

**Міністерство освіти і наук
Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології**

Реєстраційний № _____

**Бакалаврська робота
Готовність дітей до школи за станом фізичного розвитку**

Оларь Діана Емільвна

Студент(ка) V-го курсу

Спеціальність: 6.010101 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № 1/ 2017

Науковий керівник:

Візавер А. Д.

ст. викладач

Завідувач кафедрою _____

Маргітич К.Є

канд. пед. наук, доцент

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 201_ року

Протокол № _____ / 201_

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

Кафедра педагогіки та психології

Бакалаврська робота
Готовність дітей до школи за станом фізичного розвитку
Освітній рівень: бакалавр

Виконав: студент(ка) V-го курсу
спеціальності 6.010101 Дошкільна освіта
Оларь Діана Емілівна

Науковий керівник Візавер А. Д.
ст. викладач

Рецензент: Гребя І.З., викладач

Берегове
2018

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

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**A fizikai alkalmasság jelentősége
az iskolaérettség meghatározásában**

Szakdolgozat

Készítette: Olár (Kudron) Diána

V. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

Témavezető: Vizáver Árpád

tanár

Recenzens: Greba Ildikó

tanár

Beregszász – 2018

Зміст:

Вступ.....	6
I. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання.....	9
1.1. Теорія фізичного виховання дошкільників.....	10
1.2. Вікова періодизація дітей.....	13
1.3. Фактори що впливають на стан здоров'я дитини.....	16
II. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.....	19
2.1. Форми занять фізичними вправами.....	21
2.2. Ранкова гімнастика.....	21
2.3. Рухливі ігри.....	23
2.4. Фізкультурні-хвилинки.....	25
2.5. Спортивні розваги.....	26
2.6. Фізкультурні свята.....	28
2.7. Самостійна рухова діяльність дітей.....	29
2.8. Лікарсько-педагогічний контроль.....	30
III. Готовність дітей до школи за станом фізичного розвитку. Дослідження.....	32
Висновки.....	50
Резюме (угорською мовою).....	51
Використана література.....	52
Додатки.....	54

Tartalomjegyzék:

Bevezetés.....	6
I. A testnevelés társadalmi-pedagógiai jelentősége.....	9
1.1. A testnevelés elméletének alapjai az óvjdában.....	10
1.2. A gyermekek fejlődésének életszakaszai.....	13
1.3. A gyermek egészségi állapotát befolyásoló tényezők.....	16
II. A testnevelési foglalkozás tartalma és módszere az óvodás korú gyermekekkel.....	19
2.1. A testnevelés formái.....	21
2.2. Reggeli torna.....	21
2.3. Mozgásos játékok.....	23
2.4. Torna – percek.....	25
2.5. Sportos szórakozás.....	26
2.6. Sport tevékenységek	28
2.7. A gyermekek szabad mozgásos játéka.....	29
2.8. Orvosi és pedagógiai ellenőrzés.....	30
III. Kutatás.....	32
Következtetések.....	50
Összefoglalás.....	51
Felhasznált irodalom jegyzék.....	52
Melléklet.....	54

Вступ

Фізична готовність як одна з найголовніших складових загальної готовності до шкільного навчання визначається станом здоров'я майбутнього першокласника, рівнем його рухових умінь, розвитком фізичних якостей, сформованістю самообслуговувальних та культурно гігієнічних навичок, правильної постави, самостійністю і творчістю в руховій сфері.

Реалії сьогодення спонукають науковців і практичних працівників творчо переосмислювати завдання, структуру та зміст навчально-виховної роботи з дошкільнятами, її організацію, види контролю й оцінки результатів. До того ж необхідність істотних зрушень у дошкільній освіті актуалізується вступом до першого класу школи шестирічних учнів, а отже, забезпечення готовності дитини до наступних змін у її соціальній позиції має стати одним із провідних напрямів діяльності ДНЗ.

Проблеми фізичного розвитку дошкільнят, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачають своєї актуальності. Особливо це стосується сьогодення, оскільки в еру комп'ютерних технологій, зменшилась фізична активність дітей. Саме тому фізичне виховання дошкільнят спрямоване, насамперед, на охорону та укріплення психічного і фізичного здоров'я дітей, зміцнення імунітету організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, формування життєво необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, координація, гнучкість), формування культури здоров'я. В сучасних умовах комп'ютеризації, загострення соціальних проблем, незадовільного екологічного стану в Україні важливе значення набуває повноцінний фізичний розвиток дітей, збільшення рівня адаптаційних можливостей їх організму. В цих умовах саме фізичне виховання може бути особливим видом діяльності, яка буде сприяти вихованню фізичних і моральних якостей, оптимізації протікання психічних процесів, які пов'язані з формуванням гармонічно розвиненої особистості дитини.

