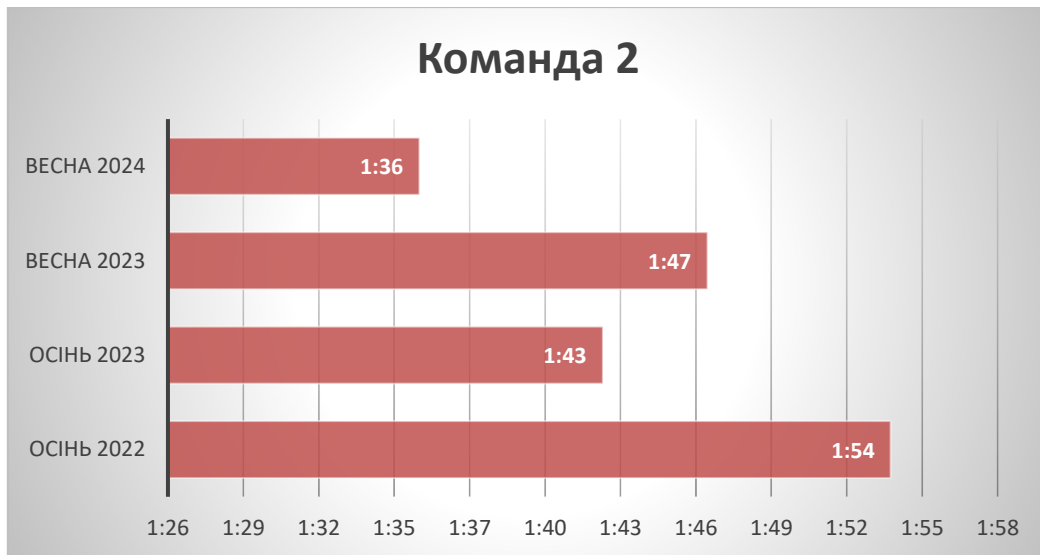
№	Учасник	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
1	М. К.	10,2	9,4	9,7	8,9
2	П. І.	12,4	9,8	10,9	9,4
3	С. В.	11,7	10,3	10,5	9,7
4	Б. М.	11,2	10,5	10,3	9,4
5	М. І.	10,9	9,8	10,2	9,0
6	М. В.	13,4	11,8	12,5	10,8
7	Ш. В.	10,9	10,6	9,9	10,1
8	К. К.	12,1	10,0	11,7	10,2
9	Б. С.	10,6	10,4	10,9	9,8
10	Д. Д.	11,1	10,6	10,9	9,3
Заг. час		1.54,5	1.43,2	1.47,5	1.36,6

(Результати отримані з власного дослідження)

Результати команди 2 майже однакові з командою 1, діти були на рівні один з одним. У деяких дітей спостерігається погіршення результатів осінню 2023 за весну 2023, але в кінці навчального 2024 року всі покращили свої показники.

Діаграма 8

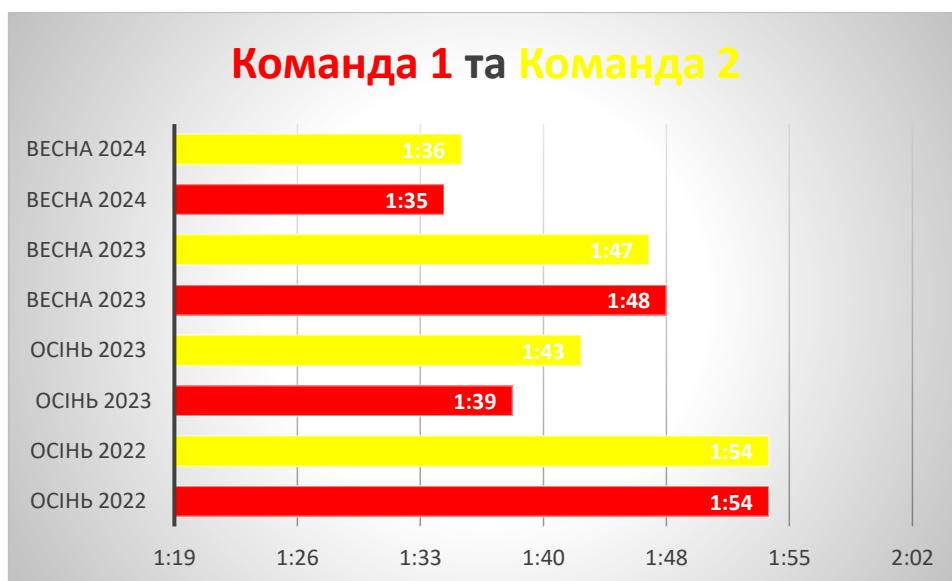
Діаграма швидкості Естафети «М'ячик на ложці» (команда 2)



(Результати отримані з власного дослідження)

Діаграма 9

Загальна порівняльна діаграма естафети «М'ячик на ложці» команди 1 та команди 2



(Результати отримані з власного дослідження)

Третя естафета показала на скільки діти акуратні та обережні. Бувало, що м'ячик випадав з ложки, коли учасник хотів якнайшвидше пройти завдання, але тут було поставлено за мету якісно пройти дистанцію. Також ця естафета добре розвиває бойовий дух до перемоги, адже навіть коли м'яч випадав з ложки, потрібно було не здатись, а продовжити естафету і не підвести свою команду. По порівняльній діаграмі чітко видно, що обидві команди чудово справили із завданням, йшли нога в ногу, результати проходження дуже близькі.

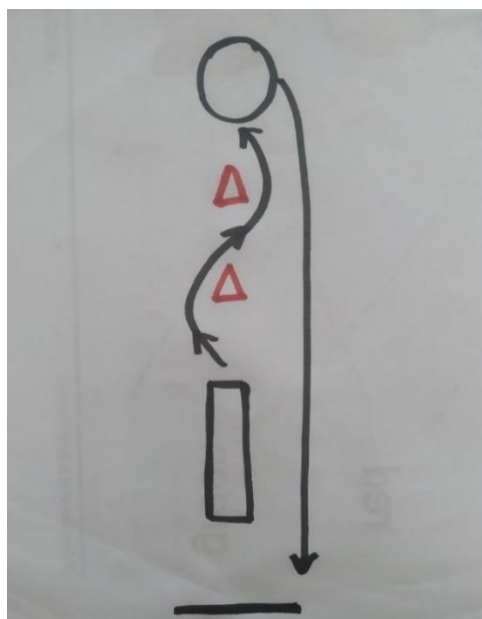
Середня швидкість проходження перешкод для дітей дошкільного віку – 12 секунд.

Естафета 4 «Естафета з гімнастичною лавицею, конусами та обручем»

Інвентар: 2 гімнастичні лавиці, 4 конуси – фішки, 2 обручі.

Дітям можна запропонувати естафети, що вимагають спритності та вміння балансувати. «Канатоходець» - чудовий вид естафети для дітей. У якості «канату» можна використовувати гімнастичну лаву, по якій учасники повинні дістатись до наступної перешкоди. Після проходження по гімнастичній лаві їх чекають 2 конуси, які потрібно обійти змійкою, після чого в кінці стоїть обруч, який потрібно через себе надіти і залишити на місці. Після виконання всіх перешкод, учасник повертається до своєї команди і передає естафету наступному гравцю. Перемагає команда, яка не просто швидше, але й точніше виконає завдання.

Схема естафети №4



Естафета «Естафета з гімнастичною лавцею, конусами та обручем» (команда 1)

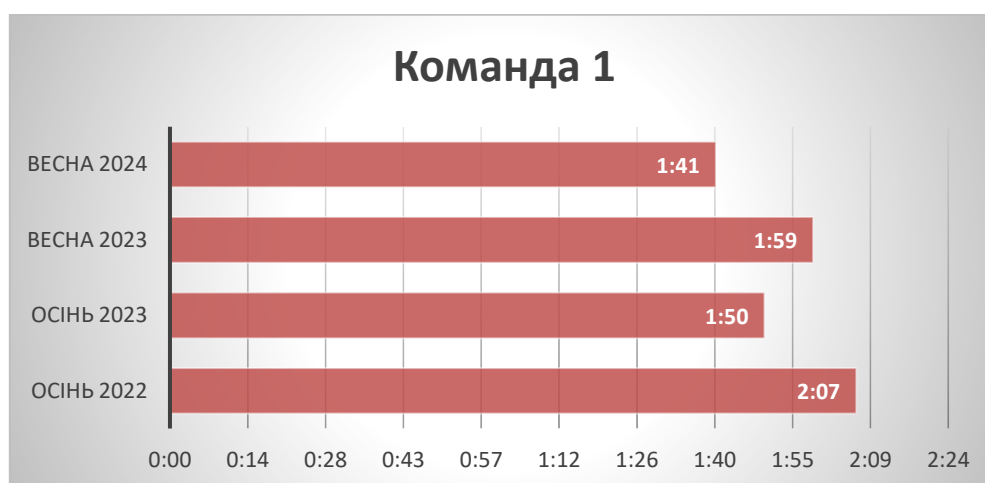
№	Учасник	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
1	Г. Д.	10,8	9,8	10,1	9,3
2	М. А.	12,1	11,1	11,6	10,5
3	М. О.	10,8	9,7	10,3	9,2
4	Б. А.	13,1	11,6	12,5	10,8
5	Н. М.	15,4	12,6	13,2	10,7
6	П. С.	11,2	9,8	10,3	9,5
7	М. О.	14,3	11,2	11,8	10,1
8	Б. М.	13,5	12,0	12,5	10,7
9	К. Ю.	14,3	10,9	13,2	9,8
10	Л. М.	12,2	11,7	13,5	10,8
Заг. час		2.07,7	1.50,4	1.59,0	1.41,4

(Результати отримані з власного дослідження)

Для дітей середньої групи змагання було не із легких, було помітно, що є над чим працювати і покращувати фізичні навички дітей. Дітям потрібна була іноді допомога у проходженні по гімнастичній лавці, але в старшому дошкільному віці результат значно покращився та допомоги ніхто не потребував.

Діаграма 10

Діаграма швидкості Естафети «Естафета з гімнастичною лавцею, конусами та обручем» (команда 1)



(Результати отримані з власного дослідження)

Для порівняння розглянемо результати команди 2.