Глобалізація, зміна технологій, перехід до постіндустріального, інформаційного суспільства, утворення пріоритетів сталого розвитку, інші властивості сучасної цивілізації та риси зумовлюють розвиток людини як головну мету, ключовий показник і основний важіль сучасного прогресу. Пріоритетним завданням нашого суспільства є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи, використання різноманітних форм рухової активності закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства. У Національній доктрині розвитку освіти підкреслюється, що

саме фізичне виховання, як невід'ємна складова освіти, забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої творчої активності.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку та розкриття особливостей фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку як частини загальної культури особистості так і в загальному розумінні цього поняття.

Завдання дослідження:

- Вивчити окремі показники фізичного розвитку та функціонального стану дітей старшого дошкільного віку.
- Оцінити рівень фізичного розвитку старших дошкільників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, антропометричні методи, анкетування батьків, фізіологічні методи та методи математичної статистики.

Протягом дослідження проведено анкетування батьків у тестовій формі, для визначення шляхів і засобів підтримки дитини в процесі розвитку її готовності до школи.

Після цього провести дослідження анатомо-фізіологічного розвитку.

Bevezetés

A fizikai képességek szintje az egyik a legfontosabb szerepet játszik az iskolaéretség meghatározásában. Az óvodáskorú gyerekek iskolaéretsége minden időkből érdekelte mint a szülőket, mint a pedagógusokat egyaránt. Ezért ez a témakör több oldalú megvilágításra kerül. Az idők változnak, és a mostani számítógépekkel felszerelt otthonainkban, a gyermekek mozgása, fizikai képességeik alacsony szintre esnek. Ennek következtében most óriási fontosságot kap az óvodai testnevelés, amely fejleszti a gyermekek pszichikai és fizikai képességeiket, egészségét és az egészséges életmódhoz való ragaszkodást. A globalizáció folyamata a társadalomra erős nyomást ad, ami az emberektől bizonyos érettségi szintet követel. Ennek a szintnek az eléréséhez az ember tanulását a legelején, vagyis a legalsó szintről kell helyesen elkezdni. A kutatásom célja és feladatai a következők: 1 - felmérni a gyermekek anatómiai-fizikai méreteiket. 2 - szülővel való munka, ami abban rejlik, hogy a szülők kitöltenek egy tesztet, az eredményeket feldolgozni. 3 - levezetki két egyforma testnevelési foglalkozást különböző évszakokban, amelyek 9 gyakorlatból állnak, és összehasonlítani a gyerekekkel elért eredményeket, levonni a következtetéseket.

A munkám a fenti célhoz illeszkedve a téma kutatási megközelítésmódjainak és eredményeinek áttekintésére, a hazai előzmények összefoglalására, a testnevelés optimalizálására irányuló hazai törekvések feltárására. Dolgozatomban tájékoztató jellegű előkutatásokat végeztem. Tevékenységtervem kiindulópontját a nemzetközi és a hazai szakirodalom tanulmányozása jelentette. Az kutatásom első részében a célkitűzés és a feladataim jelennek meg. Dolgozatom zárszavában a kutatásomban elért eredményeket, a levont következtetéseket rögzítetem.

I. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання

Фізичне виховання - це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Фізичне виховання в дитячому садку як цілеспрямований педагогічний процес здійснюється всією системою організаційних форм, які передбачено програмою (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.).

Соціально-педагогічне мета фізичного виховання витікає з основного завдання виховання, яке полягає в необхідності підготувати всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднує в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку.

Соціально-педагогічне завдання фізичного виховання можна згрупувати в наступні 3 групи:

- Оздоровчі завдання, що полягають у зміцнюванні опорно-рухового апарату, формуванні правильної постави, нормалізації розвитку внутрішніх органів, у покращенні діяльності центральної нервової системи, загартовуванні організму.
- Освітні завдання, що полягають у формуванні і удосконаленні рухових умінь та навичок, у придбанні знань в області теорії, методики і організації фізичної культури і спорту.
- Виховні завдання, що полягають в удосконаленні рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та ін.), у зміцненні вольових якостей (волі до перемоги, сміливості, наполегливості, мужності та ін.), у покращенні психічних здібностей (уваги, пам'яті та ін.), у вихованні позитивних моральних рис, прищепленні правильних естетичних смаків. Слід підкреслити, що реалізація вказаних вище оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання повинна здійснюватись у певному взаємозв'язку, що потребує їх комплексного вирішення (Решетніков, 2004, 48).

Основним специфічним засобом фізичного виховання людини є фізичні вправи, тобто рухові дії, які використовуються у відповідності з закономірностями фізичного виховання. В свою чергу фізичні вправи є такими видами рухових дій, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностям. Тільки за допомогою фізичних вправ здійснюється спрямований вплив на людину з метою розвитку його фізичних і духовних здібностей.

Фізичне виховання як суспільне явище виникло на тому етапі розвитку людського суспільства, коли в ході еволюційного процесу людина перейшла від простого сприйняття природного середовища до цілеспрямованої дії його зміни. Необхідність працювати, виготовляти знаряддя праці, передавати наступним поколінням накопичені трудові вміння та навички стала об'єктивною причиною виникнення виховання як особливої категорії суспільного життя. Суб'єктивною причиною став подальший розвиток суспільної свідомості про ефект вправління, тобто розуміння людиною впливу попередньої фізичної підготовки на ефективність оволодіння предметом праці та на позитивні наслідки її (Стовпів, Фіночентова, Мельникова, 2001, 51).

Історичність фізичного виховання зумовлена тим, що в кожному суспільному ладі створювалася своя система, яка відповідала потребам матеріального виробництва та військової техніки даного суспільства. Кожна з систем незалежно від їх варіантів у різних державах, які різнилися своїми економічними, географічними, кліматичними та іншими специфічними умовами, була типовою саме для даної історичної епохи. Водночас людство отримує у спадок ті культурні цінності, які було створено на попередніх етапах розвитку суспільства: наукові знання про закономірності вдосконалення людини, перевірені практикою засоби та методи фізичного виховання, певну матеріальну базу. Стан системи фізичного виховання визначається прогресивністю поставлених перед нею завдань та організаційних форм фізичної культури, науковою обґрунтованістю її змісту, рівнем методики, а також умовами, що забезпечують її якісне функціонування (кваліфіковані кадри, медичне, інформаційне, матеріально-технічне забезпечення та ін.) (Бальсевич, 1988, 27).

1.1. Теорія фізичного виховання дошкільників

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку – це наука про загальні закономірності фізичного виховання та формування особистості дитини. Вона має єдиний зміст та предмет вивчення з загальною теорією фізичного виховання. Однак її спрямованість обумовлена дослідженням різноманітних питань фізичного виховання дитини від народження до шести років і відповідно до цього – виявленням закономірностей управління розвитком дитини в процесі виховання та навчання фізичним вправам.

Вивчаючи та враховуючи закономірності потенціальних можливостей дитини у кожному віковому періоді, теорія фізичного виховання передбачає розроблення найбільш ефективних засобів фізичної культури для дітей від народження до шести років, які систематизуються відповідно до вікових груп у програмах для дошкільних закладів.

Потенційні можливості дітей у руховій підготовці з часом збільшуються, змінюються деякі умови фізичного виховання дошкільників (матеріальна база, професійний рівень вихователів та ін.), накопичується фактичний матеріал досліджень, пов'язаних з оптимізацією засобів та організаційних форм з фізичної культури. Тому через певні періоди (5-6 років) удосконалюються та змінюються програми виховання для дошкільних закладів, де реалізуються основні вимоги теорії фізичного виховання щодо всебічного розвитку дітей (Максименко, Болтівець, Кокун, Здіорук, Губенко, Гуменюк, 2012,152).

Фізичне виховання здійснюється в тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням, тільки за цієї умови воно буде сприяти формуванню всебічно розвиненої дитини. У процесі фізичного виховання створюються сприятливі умови для засвоєння загальнолюдської моралі і виховання на цій основі стійких звичок поведінки. Під час виконання вправ, проведення рухливих ігор, застосування загартовуючих процедур діти одержують уявлення про певні моральні поняття (чесність, доброзичливість, акуратність та ін.), а також систематично вправляються в їх дотриманні під час спілкування зі своїми однолітками. Емоційна насиченість переважної більшості фізичних вправ посилює їх вплив на формування особистості дитини. Фізичне виховання здійснюється переважно в колективних формах роботи.

У процесі фізичного виховання здійснюється розумове виховання дитини. Між ними існує два види зв'язку: безпосередній та опосередкований. Безпосередній зв'язок полягає в тому, що в процесі занять фізкультурою часто виникають рухові пізнавальні ситуації, вирішення яких потребує від дитини певного розумового напруження. Все це являє собою певний ланцюг психічних операцій, які передбачають спостереження, узагальнення, прийняття рішення(Тимонова, 2007, 202-206).

Специфічність розумової діяльності дитини в процесі виконання фізичних вправ полягає в тісному взаємозв'язку між рухами різних частин тіла та розумовими операціями, діти безперервно порівнюють програму руху з його фактичним виконанням. Внаслідок цього закріплюються усвідомлені зв'язки між м'язовими почуттями, руховим завданням та способом його вирішення. Між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок, розумовий зріст та розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного (Лесгафт, 1951, 294).