Таблиця 9

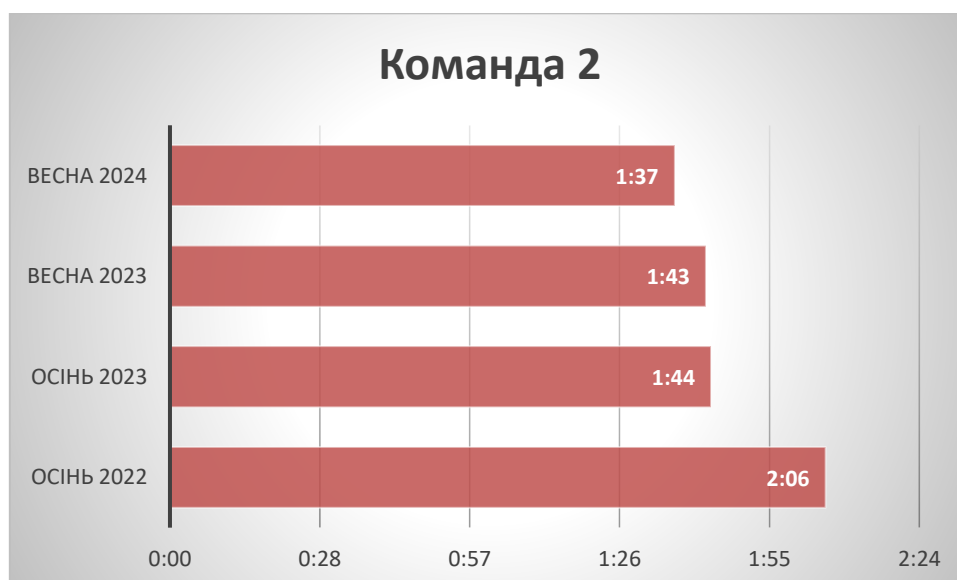
Естафета «Естафета з гімнастичною лавицею, конусами та обручем» (команда 2)

№	Учасник	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
1	М. К.	10,8	9,8	10,2	9,5
2	П. І.	12,3	10,6	11,4	10,1
3	С. В.	10,5	9,6	10,8	9,5
4	Б. М.	15,2	11,8	13,3	10,2
5	М. І.	13,1	10,7	12,4	10,1
6	М. В.	10,6	9,8	11,0	9,1
7	Ш. В.	11,3	11,1	10,5	9,5
8	К. К.	18,6	10,0	12,3	10,1
9	Б. С.	10,4	10,3	9,8	9,5
10	Д. Д.	13,2	11,0	11,6	10,3
Заг. час		2.06,0	1.44,7	1.43,3	1.37,9

(Результати отримані з власного дослідження)

Діаграма 11

Діаграма швидкості Естафети «Естафета з гімнастичною лавицею, конусами та обручем» (команда 2)

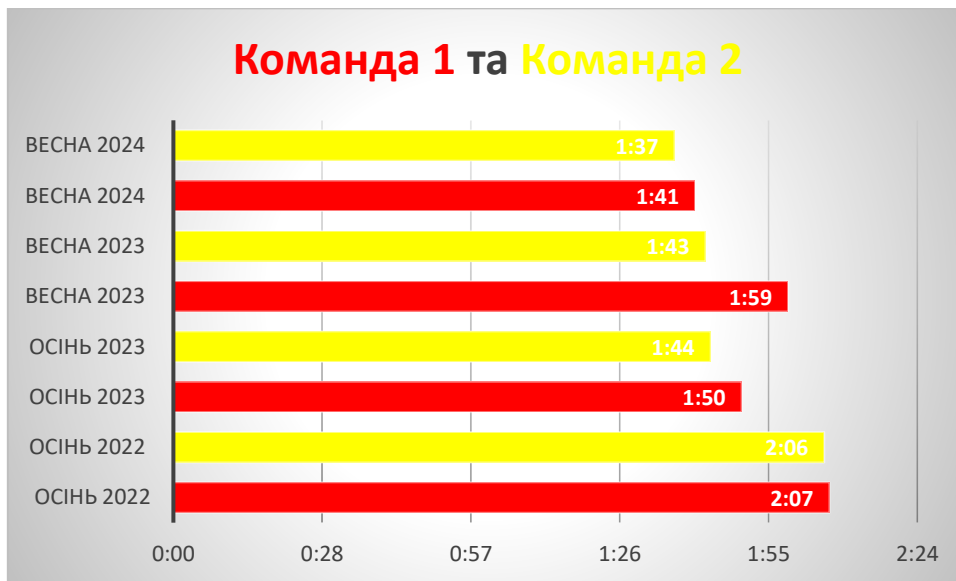


(Результати отримані з власного дослідження)

По результатам таблиці та діаграми бачимо, що команда 2 також покращила свої результати, хоча весна 2023 та осінь 2023 по швидкості виконання відрізнялись тільки на 1 секунду.

Діаграма 12

Загальна порівняльна діаграма естафети «Естафета з гімнастичною лавицею, конусами та обручем» команди 1 та команди 2



(Результати отримані з власного дослідження)

Четверта естафета вимагала спритності та хорошої координації. Дошкільники показали хороші результати та отримали перемогу. Поєднання декількох перешкод добре розвиває вміння мислити, думати та швидко реагувати на зміну завдання. Цим ми бачимо, якщо займатись фізичним розвитком дитини, вона розвивається і розумово.

Перемога в цій естафеті була за командою 2, яка показала хороший результат під час проходження естафети командою.

Середня швидкість проходження перешкод для дітей дошкільного віку – 11 секунд.

Більшість дітей покращують свої результати протягом досліджуваного періоду, якщо проводити регулярно тренування та розвивати фізичні навички.

Естафета 5 «М'яч над головою»

Інвентар: 2 м'ячі.

Діти діляться на 2 команди та шикуються в колони. Учасники стають щільно в колону один за одним. Ноги широко. М'ячі передаються над головою від першого до останнього. Останній гравець швидко біжить з м'ячем на перед колони і передає м'яч далі. Виграє та команда котра швидше справиться із завданням. Грають до тих пір, поки перший гравець в колоні знову повернеться на своє місце.

Таблиця 10

Естафета «М'яч над головою» (команда 1)

	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
Команда 1	1.56,3	1.40,5	1.47,3	1.36,7

(Результати з власного дослідження)

Діаграма 13

Діаграма Естафети «М'яч над головою» (команда 1)



(Результати отримані з власного дослідження)

В даній естафеті слід зазначити, що діти виконували завдання не чітко, тому протягом пів року ми повторювали цю естафету під час вільного часу, прогулянок та на фізичних заняттях. «М'яч над головою» вимагає бути дуже уважним, потребує великої концентрації уваги.

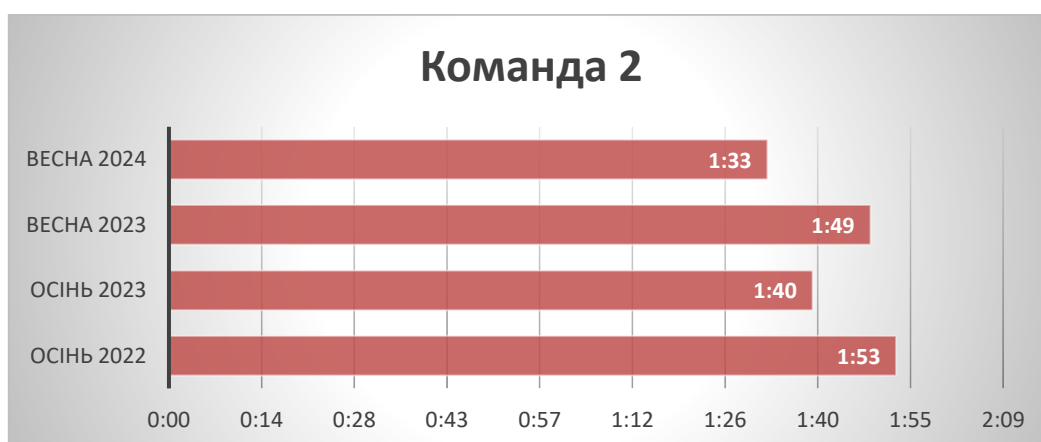
Таблиця 11

Естафета «М'яч над головою» (команда 2)

	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
Команда 2	1.53,2	1.40,0	1.49,0	1.33,0

(Результати отримані з власного дослідження)

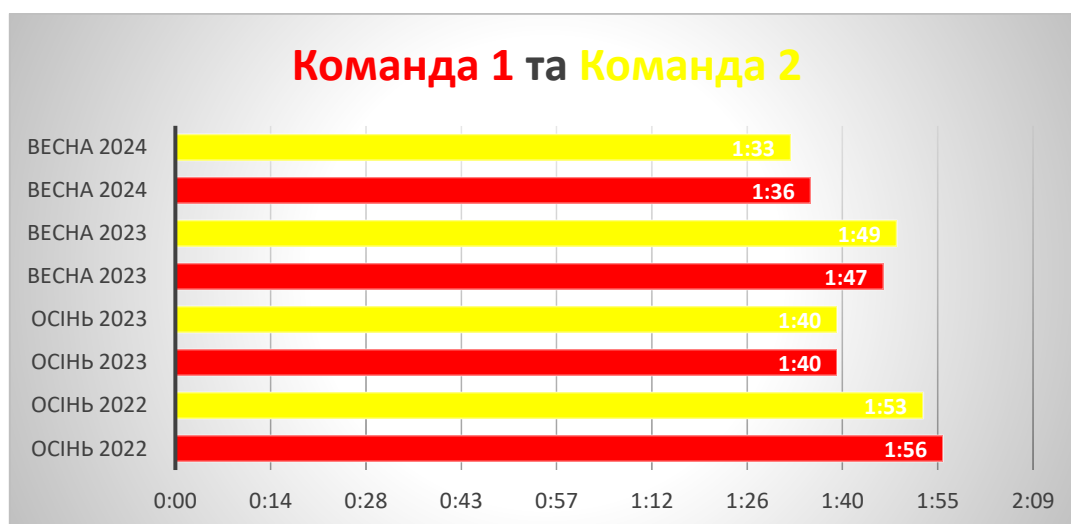
Діаграма Естафети «М'яч над головою» (команда 2)



(Результати отримані з власного дослідження)

По отриманим результатам можемо зрівняти етапи покращення результатів двох команд.

Загальна порівняльна діаграма естафети «М'яч над головою» команди 1 та команди 2



(Результати отримані з власного дослідження)

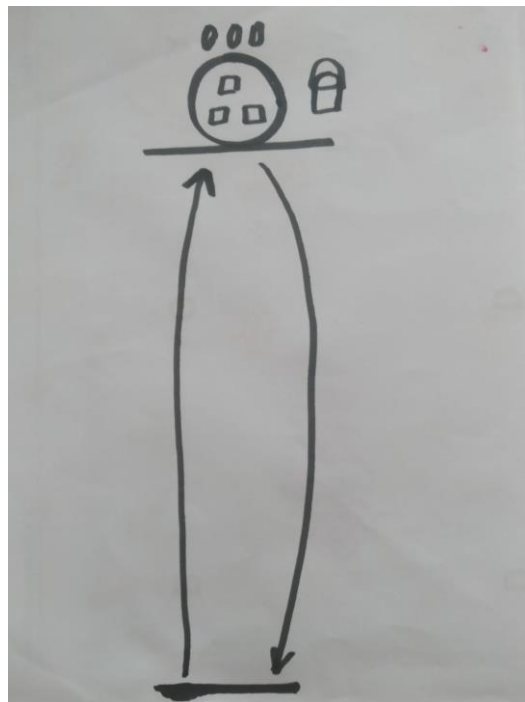
Результати значно покращились з першого проведення естафети. Це результат частішої гри на вулиці та тренування даного змагання у час для ігор за вибором дітей..

Естафета 6 «Городники»

Інвентар: 2 круга, 6 великих пластмасових кубика, 4 лійки.

Діти шикуються у 2 колони по 10 гравців. Діти, які стоять першими тримають у руці круг. У дітей, які стоять другими, третіми, четвертими тримають в руках по 1 великому пластмасовому кубіку. Діти, які стоять п'ятими та шостими у руках мають лійку. Решта – без знаряддя. На відстані 6 м від лінії, за якою шикуються діти, проведено ще одну лінію. За сигналом перші гравці біжать до другої лінії, ставлять на підлогу круг (немовби зробили лунку), швидко повертаючись у кінець своєї колони, вони торкаються рукою других гравців. Другі гравці біжать до «лунки» і ставлять кубик у коло (начебто саджають картоплю). Треті та четверті гравці так само виконують завдання, як і другі – «саджають картоплю». П'яті та шості гравці за допомогою лійки імітують поливання кожного посадження. Сьомі, восьмі та дев'яті гравці збирають урожай (кожен забирає по одному кубіку) і останній десятий учасник забирає круг і повертається до своєї команди. Перемагає команда, яка швидше впорається із завданням.

Схема естафети №6



Найцікавіша для дітей естафета. Багато різних завдань, які відрізняються для кожного учасника команди. Діти показали хороший результат і спритність свою.

Таблиця 12

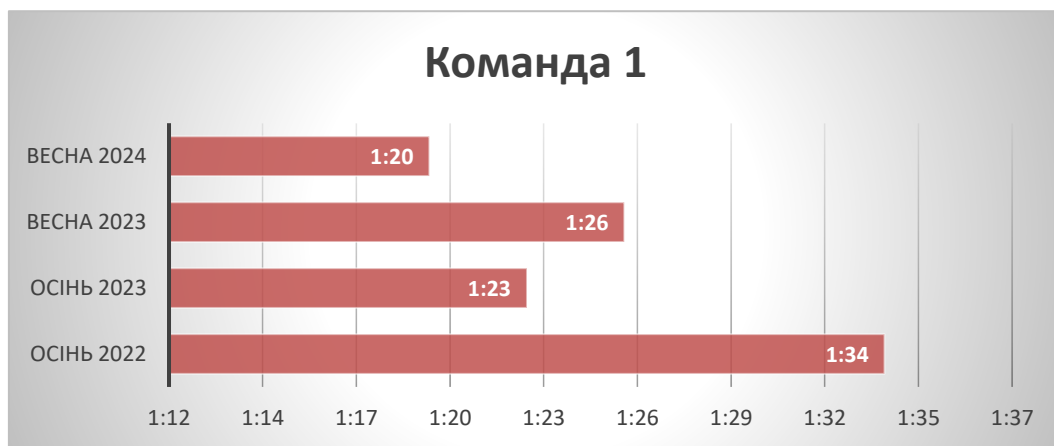
Естафета «Городники» (команда 1)

	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
Команда 1	1.34,1	1.23,0	1.26,3	1.20,5

(Результати отримані з власного дослідження)

Діаграма 16

Діаграма естафети «Городники» (команда 1)



(Результати отримані з власного дослідження)

Таблиця 13

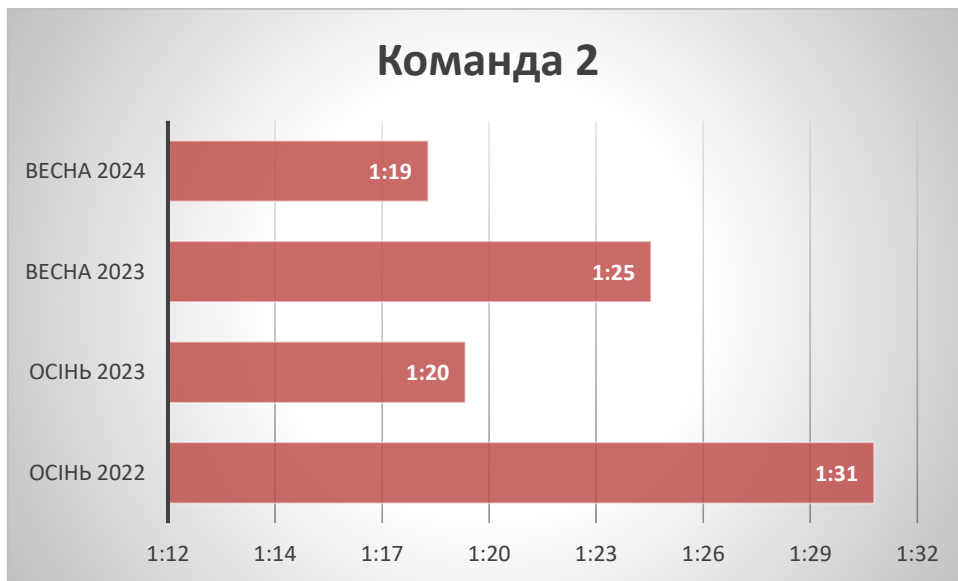
Естафета «Городники» (команда 2)

	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
Команда 2	1.31,6	1.20,5	1.25,4	1.19,6

(Результати отримані з власного дослідження)

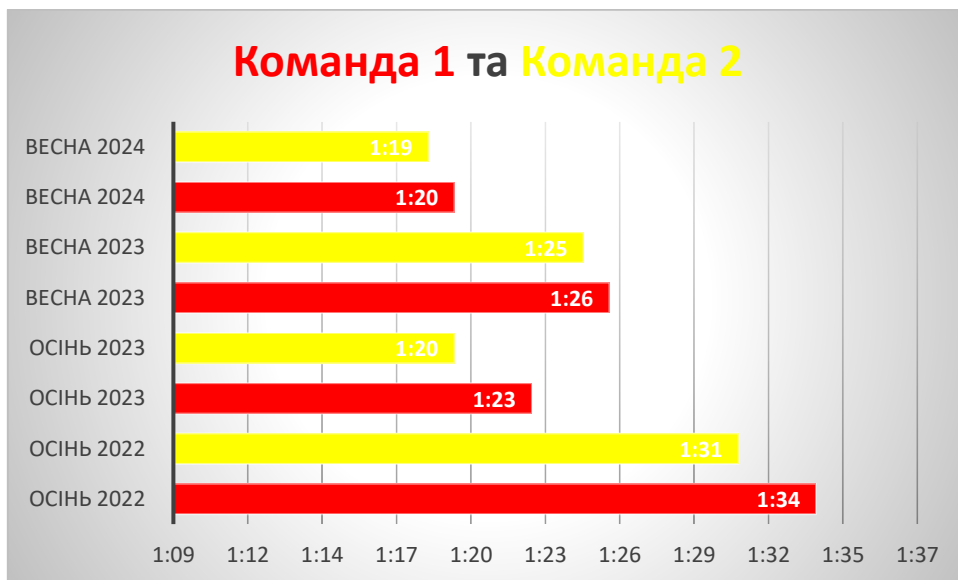
Естафети 5 та 6 були проведені тільки командно. По таблицям можемо зробити висновок, що команди покращили свої результати. Дівчата показали свою спритність та вміння швидко реагувати на різні завдання.

Діаграма естафети «Городники» (команда 2)



(Результати отримані з власного дослідження)

Загальна порівняльна діаграма естафети «Городники» команди 1 та команди 2



(Результати отримані з власного дослідження)

В стафеті 6 враховувалась не тільки швидкість, а і правильність проходження поставлених завдань, перемогу отримала команда 2, у всі періоди проведення змагання

«Городники» виграла команда 2.

Естафети з покращеними результатами в кінці навчального року. Це дає змогу зрозуміти, що всі фізкультурно – оздоровчі заходи позитивно впливають на розвиток дітей.

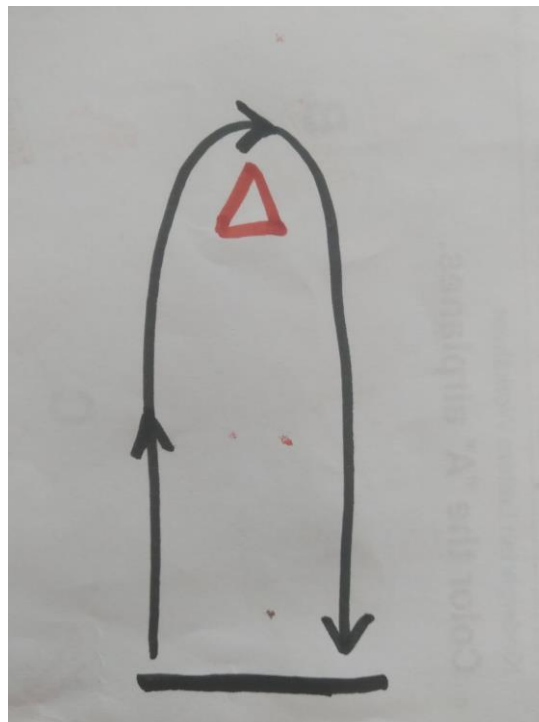
Естафета 7 «Близнюки з шариком»

Інвентар: 10 надутих кульок, 2 фішки.

Діти діляться на 2 команди та шикуються в колони парами. Пари затискають кульки між собою животом і біжать до фішки, а потім назад до команди. Віддають кульку наступній парі, стають в кінець колони. Перемагає та команда, яка швидше впорається із завданням.

Фішки розташовані на відстані 3,5 м від старту.

Схема естафети №7



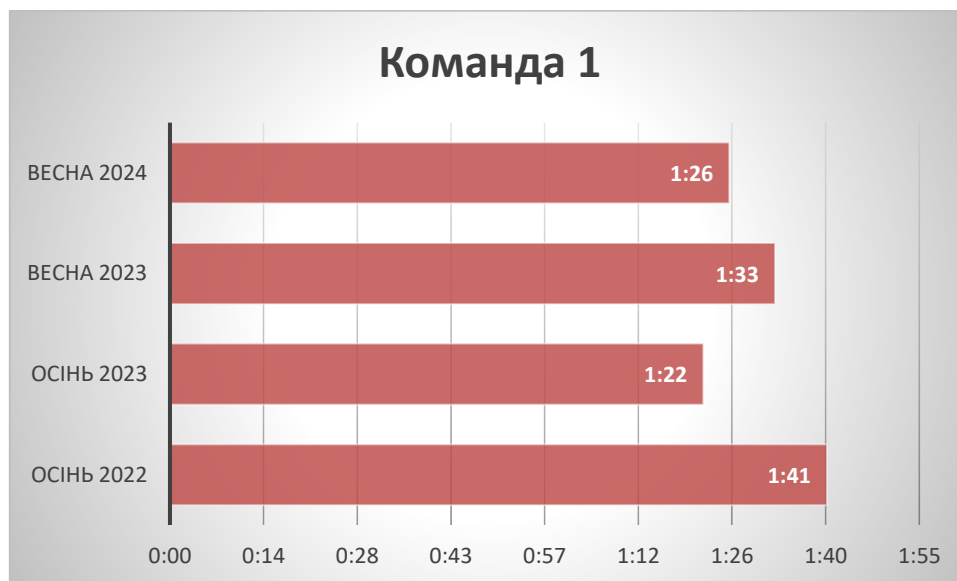
Естафета «Близнюки з шариком» (команда 1)

	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
Пара 1	25,2	16,8	20,4	15,4
Пара 2	17,6	15,3	18,1	14,5
Пара 3	18,1	14,5	17,6	13,2
Пара 4	22,8	18,9	19,6	18,3
Пара 5	18,1	16,8	17,3	15,0
Заг. Час	1.41,8	1.22,3	1.33,0	1.26,4

(Результати отримані з власного дослідження)

Діаграма 19

Діаграма естафети «Близнюки з шариком» (команда 1)



(Результати отримані з власного дослідження)

Діти дуже старались та були зосереджені на завданні, в цьому змаганні вони можуть зрозуміти що таке працювати в парі, як це старатись щоб у товариша також получилось все, адже перемогу можна отримати тільки працюючи разом.

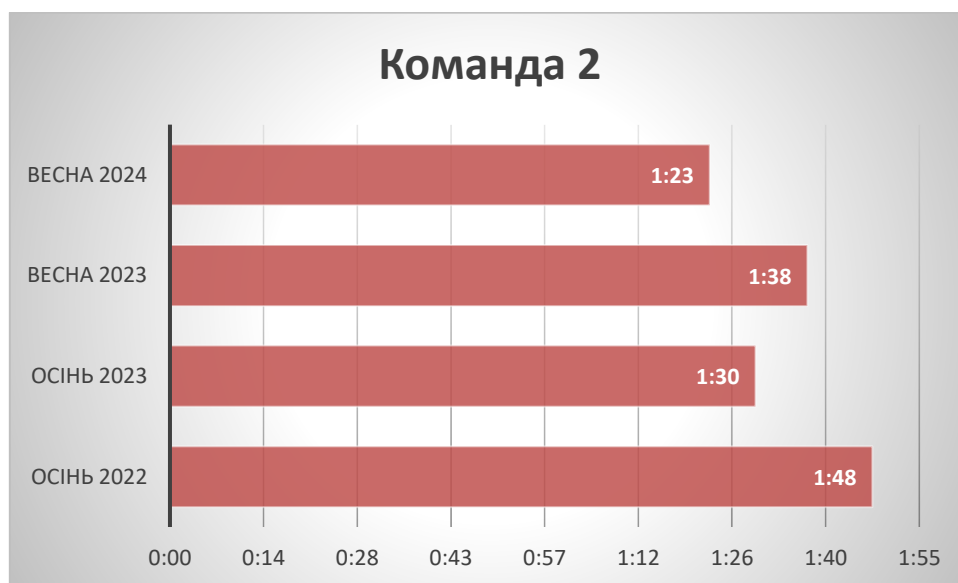
Естафета «Близнюки з шариком» (команда 2)

	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
Пара 1	18,4	16,3	17,2	15,8
Пара 2	20,6	16,3	18,4	15,9
Пара 3	25,1	21,2	23,8	19,3
Пара 4	22,8	18,4	19,4	17,0
Пара 5	21,4	18,7	19,5	15,4
Заг. Час	1.48,3	1.30,9	1.38,3	1.23,4

(Результати отримані з власного дослідження)

Діаграма 20

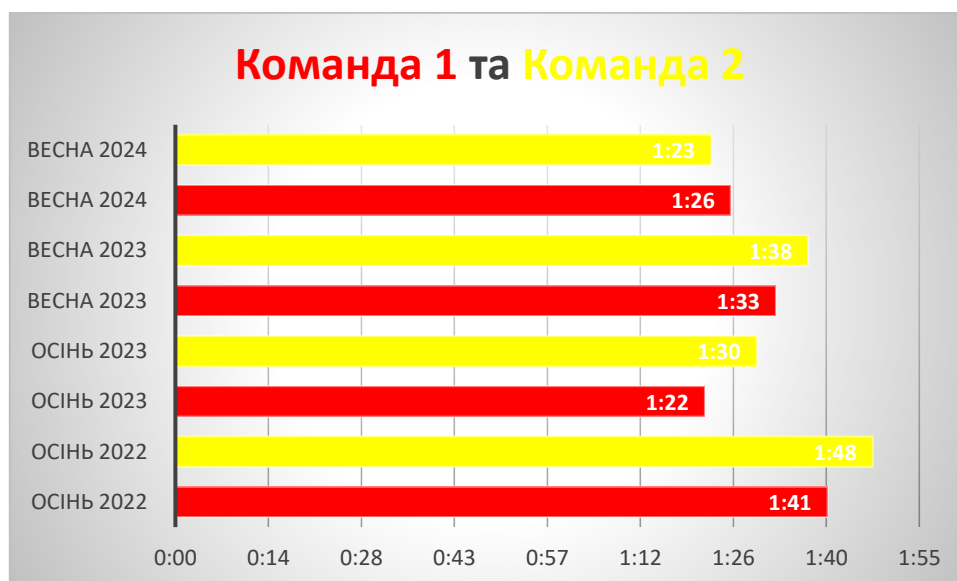
Діаграма естафети «Близнюки з шариком» (команда 2)



(Результати отримані з власного дослідження)

Естафета з кульками була цікава, але це завдання не легке для дітей дошкільного віку. Тут потребувалась командне проходження перешкоди, дітки мали взаємодіяти один з одним дуже тісно, адже виконання залежало від спільних зусиль.

Загальна порівняльна діаграма естафети «Близнюки з шариком» команди 1 та команди 2



(Результати отримані з власного дослідження)

Перемога за другою командою, але протягом всіх періодів перемагала команда 1, в кінці 2024 навчального року команда 2 вирвалася вперед та отримала перемогу.

Варто зазначити, що головною вимогою естафети №7 було те, щоб діти знаходились в однакових парах як осінню, так і весною.

Ця естафета навчає дітей працювати в парі, що потрібно думати не тільки про свій успіх, а й про те, що твій партнер також має виконати завдання правильно і тільки тоді можна отримати перемогу.

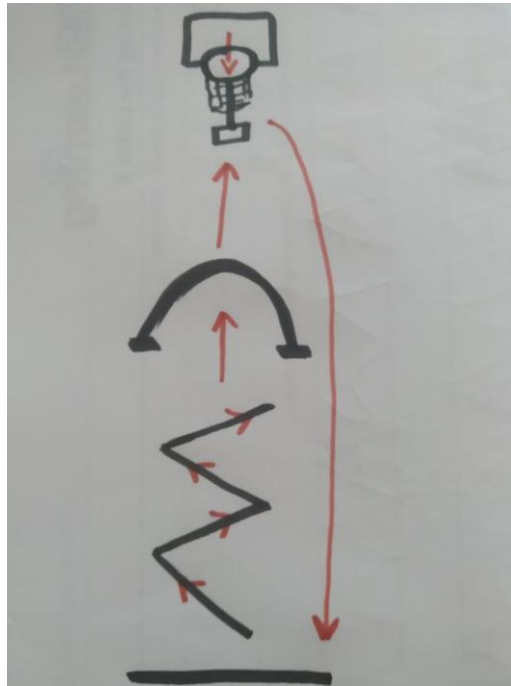
Естафета 8 «Спритні гусениці + влуч в ціль»

Інвентар: доріжка зигзагом (скотч), 2 дуги, кільце для попадання м'ячем, 2 м'яча.

Діти діляться на дві команди та шикуються в колони. Перед кожною колоною накреслена доріжка зигзагом по якій кожному потрібно буде пройти. Після, їх чекає дуга під якою потрібно проповзти і взяти м'яч, та потрапити у кільце. Після виконаних перешкод гравець повертається до своєї колони, передає естафету наступному учаснику. Виграє та команда, яка швидше та якісніше виконає усі перешкоди. В цій естафеті важливіше виконати все якісно, аніж швидко.

У даній естафеті для доріжки я використала скотч білого кольору, який було добре помітно на підлозі. Лінії зигзагу були довжиною 1м, від ліній до дуги – 1м, та від дуги до кільця 2 м.

Схема естафети №8



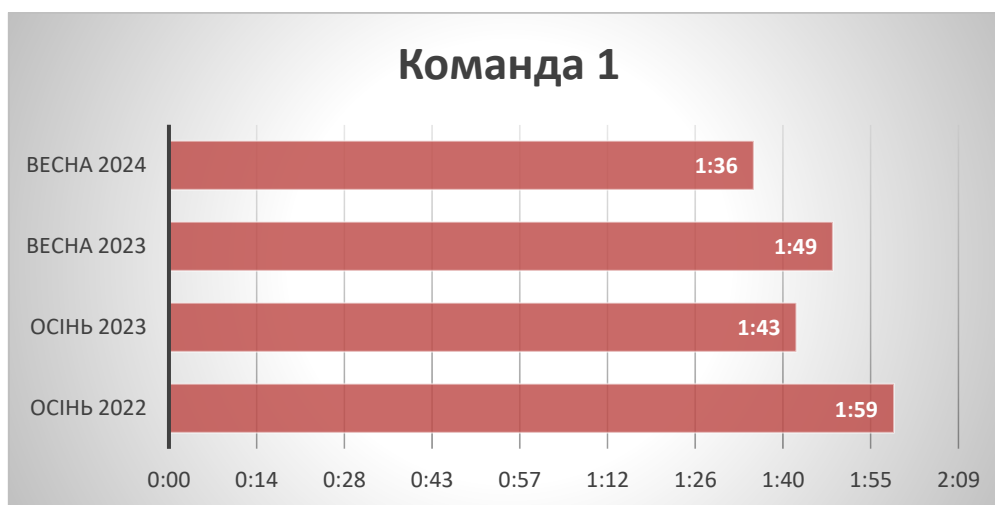
Таблиця 15

Естафета «Спритні гусениці + влуч в ціль» (команда 1)

№	Учасник	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
1	Г. Д.	11,2	9,6	10,4	9,1
2	М. А.	12,4	11,0	11,8	10,3
3	М. О.	10,8	9,8	10,5	9,5
4	Б. А.	11,6	9,8	10,7	8,7
5	Н. М.	11,3	10,1	10,8	9,3
6	П. С.	13,2	9,8	10,7	8,8
7	М. О.	12,7	11,0	10,5	9,8
8	Б. М.	11,8	10,7	11,4	10,3
9	К. Ю.	12,6	10,3	10,8	10,4
10	Л. М.	11,5	10,1	11,7	10,0
Заг. час		1.59,1	1.43,2	1.49,3	1.36,2

(Результати отримані з власного дослідження)

Діаграма естафети «Спритні гусениці + влуч в ціль» (команда 1)



(Результати отримані з власного дослідження)

Останнє змагання я відзначила найважчим, а саме останньою перешкодою було кидання м'яча у ціль. Дітям вдасться це не з першого разу і потребує частого тренування, для вироблення навички.

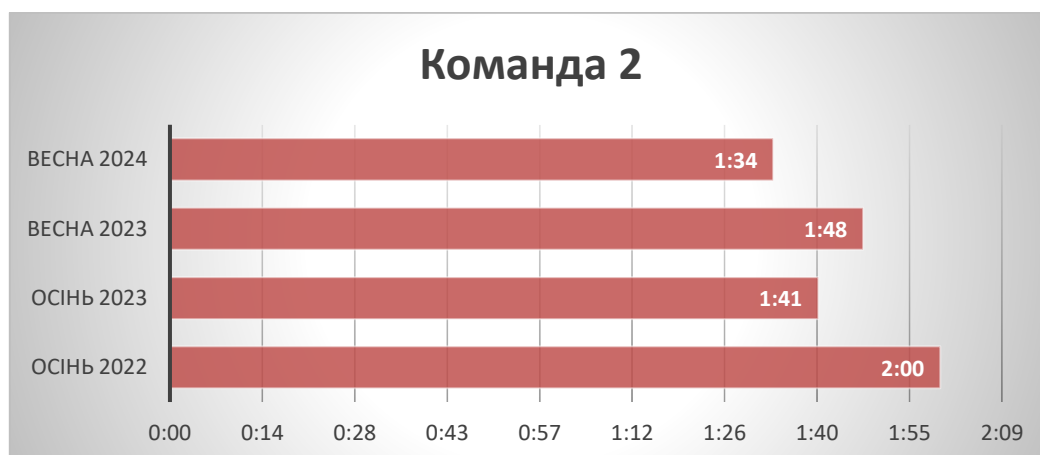
Таблиця 16

Естафета «Спритні гусениці + влуч в ціль» (команда 2)

№	Учасник	Осінь 2022	Осінь 2023	Весна 2023	Весна 2024
1	М. К.	10,6	9,6	10,0	8,9
2	П. І.	11,3	10,1	10,3	9,5
3	С. В.	13,6	10,8	12,4	10,1
4	Б. М.	11,5	10,4	11,0	9,7
5	М. І.	10,5	9,6	10,1	8,7
6	М. В.	11,8	10,5	11,0	9,3
7	Ш. В.	11,6	9,7	10,6	8,9
8	К. К.	15,1	10,4	11,2	9,8
9	Б. С.	13,0	10,2	11,3	9,4
10	Д. Д.	11,4	10,3	11,0	10,0
Заг. час		2.0,4	1.41,6	1.48,9	1.34,3

(Результати отримані з власного дослідження)

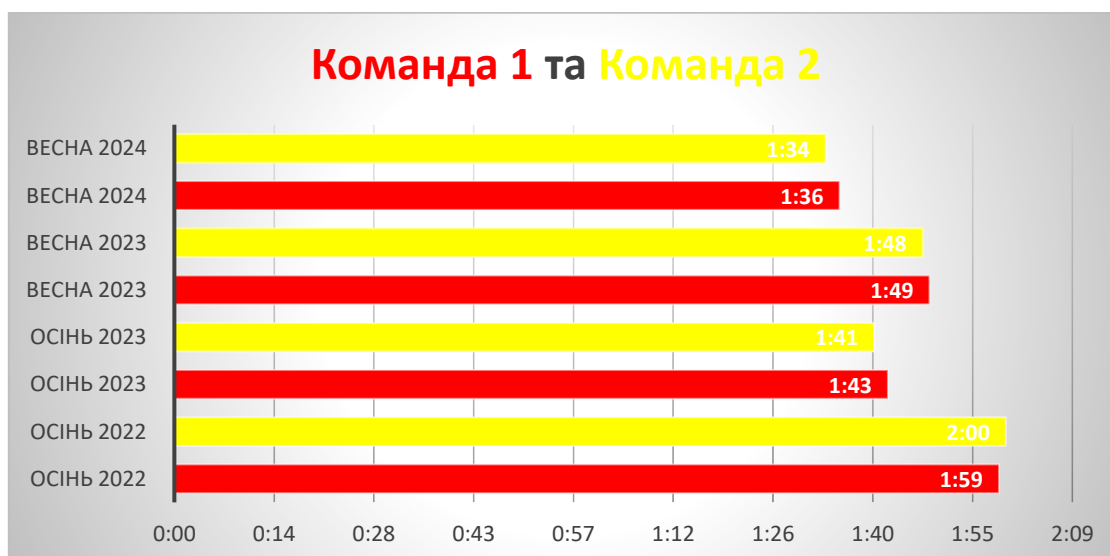
Діаграма естафети «Спритні гусениці + влуч в ціль» (команда 2)



(Результати отримані з власного дослідження)

Естафета яка показує та розвиває багато фізичних здібностей дітей: швидкість, спритність, повзання, вміння влучити у ціль. Діти з великим ентузіазмом віднеслись до естафети і проходили усі перешкоди з неймовірною швидкістю. Перемога за командою 2, але варто відзначити обидві команди, тому що різниця в часі проходження естафети 2 секунди.

Загальна порівняльна діаграма естафети «Спритні гусениці + влуч в ціль» команди 1 та команди 2



(Результати отримані з власного дослідження)

ВИСНОВОК

Проведення свята «Козацькі розваги» дітям дуже до вподоби, діти розвивають співпереживання, відчуття гордості за товаришів, розуміють залежність один від одного на шляху до перемоги, вчаться працювати в команді.

У дітей є запал в очах, бажання навчатись та розвиватись, вони хочуть бути сильними, витривалими, спритними, мають бажання розвивати свої здібності та покращувати результати змагань.

Змагання виховують у дітей наполегливість, цілеспрямованість, жагу до перемоги, сміливість, вольовий характер. У дітей пробуджується бажання займатись спортом, вони починають розуміти, що означає тренуватись і покращувати свої результати.

По проведенні даного дослідю можемо спостерігати, що команди з кожним разом покращують свої результати. Були випадки коли у деяких дітей один із наступних періодів результат став трішки гіршим. Адже на результат впливає не тільки фізична підготовка дитини, а і психологічний стан, настрій, зосередженість, увага.

Після даного дослідю можемо побачити, що дітки легко вдосконалюють свої спортивні навички, покращують результати. Так, ціль була такою, щоб в проміжках між змаганнями займатися з дітками і акцентувати увагу на всіх показниках фізичного розвитку. Тому я обрала конкретні вправи, які ми додатково проводили щодня під час ранкової гімнастики та ігри, які проводились протягом дня.

По результатам можна сказати, що ми змогли довести гіпотезу, що правильна взаємодія вихователя з інструктором фізичного виховання та навчання дітей рухливим іграм, проведення змагань, естафет сприяє процесу правильного фізичного розвитку дитини і вдосконалює його. А також, що в спортивних, командних змаганнях діти показують кращий результат, аніж в поодиноких проходженнях перешкод.

У основі дошкільного закладу потрібно щоб було фізичне виховання, адже дошкільники завжди в русі, активні, розвиваються свої вміння та навички щодня, організм в процесі активного росту. Якщо виховати правильне відношення дітей до фізичної активності, спорту, то це їм знадобиться протягом всього життя.

ÖSSZEFOGLALÁS

Így, miután összegyűjtöttem minden szükséges információt ebben a dolgozatban, megállapíthatjuk, hogy a testnevelés nagyon fontos eleme az óvodáskorú gyermekek fejlődésének és nevelésének.

Az óvodás gyermekek minden napját olyan mozgásban élik meg, amely biztosítja számukra a teljes fejlődést. A gyors növekedés és fejlődés ellenére a gyermek szervei, rendszerei formálódási, fejlődési folyamatban vannak, a szervezet védekezőképessége pedig minél gyengébb, minél kisebb a gyermek. Ehhez folyamatosan oda kell figyelni a vázrendszer és az egész mozgásszervi rendszer időbeni fejlesztésére, a helyes testtartás kialakítására, valamint az ideg- és szív- és érrendszer, a légzőszervek megfelelő fejlődésére.

A testnevelés során olyan nevelés is zajlik, amelynek célja, hogy a gyerekekben kialakuljon a szépérzék, a szépség törvényszerűségei szerint tudja értékelni az őket körülvevő világot. Maguk a gyakorlatok már a gyakorlatokba ágyazódnak, így elsajátításukkor a gyerekek igyekeznek széppé, tisztává, kifejezővé varázsolni őket, ez pedig fejleszti a gyermek esztétikai érzékét.

Az óvoda általános fejlesztő intézmény, melynek a gyermek testi fejlődésére kell épülnie, mert ezzel a gyerekek elsajátíthatják azokat az alapvető készségeket, képességeket, amelyekre életük során szükségük lesz.

A keményedési eljárások követésével nemcsak óvjuk és erősítjük a gyermekek egészségét, hanem megtanítjuk őket arra, hogy ezt az egész életen át betartsák, beépítve ezt a tudást és készségeket szokásaikban, viselkedésükben, hogy a gyermekek az egészségük ismeretében és megértésében növekedjenek.

РЕЗЮМЕ

Для дітей дошкільного віку дуже важливим є активність, рухливість, бажання пізнати щось нове. В цьому віці діти найсприятливіші до виховання, розвитку навичок, здібностей та сприйняття спорту.

Рухливі ігри дають змогу направити енергію в правильне русло, загартовуючі процедури – підкріпити здоров'я. Рухливі ігри, змагання, сповнені емоціями, які допомагають дітям розвиватись, проживати нові відчуття, завдяки цьому формується особистість дитини. Регулярно проведені фізичні заняття, ранкові зарядки, дисциплінують дітей і закріплюють поняття та правильне відношення до фізичного виховання, яке потрібне їм буде протягом всього життя.

Даною роботою та дослідженням було доведено, що діти розвиваються дуже швидко, поглинають нові знання, вміння та навички. Регулярно займаючись дітьми, можна досягти хороших показників у фізичному розвитку, а розвиваючи дітей фізично, ми покращуємо розумові здібності дітей.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

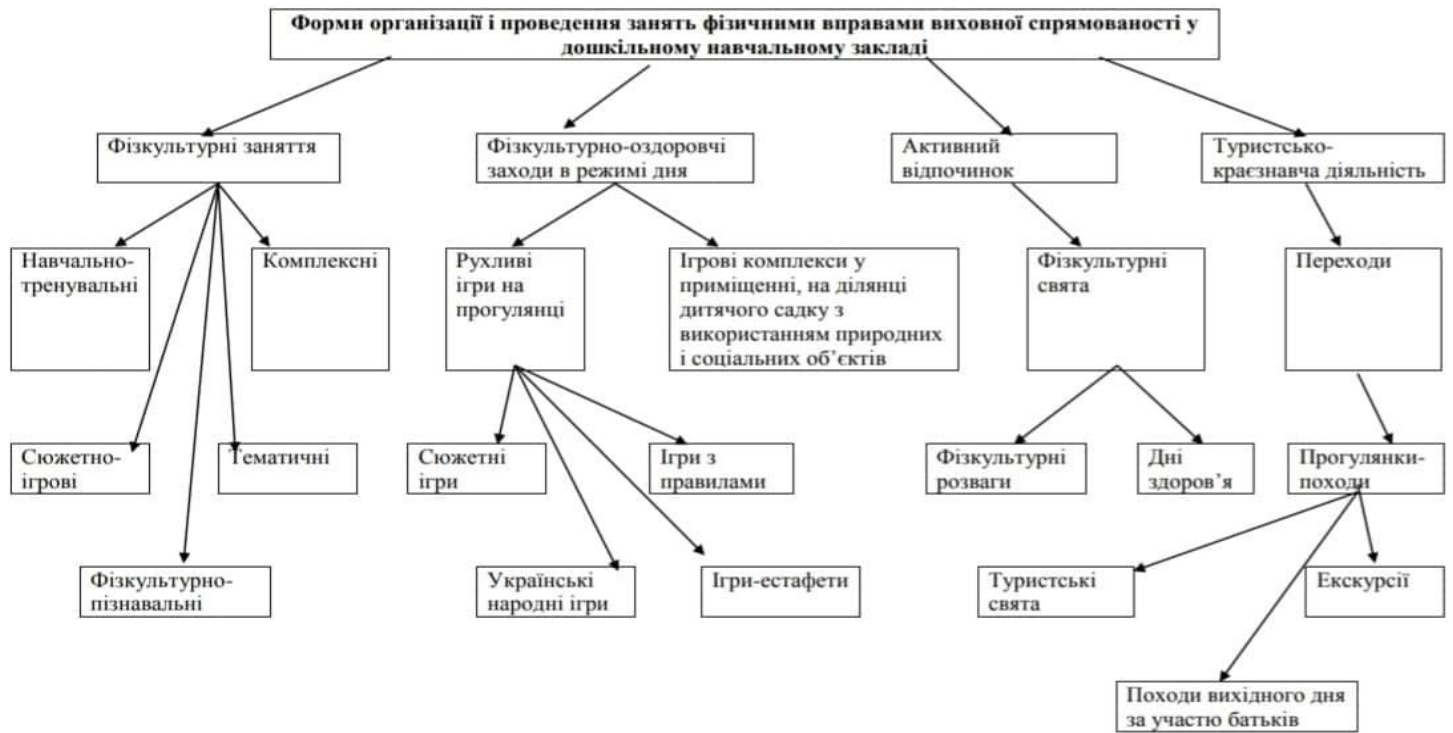
1. Антонік В. І. Анатомія фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. - К. "Професіонал", 2009
2. Антропова М. В. Организация режима дня школьника. – М.: Учебно – педагогическое издательство, 1957. – 73 с.
3. Бойченко Т.Є. Бережи себе, малюк!. – К. : Генеза, 2009. – 142 с.
4. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри // Бібліотека «Шкільного світу» 2003: навч.-метод. посібник. – К. : Шкільний світ, 2007. – 118 с.
5. Вихователь – методист дошкільного закладу: щомісячний спец. журнал. Вид.1-е, 2017. – С. 44 – 45.
6. Вихователь – методист дошкільного закладу: щомісячний спец. журнал. Вид.4-е, 2018.
7. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. – К. : Радянська школа, 1979. 142 с.
8. Вільчковський Е., Денисенко Н., Шевченко Ю. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посібник. – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 125 с.
9. Вільчковський Е. С., Куро О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навчальний посібник 2-ге видання. – Суми: Університетська книга, 2004.
10. Грибан В. Г. Валеологія. - Київ, 2005
11. Дмитренко Т. І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку. – К., 1976.
12. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку. - К., 1980.
13. Єфименко М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «казкова фізкультура». – Тернопіль: Мандрівець, 2014. – 49 с.
14. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. - М., 1960.
15. Зимкин Н. В. Физиологическое обоснование тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 189 с.
16. Красюк Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічна проблема. - Лисичанськ, 2019

17. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання. - Київ, 2014
18. Скугарева М., Дичко А., Горюненко К., Іванюк В. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, збірник наукових праць. - Полтава, 2019
19. Левченко Т. Г. Валеологія щодня. Основи здоров'я для дітей 5-6 років. – Х. : Основа, 2011. – 222 с.
20. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: собр. пед. соч. – М. , 1953
21. Лохвицька Л. В., Андриющенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я: навч.-метод. посібник. – Черкаси : Відлуння – Плюс, 2004.
22. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників. – К. : Ранок, 2007. – 223 с.
23. Лущик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. – Х. : Основа, 2007.
24. Лущик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя. – Х. : Основа, 2007. – 219 с.
25. На урок, освітній проєкт <https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-rivnovagi-215704.html> (дата останнього візиту 09.05.2024)
26. Національна федерація бойового хортингу України <https://horting.org.ua/node/1658> (дата останнього візиту 10.05.2024)
27. Пуни А. Ц. Практические занятия по психологии. Пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 162 с.
28. Рунова М. О. Рухова активність дитини у дитячому садку: методичний посібник. – К. : Ранок, 2007. – 188 с.
29. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Третье издательство, 1986.
30. Твердохліб Ж.О., Крук А.З., Погребенник Л.І. Особливості проведення шкільних спортивно-масових свят: Методичні рекомендації. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 62 с
31. Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1983. – 192 с.
32. Фролов В.Г. Игры и физические упражнения на прогулках. - М.: Просвещение, 1986. – 158 с.

Структурна модель формування гармонійно розвинутої особистості дошкільняти у процесі фізичного виховання



Класифікація організаційних форм занять фізичними вправами виховної спрямованості з дошкільнятами 4 — 6 років в умовах роботи дошкільного навчального закладу



ПЛАН ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОЇ ГРПИ

Тема «Ласкаве весняне сонечко».

Завдання: розучити гру дидактичного спрямування «Хто радіє сонечку?»; продовжувати вправляти дітей у рівновазі під час ходьби боком, приставним кроком по колу, в умінні прогинати спину під час підлізання та м'яко приземлятися під час перестрибування; удосконалювати вміння дітей діяти на сигнал у грі «Метелики»; виховувати у дітей позитивне, дбайливе ставлення до природи;

Обладнання та інвентар: 6—9 великих обручів, 10—15 гімнастичних палиць.

Проводиться на свіжому повітрі.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Вихователь. Діти, ми сьогодні з вами багато цікавого дізналися про сонечко, а зараз пограємо, а сонечко дивитиметься на нас. Гра наша називається «Хто радіє сонечку?» Пригадаймо, хто? {дерева, квіти, земля}

Комплекс загальнорозвивальних вправ «Квіти радіють сонечку».

Квіти спочатку маленькі. (Присісти, руки скласти біля грудей «як пелюстки») Сонечко їх зігріє, пелюстки підростають (діти повільно випрямляються) і розквітають (руки в сторони через верх). Повторити 8 разів.

«Дерева скучили за сонечком і вітають його». Махи руками зі сторони в сторону через верх. Повторити 8 разів.

«Земля». Сонячне проміння зігріває землю, вона звільняється від снігу, криги і вільно починає дихати. Дихальні вправи, дихають носом, видихають ротом. Повторити 8 разів.

«Вода звільняється від криги і вільно плещеться». Махи прямими руками перед грудьми вгору-вниз.

— А хто не радіє сонечку?« (Бурульки, сніжинки, лід.)

«Бурульки були високі й тонкі». Руки вгору, піднятися на носки. Сонечко пригріло, вони тануть, тануть і розтали. Діти повільно опускають руки і присідають. Повторити

8 разів.

«Сніжинки весело кружляють і бігають». Махи рук. Сонечко пригріло і розтали сніжинки (присіли). Повторити 8 разів.

«Лід був міцний, твердий». Діти беруться за руки, міцно тримаючись, ніхто не міг його зламати, сонечко пригріло, лід став слабкий, тонкий, тоншав і розтанув (опустити руки вниз). Повторити 8 разів.

2. Підлізання. Вранці сонечко ще низько і виглядає з-під гілочок дерев. Ви зараз, як сонячні промені, що пробиваються під гілочками дерев (прогнути спину і пролізти під гілочками, потім випрямитися, руки вгору, промінчики піднімаються все вище, щоб освітити всі дерева).

Ходьба боком приставним кроком по великому обручу.

— Діти, сонечко ходить на небі по колу, зігріваючи все навкруги.

Подивіться на обручі, вони круглі, як сонечко.

Перестрибування на двох ногах через гімнастичні палиці, покладені навколо обруча («як промені сонця»).

— Діти, подивіться, це сонечко з промінчиками, ми стрибатимемо через сонячні промені на двох ногах. Груповий спосіб організації дітей. Повторити усі вправи 4—5 разів.

Рухлива гра «Метелики».

— Дітки, а тепер ви — всі метелики, які злетілися на сонячне тепло. На сигнал «День» — метелики вільно літають (бігають), змахуючи крильцями, нахиляються до квіток, п'ють солодкий нектар. На сигнал «Ніч» — «летять» до своїх хатинок, складають крильця і засинають. Повторити 3—4 рази.

3. Біг у повільному темпі врозтіч (промінчики цілий день бігають по травичці, листочках, квіточках, гладять їх, пестять. Потім сонечко кличе їх до себе (вихователь), промінчики повільно сходяться до нього (повільна ходьба до вихователя) і засинають (діти заплющують очі) і їм сниться все те, що вони бачили протягом дня.

Методичні рекомендації:

1. У рухливій грі дидактичного спрямування «Хто радіє сонечку?» закріплюються знання дітей, які вони одержали на занятті з ознайомлення з природою. Рухи дітей вихователь супроводжує розповіддю.

2. Ходьбу в рівновазі лівим і правим боком по обручу виконують водночас двоє дітей, що стоять одне напроти одного, вправу спочатку виконують в одну сторону, потім в другу. Замість обручів можна використати кола, які намальовані крейдою на майданчику.

Додаток 4

ПЛАН ЗАНЯТТЯ ФІЗКУЛЬТУРИ СЕРЕДНЬОЇ ГРУПИ

Завдання: Повторити комплекс загальнорозвивальних вправ. Навчити метати торбинку з піском на дальність через шнур та удосконалити вміння стрибати у висоту з місця. Розвивати спритність та орієнтування у просторі під час гри «Літаки».

Інвентар: шнур, торбинки з піском, брязкальця.

План

1. Ходьба зі зміною темпу, ходьба приставним кроком на носках лівим і правим боком, руки на поясі. Біг у середньому темпі, ходьба.
2. Комплекс загальнорозвивальних вправ.
3. Метання торбинки з піском на дальність через шнур. Робимо 5 підходів. Стрибки у висоту з місця. Одночасно вправу виконують 3 – 4 дітей, вони стрибають підряд 2 рази, відштовхуючись обома ногами. Роблять 4 – 5 підходів. Рухлива гра «Літаки», повторюємо 3 рази.
4. Ходьба з поступовим уповільненням темпу.

Додаток 5

Спортивне свято для дітей середньої групи

Тема: «Веселімось, граємо, дужими зростаємо»

Мета: Розвивати рухову активність, викликати позитивні емоції. Розвивати координацію рухів під музику, м'язи рук плечового поясу, тулуба та ніг.

Закріплювати вміння прокочуватися м'яч у ворітця (шириною 40-50 см) з відстані 2-2,5 м. Розвивати вміння стрибати на фітболах, енергійно відштовхуючись двома ногами. Виховувати почуття дружби, взаємодопомоги, товарищескості. Виховувати впевненість у собі. Виховувати витримку, бажання займатися фізкультурою і спортом. Створити умови для радісного настрою у дітей, вдосконалювати навички виконання основних рухів в іграх-естафетах.

Обладнання: М'ячі, дуги, обручі, фітболи.

Сценарій свята

Діти заходять в зал, шикуються командами. Привітання

Інструктор з фізкультури: - Ми прийшли сьогодні в спортивний зал трохи порозважатися

Під музику з мультфільму про Чебурашку заходить крокодил Гена.

Крокодил Гена :

- День вам добрий

День вам гарний –

Ой, який він незвичайний,

Бо мені на телефон поступили дані:

в казковий чудо-дім у ближніх Гречанах.

Чудо-дім цей – дитсадок,

«Чебурашка» зветься.

Бачу, добре малюкам

У ньому живеться

А у мене друг, малята ,

Чебурашка його звати –

Дуже любить мандрувати.

На потяг запізнився , мабуть заблудився.

Довго я його чекав

І на пошуки помчав ,

Ще й об'яви про пропажу розіслав

Ми з ним нерозлучні , ми разом завжди.

Тому і не знали ми з другом біди

Тож не гаймо друзі час –

Випадково він не в вас? (Ні)

Що ж мені робити , як його знайти?

Буду вас просити мені допомогти.

Інструктор з фізкультури: - Допоможемо дітки. А який він?

Крокодил Гена: - Невисокий він на зріст, карі очі , кнопка- ніс. Дуже мудрий і красивий , І веселий , і кмітливий.

Інструктор з фізкультури: - Допоможемо крокодилу? Отже вирушаємо у пошуки. Ходьба звичайна , на носках , п'ятках , малим та широким кроком , біг з високим підніманням колін «як конячка» , біг врозтіч ,ходьба. Діти знаходять Чебурашку.

Чебурашка: - Гена, друже мій прекрасний,

Ти для мене промінь ясний.

Я тебе чекав- чекав,

На вокзалі заблукав.

Мало в зуби звірам не попав –

Навмання тікати став.

Біг я вулицями міста

І побачив дім цей чистий.

Я тихенько в зал пробрався

І в коробку заховався.

Інструктор з фізкультури: - Залишайтеся, любі друзі, З нами розважатись.

Сьогодні у залі ми будем змагатись!

Я знаю ви вмієте бігати, стрибати
І в ігри веселі ви любите грати.
Тож швидше, мерщій, часу не гаймо,
Веселу розминку розпочинаймо.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ з м'ячами.

1. «Вклонімося»
2. Згинання – розгинання рук вперед – ввєрх.
3. Рухи рівними руками знизу.
4. Нахили вперед з положення сидячи.
5. На колінах сіли – встали.
6. Підскок на місці.
7. Крокуємо навколо м'ячика.

Інструктор з фізкультури: - Ви розминку закінчили

Для змагань набрались сили.
Будем дружно всі змагатись
І весело розважатись.

Увага! До привітання і знайомства «Рівняйсь»

Команда «Сміливці»

Діти разом: - « Сміливці» фізкультуру поважають
Здоровими, сильними стати бажають

Інструктор з фізкультури: - Команда «Веселуни»

Діти разом: -«Веселуни» - спритні, дужі
І до спорту не байдужі

Інструктор з фізкультури: -В нас є дві команди дружніх, сміливих, спритних
діточок. І зараз вони покажуть себе.

Отже **перша естафета** «Передай м'яч» Діти з м'ячом по черзі оббігають обруч і передають його далі.

2 естафета «Стрибунці» на м'ячах фітболах.

Інструктор з фізкультури: - А зараз перевіримо, малята, чи гарно ви умієте стрибати.

3 естафета – прокочування м'яча у «ворітця»

Інструктор з фізкультури: -Починається футбол!!! Будем забивати гол!!!

Пісня про дружбу.

4 естафета – «Ниточка дружби»

Підведення підсумку змагань.

Пісня про спорт.

Чебурашка: - Дружба, дружба над усе

Дружба радість нам несе.

Дружба всім нам дорога,

Дружба жити помага.

Крокодил Гена: - Якщо друг у тебе є,

Життя радісним стає.

Разом можна все зробити

Тож без друга не прожити.

Інструктор з фізкультури: - Ми добре розважались

Змагались, тренувались.

Пора вже нам прощатись

Будем ще зустрічатись.

Мої кращі побажання

Всім, хто в залі є у нас

Хай завжди буде у вас

Добрий настрій повсякчас.

Коло пошани всім учасникам змагань.

Додаток 6

Спортивне свято в старшій групі (з присутністю батьків)

Тема: «Козацькому роду нема переводу»

Мета: Розвивати рухову активність дітей, спритність, увагу, швидкість реакції та кмітливість, уміння перетворюватися у запропонований образ(козаків). Орієнтування у просторі, прагнення до перемоги. Закріплювати знання про козаків та їх побут. Удосконалювати навички стрибків на фітболах, пролізання в «тунель», метання «сніжок», прокочування м'яча під дугою, координацію рухів під час естафет. Виховувати любов до Батьківщини, впевненість у своїх силах, доброзичливість, вміння працювати в команді та разом зі своїми батьками. Заохочувати до проявів наполегливості у досягненні мети. Виховувати вольові якості та впевненість у своїх силах, формувати прагнення вести здоровий спосіб життя. Викликати позитивний емоційний настрій та бажання займатися спортом.

Обладнання: М'ячі, дуги, фітболи, «тунелі», «сніжки», гімнастичні палиці.

Сценарій свята

Діти і дорослі заходять у прикрашену залу.

Інструктор з фізкультури: - Доброго здоров'я, доброго вам дня

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня,

Хай сміється мирне небо і дивує світ,

А Земля нехай дарує вам барвистий цвіт.

Бо здоров'я в світі головне

А здоровий та веселий щастя не мине!

Сьогодні у нас незвичайне свято – спортивно-родинне. А в родині завжди голова сім'ї - батько. Якщо від добрий господар, то і родина живе багато і щасливо. І сьогодні ми вирішили зробити приємне нашим татусям.

1 дитина: - Мій любий татусь –

Він найкращий у світі.

Ось лагідний погляд ловлю

І щиро признаюсь,

Хай всі діти знають,

Що я його дуже люблю.

2 дитина: - Мій рідний татусь

Не спочине й хвилини,

Для мене і мами

Працює щоднини.

Щоб жили ми в мирі,

Любові й достатку,

І ласка Господня

Заходила в хатку.

Пісня «Супермен»

Ведуча: - Усі зібрались?

Усі здорові?

Бігати й грати готові?

Ну, тоді всі підтягніться,

На розминку не баріться!

Годі вже вам позіхати!

Краще будемо тренуватись!

Запрошуємо наших батьків на розминку – веселинку.

Які ж ви всі спортивні, а спорт згуртовує.

Інструктор з фізкультури: - А на свято сьогодні завітали найспритніші, найсильніші команди у нашому дитячому садочку: команда «Вода» (у синіх хустинках) і команда «Сонце» (у жовтих хустинках). Але перше ніж змагатись, нам потрібно привітатись.

Команді «Вода» фізкульт – (привіт - діти), команді «Сонце» фізкульт – (привіт – діти)

В наших команд гарний настрій, вони повні сил та бажання перемогти. Оцінювати майстерність наших учасників будуть судді.

Звучить дивна музика і в зал забігає, кружляючи , український козак. Зупиняється.

Козак: - О! Здоровенькі були! Куди це вітруган мене заніс? Попросив я вітра буйного перенести мене з наших часів на кілька століть вперед, щоб подивитися на нашу неньку, славу України, в майбутньому. От і допоміг він мені. Пролітаючи над усією країною, захотів зупинитися у вашому місті, дуже воно мені сподобалось, таке невелике, але дуже гарне, затишне. А як воно називається?

Ви, напевне, по моєму зовнішньому вигляді, зрозуміли, що я – український козак. А я бачу, що потрапив до дуже гарних і веселих дітей і ще на щось цікавеньке. Так?

Інструктор з фізкультури: - Вітаємо Вас, козаче, у нашому дитячому садку. А як вас зовуть?

Козак: - Іван

Інструктор з фізкультури: - Козаче Іване, вам пощастило. Ми зібралися на спортивно-родинне свят. Залишайтеся з нами.

Козак: - Я – запорізький козак і хочу вас познайомити з минулим Запорізької Січі, її звичаями, традиціями. Серед вас я бачу багато сміливих, спритних, мужніх, швидких людей, які гідні називатися козаками. Я хочу посвятити вас в козаки. Ви згодні? Тоді підійдіть до мене всі хлопці і тата, станьте на коліна, схиліть голови для посвяти.

Козак підходить до кожного, кладе руку на голову, промовляючи: - Благословляю вас, дорогі мої. Свято бережіть козацьку честь. І Боже вас збав зрадити своїй землі, своєму народу. Хай береже вас Господь!

Всі: - Дякуємо, батьку!

Козак: - А щоб бути козаками, треба загартовуватись, тренуватись, добре їсти. Отже, сьогодні ми подивимось, чи зможете ви бути такими швидкими, міцними, сміливими, як козаки. А чи маєте ви охоту на святі позмагатися, силу свою і спритність показати?

Зранку козаки вправлялися у спритності і силі, розминаючи м'язи.

Отже, **перша естафета** «Хто швидше? («Повзунець» діти і батьки)

Інструктор з фізкультури: - Сідай козаче біля наших суддів і допоможеш оцінити спритність, силу, швидкість наших дітей та їх батьків.

Козак: - Потім був сніданок, веселий, з гумором. Козаки їли кашу, отже наступне завдання «Смачна каша». (Від кожної команди по 2 дитини з батьком. Батьки з зав'язаними очима годують дітей). *Друга естафета.*

Козак: - Після каші ми зазвичай зміцнюємо організм вітамінами. І зараз ми будемо їсти яблука.

Третя естафета : «Посмакуємо» (залучаються по 2 пари дорослий і дитина від кожної команди, необхідно з'їсти прив'язане яблуко без рук)

Інструктор з фізкультури: - Наїлися каші, підкріпилися вітамінами, час вже козачатам свою силу показати.

Виступ хлопчиків-силачів з гімнастичними палицями.

Інструктор з фізкультури: - Хоч буваю часто битий,

Але зовсім не сердитий,

Я стрибаю, веселюсь.

Відгадайте, як я звусь? (м'яч)

Козаки гарно розважалися. Так , м'яч, і в нас є веселі м'ячики стрибунці , на яких ми зараз пострибаємо (діти).

Естафета Стрибки на фітболах (діти).

Інструктор з фізкультури: - А татусів чекають чарівні мішки.

Естафета Батьки стрибають в мішках.

Інструктор з фізкультури: - Прийшов час трохи відпочити.

Пісня про зиму.

Козак: - Козаки були дуже кмітливі. Зараз перевіримо які в нас кмітливі і діти, і дорослі.

Інструктор з фізкультури: - А давай козаче перевіримо, які всі присутні сміливі.

Естафета «Тунель»

Козак: - Козаки були спритні і швидкі. Перевіримо які ж швидкі наші діти. Для того поділимо килимок на дві половини і будемо гратися «сніжками». Перемагає та команда, на території якої менше «сніжок».

Гра «Сніжки» (для дітей, потім для дорослих)

Інструктор з фізкультури: - А зараз подивимось, які ви влучні та швидкі стрільці (прокочування м'яча під дугу, підлізти під дугу і з м'ячиком назад)

Козак: Дуже сподобалось мені ваше свято. Тут я побачив сміливих, спритних, мужніх, швидких людей, які гідні називатися козаками.

Слово суддям, нагороди.

Інструктор з фізкультури: - Від віку до віку,

Від роду до роду

Козацька слава по світу летить!

Козацькому роду – нема переводу –

Козацьким онукам в майбутньому жить!

Пісня «Козацькому роду»

Інструктор з фізкультури: - А яке ж козацьке свято без запального українського таночку.

Український запальний таночок.

Козак: - От і зробив я добру справу. Час мені вирушати до інших родин.

Бувайте здорові, поведіться гарно,

Батьків поважайте.

Ніколи й нікому ви зла не бажайте!

До побачення!

Коло пошани для всіх

Проведення свята «Козацькі розваги»











Додаток 8

Завдання та підготовка до проведення спортивного свята в дитячому навчальному закладі

Пріоритетним напрямком роботи педагогічного колективу є збереження, укріплення та відновлення здоров'я вихованців. Згідно цього велика увага педагогічного колективу спрямована на виконання комплексного плану оздоровчих заходів, заходів на реалізацію завдань фізичного розвитку, загартування, дотримання рухового режиму, комплексного використання традиційних і нетрадиційних оздоровчих заходів, проведенню днів здоров'я, тижнів та місячників безпеки. З метою оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищення рухової активності дітей в поєднанні з художньо-естетичним розвитком, в дошкільному закладі згідно річному плану організуються спортивні свята, спортивно-музичні розваги та інші спортивно-масові заходи.

Свято - це завжди радість, веселощі. Одне тільки його очікування здатне викликати у дитини позитивні емоції, відвернути від хвороби. Рухливі ігри, конкурси, розіграші, потіхи, сюрпризи, якими насичене будь-яке свято, часто супроводжуються спонтанними комічними ситуаціями, викликають щирий сміх, здивування, захоплення. Вже одна ця обставина робить свято незамінним засобом профілактики і навіть лікування різних порушень в стані здоров'я. Фізкультурно-спортивне свято в нашому ДНЗ є однією з форм активного відпочинку дітей та дорослих, включає різноманітні види фізичних вправ (гімнастика, рухливі та спортивні ігри, спортивні вправи) переважно на відкритому повітрі в поєднанні з елементами драматизації, хореографії, співу, вікторин і конкурсів тощо.

Завдання спортивного свята:

1. Фізкультурні свята, починаючи з молодшого дошкільного віку, проводяться 2 рази на рік;
2. В процесі підготовки до фізкультурного свята інструктор з фізичного виховання разом з музичним керівником та вихователями вдумливо і творчо підходять до розробки сценаріїв, оформлення місця проведення, підготовки атрибутики, музичного супроводу, костюмів, стимулювання тощо;

3. При підготовці та проведенні фізкультурно-спортивних свят діти отримують можливість проявити активність, ініціативу, самостійність, творчість, що позитивно впливає на розвиток їх здібностей і особистісних якостей.;
4. Особлива увага в сценарії приділяється цікавим сюрпризним моментам, показовим виступам вихованців, підбиттю підсумків, врученню подарунків і призів, а також церемонії урочистого відкриття та закриття свята;
5. Деякі спортивні свята та спортивно-музичні розваги проводяться на свіжому повітрі, що приносить користь зміцненню здоров'я та загартуванню дітей.

При проведенні спортивних свят всі діти долучаються до безпосередньої участі в різних змаганнях, з захопленням виконують рухові завдання, при цьому діти ведуть себе більш безпосередньо, ніж на фізкультурному занятті, і ця розкутість дозволяє їм рухатися без особливої напруги. Більш природно використовувати ті рухові навички та вміння, якими вони вже міцно оволоділи, проявляти своєрідний артистизм, естетичність в рухах. Фізкультурні свята супроводжуються музикою: це благотворно впливає на розвиток у дітей почуття прекрасного, закріплює вміння рухатися під музику, розуміти характер музичного твору, розвиває музичний слух, пам'ять.

Підготовка до свята розпочинається зі складання програми:

1. Мета фізкультурного свята.
2. Завдання свята.
3. Місце і час проведення свята.
4. Керівництво підготовкою до свята (склад комісії).
5. Учасники свята.
6. Нагородження (Пам'ятні значки чи сувеніри вручаються всім дітям. Нагородження здійснюється за принципом: головне не перемога, а участь!).
7. Попередня робота:
 - Розподіл обов'язків;
 - Підготовча робота вихователя з батьками;
 - Підготовка місця проведення свята.

Додаток 9

Додаткові фізично – оздоровчі вправи в режимі дня, які покращили результати під час дослідження

Для виконання завдань та проходження перешкод на святі «Козацькі розваги» для дітей було важливо розвинути координацію своїх рухів та покращити рівновагу. Для покращення рівноваги пі час ранкової гімнастики додатково ми виконували наступні вправи:

Вправи на рівновагу:

1. Для відчуття свого тіла та вміння ним керувати потрібно скласти ніжки разом, пкласти ручки на пояс, спинка рівна і закрити очі. В такому положенні потрібно простояти 30 секунд. Спочатку здається дуже легким завданням, але не одразу, до нього потрібно звикнути. Таку саму вправу можна виконувати стоячи на носочках, тривалість 15 секунд.



2. Руки на пояс, ступні одна напроти одної рівно (п'ятка до пальчиків), руки на поясі, в такому положенні потрібно простояти 20 секунд, а потім змінити ноги. Цю вправу також можна виконувати із закритими очима, тривалість 10 – 15 секунд.



3. Стоячи на одній нозі, зігнути в коліні другу ногу, руки на поясі, потім ноги змінюємо. Стояти 20 секунд, тривалість можна змінювати, кожен раз збільшувати на декілька секунд. Таку саму вправу можна виконувати із закритими очима та стоячи на носочках.



4. Вчимося стоячи на пальчиках, ноги разом, руки на поясі, робити нахили тулубом вперед. Вправа являється важкою для дітей і потребує максимальної концентрації, уваги та самоконтролю.



5. Руки на поясі, ступні одна перед одною (п'ятки до пальчиків), в такому положенні пробуємо зробити нахили вправо та вліво.



6. Стоячи на одній нозі, руки на поясі, другу ногу піднімаємо вперед, а потім назад (розмахуємо рівною ногою вперед - назад). Для ускладнення вправи можна встати на носочок.

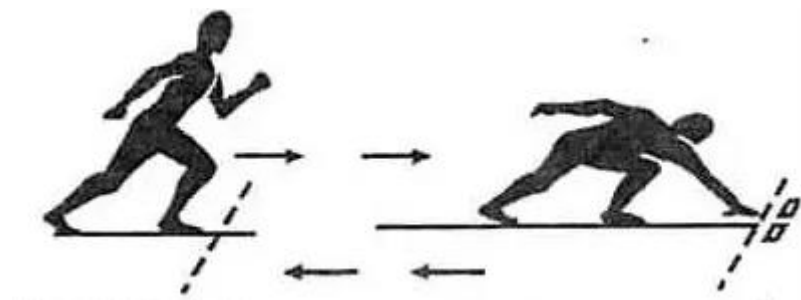


Дані вправи на рівновагу виконувались додатково до ранкової гімнастики, вони потребують великою концентрації уваги, спокою, зосередженості. Тому найкращий період для виконання цих вправ – ранок, поки дітки ще не дуже емоційно та фізично збуджені. Ці корисні вправи висвітлює освітній проєкт «На урок».

Вправи на швидкість:

Для розвитку швидкості дітей кожного дня ми іграли хоча б одну рухливу ігру в період між змаганнями, де потрібно було бігати, це не тільки під час заняття з фізичного виховання, такі ігри дітям дуже до вподоби грати на вулиці під час прогулянки. Рухливі ігри можна використовувати різні, але для повторення потрібно обрати ті, які дітям найбільше подобаються, тому що для швидкості нам потрібно розвинути різні групи м'язів, а для цього потрібно виконувати рухи, які діти засвоїли раніше, тобто вдосконалювати їх, в такому випадку дитина буде думати не про самі рухи, а про швидкість їх виконання.

1. Човниковий біг – дуже подобається дітям, особливо хлопцям на прогулянках. Забіг 20 м. Між забігами має бути пауза 5 хв для відновлення нормального пульсу. Вправа дуже добре впливає на дітей, вони вчаться контролювати свою швидкість, коли потрібно пришвидшитись, замедлитись чи змінити свій напрямок руху.



2. Дуже активно грали в ігру «За сигналом вихователя». За сигналом можна почати біг, різко зупинитись, змінити напрямок руху, почати ходьбу. В якості сигналу

можна використовувати музичний супровід. До таких ігор також можна віднести гру «музичний стілець», де діти мають бігати по колу під музику, а коли музика зупиняється, то потрібно сісти на стільчик, кількості яких на один менше за кількість гравців. Виграє той, хто швидше за всіх займе місце на останньому стільчику.



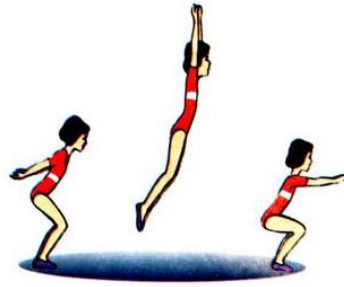
Це тільки додаткові вправи на швидкість, які ми проводили часто з дітками у вільний час або на прогулянці. Вони не є основою і не замінюють повноцінне заняття з фізичного виховання.

Вправи на спритність:

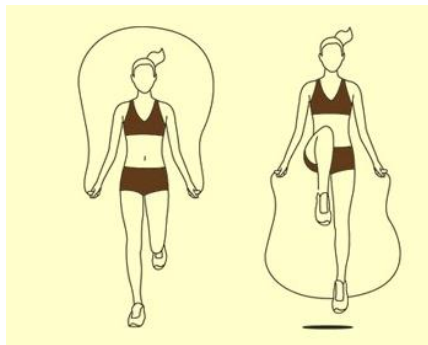
Швидкість рухів дуже залежить від спритності, ці дві ознаки дуже тісно пов'язані. Спритність також залежить від психологічної підготовки дитини, тобто її сприйняття оточення, обставин навколо, від сприйняття свого тіла та рухів. (Пуни А. Ц.)

Розвиток спритності є дуже важливим для дошкільників, це являється важливим елементом підготовки дітей до школи. Кора мозку зріє і діти можуть контролювати і дозувати м'язові зусилля. Важливою ціллю являється навчити виконувати велику фізичну роботу за найменшу кількість часу.

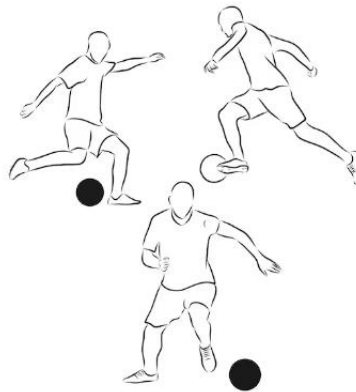
1. Гра шиккування та перешиккування. Потребує спритності в реакції та координацію рухів.
2. Стрибки в довжину. Дітям цікаво на прогулянці, виконують навіть без прохання вихователя.



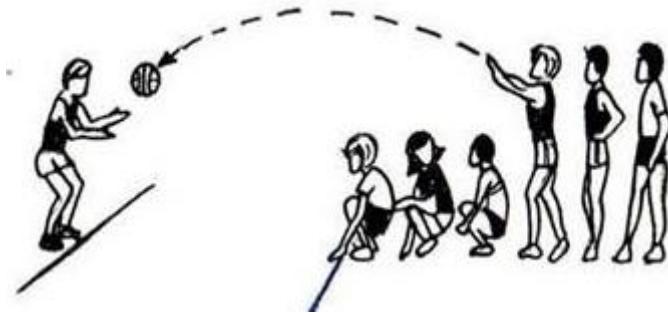
3. Стрибання на скакалці. Для дітей дошкільного віку це завдання не із легких, але на прогулянках вони з радістю навчаються та стараються розвинути свої навички та вміння.



4. Прокочування м'яча у ворота. Кожна дитина окремо старається потрапити м'ячем у ворота. Можна дозволити зіграти «міні футбол» під наглядом вихователя, щоб не заважати іншим групам на прогулянці.



5. Гра «Передав – сідай». Діти діляться на команди і шикуються. Перед кожною командою стає капітан на відстані 5-6 кроків і тримає м'яч. Його завдання кинути м'яч першому гравцю в шерензі, якщо той піймав, то сідає. Так граємо до кінця, чия команда швидше впорається із завданням і спритніше буде ловити м'яч.



Відмінність розвитку швидкості від спритності являється те, що для спритності потрібна завжди новизна у вправах (наприклад змінювати вихідне положення). Також на спритність добре впливають вправи на рівновагу, які ми описували раніше.

Для спритності найкраще вибирати ігри де раптово змінюється ситуація, що дає змогу дітям швидко реагувати і виконати певні рухи. Можна щодня на прогулянці грати в різні рухливі ігри, завдяки яким діти будуть розвиватись. Головне зацікавити їх і кожна прогулянка може бути корисною для вдосконалення фізичної підготовки дітей.

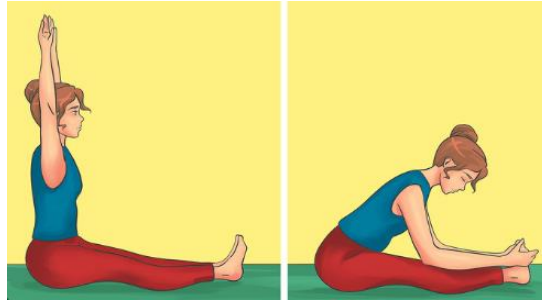
Вправи на гнучкість:

Гнучкість - це еластичність м'язів та сухожиль, свобода рухів. Гнучкість потрібно розвивати поступово збільшуючи навантаження.

1. Для розвитку гнучкості ми застосовували нахили тулуба вперед, дотягуючись до певного предмета або пальчиків ніг не згинаючи коліна.



2. Сидячи на підлозі, ноги рівні, коліна не згинаючи дотягуємось до пальчиків ніг, при цьому спина повинна бути рівною. Ноги щільно притуляються одна до одної або на ширині плеч.



3. Також на гнучкість впливають танці, давати змогу дітям рухатись і танцювати. Це не тільки покращує гнучкість, а і дарує позитивні емоції дітям, тому танці ми включили в режим дня.

Вправи на витривалість:

Витривалість -це показник протягом певного часу виконувати динамічну роботу. Витривалість швидкості ми можемо розвинути бігом та ходьбою, але потрібно бути дуже обережним з навантаженням для дошкільників. Адже дуже велика кількість енергії витрачається на ріст та розвиток дитини. (Фролов В. Г., 1983)

Витривалість показує працездатність організму вцілому, тому розвиваючи цю якість в дошкільному віці, дитині буде легше зі шільним навантаженням. (Антропова М. В., 1957)

Втривалість розвивається під час виконання загальнорозвиваючі вправи, головне робити однакові правильні паузи 15 – 20 секунд. Тому якщо протягом дня займатися з дітьми фізичним навантаженням, то витривалість тренується у будь - якому випадку.

1. Гра «горобчик та автомобіль». Вибираємо одну дитину водієм автомобіля, решта дітей бігають по території як горобчики, розмахуючи крилами, після слів вихователя «Горобчики літали, сіли зернятка клювати» всі дітки присідають і клюють зернятка. Як різко вибігає водій автомобіля і горобчики повинні від нього захуватися в гніздечко (обговорене місце перед грою).
2. Також гра «Зайці та вовк» дуже схожа на попередню. Де вибираємо дитину – вовчика, який буде полювати на зайців, які стрибають на галявині. Задача зайчиків втікнути від вовка.

Всі вищеописані вправи виконувались додатково протягом дня з дітьми, міняли порядковість, окрім даних вправ проводились повноцінні заняття з фізичного виховання, ранкові гімнастики, фізкультхвилинки/руханки та зарядка після пробудження з денного сну.

Звіт про перевірку схожості тексту Oxsico

Назва документа:
Varga Krisztina.pdf

Ким подано:
Greba Ildikó

Дата перевірки:
2024-05-27 18:26:20

Дата звіту:
2024-05-28 10:02:20

Ким перевірено:
I + U + DB + P + DOI

Кількість сторінок:
55

Кількість слів:
11361

Схожість 11%	Збіг: 45 джерела	Вилучено: 0 джерела
Інтернет: 25 джерела	DOI: 0 джерела	База даних: 0 джерела
Парфразування 1%	Кількість: 30 джерела	Парфразовано: 204 слова
Цитування 10%	Цитування: 135	Всього використано слів: 2923
Включення 1%	Кількість: 10 включення	Всього використано слів: 211
Питання 0%	Замінені символи: 0	Інший сценарій: 0 слова