Опосередкований зв'язок фізичного виховання з розумовим полягає в тому, що міцне здоров'я та повноцінний фізичний розвиток обумовлюють загальну високу працездатність організму, швидке пристосування до виконання завдань у розумовій діяльності. 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. 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. Естетичне виховання спрямоване на формування у дітей почуття прекрасного, вмінь оцінювати навколишню дійсність за законами краси. У процесі фізичного виховання розвиваються здібності сприймати, відчувати і правильно розуміти прекрасне у руховій діяльності та поведінці дитини, в її гармонійній будові тіла, стрункій поставі (Леонтьєв, 1975, 142).

Під час занять фізкультурою дошкільники (особливо старших груп) виконують нескладні трудові операції: розставляють посібники в залі або на майданчику, допомагають очистити майданчик від снігу (взимку) або листків з дерев та кущів (восени), прибирають інвентар на своє місце та ін. Позитивна оцінка трудової активності дітей з боку вихователя змінює свідомість дітей у необхідності суспільно корисної праці.

Посильна для дошкільників праця не тільки формує у них відповідні трудові навички, вона також розвиває такі фізичні якості, як силу, витривалість, спритність. Все це сприяє поліпшенню фізичного розвитку дітей. Таким чином, якщо фізичне виховання є необхідною основою праці, то праця, в свою чергу, також впливає на фізичний розвиток дитини (Вільчковський, 1998, 81).

Концепція фізичного виховання людини:

- Системи фізичного виховання підпорядковані закономірностям фізіології. Паралельно з розвитком фізіології постійно повинні переглядатися та удосконалюватися фізичні вправи.
- Фізичне виховання є необхідним засобом формування гармонійно розвиненої людини. Тільки гармонійно розвинена людина здатна у всіх сферах життя виконати суспільні обов'язки з найбільш економним використанням енергії і в найбільш короткий строк.
- Гармонійний розвиток ґрунтується на єдності фізичних та духовних сил людини й відбувається за умови провідної ролі свідомості.
- Навчання в фізичному вихованні є, по суті, частковою передачею навчального матеріалу, який накопичено суспільством у ході історії.
- Нормальний фізичний розвиток дитини можна досягти тільки за науково обґрунтованою системою «фізичної освіти».
- Фізичне виховання є функцією загальної педагогіки. У процесі навчання фізичних вправ більшу увагу слід звертати на поступовість, послідовність, вікові особливості дітей, тобто загальні принципи дидактики. Ідея гармонійного розвитку, необхідність керуватися дидактичними принципами у навчанні дітей фізичних вправ, методика оволодіння рухами

свого тіла поетапно - від вивчення правильних форм руху через поступове збільшення напруження до вироблення орієнтування в часі та просторі (Лесгафт, 1884, 115).

1.2 Вікова періодизація дітей

З метою активного керівництва й управління процесами розвитку педагога вже в далекому минулому здійснювали спроби класифікації періодів людського життя. Найпоширенішою нині є періодизація, яка ґрунтується на виділенні вікових особливостей. Віковими особливостями називаються характерні для певного періоду життя анатомо-фізіологічні і психічні якості.

Сутність вікових особливостей наочно розкривається на прикладі фізичного розвитку людини. Ріст, зростання ваги, поява молочних зубів, а потім зміна їх, статеве дозрівання та інші біологічні процеси здійснюються в певні вікові періоди з незначними відхиленнями. Оскільки біологічний і духовний розвиток людини взаємопов'язані між собою, то з віком відповідні зміни відбуваються і в психічній сфері. Поступово здійснюється соціальне дозрівання, проявляється динаміка духовного розвитку особистості. Це й слугує природною основою для виділення послідовних етапів розвитку людини і складання вікової періодизації.

Е. Еріксон виділив 8 стадій у розвитку людини: немовля (з моменту народження до одного року), ранній вік (1 - 3 роки), дошкільний вік (3 - 6, 7 роки) підлітковий вік (7-12 років), юність (13 - 18 років), рання зрілість (третє десятиліття), середній вік (четверте і п'яте десятиліття життя), пізня зрілість (після шостого десятку років життя).

Кожен вік або період розвитку людини характеризується наступними показниками:

- а) певною соціальною ситуацією розвитку або конкретною формою відносин, в які вступає людина з іншими людьми в даний період;
- б) основним чи провідним видом діяльності;
- в) основними психічними новоутвореннями (від окремих психічних процесів до властивостей особистості) (Хьелл, Зіглер, 1997, 69).

Для педагогіки школи теоретичне й практичне значення має періодизація життя й розвитку людини шкільного віку. Заслуговує на увагу періодизація шкільного віку, запропонована академіком Б.Т.Лихачовим:

- Від народження до одного року – раннє немовля. Це період початкового пристосування, початкової адаптації.
- Від 1 до 3 років - власне немовля. Один з найплідніших і найінтенсивніших періодів накопичення дитиною соціального досвіду, становлення фізичних функцій, психічних властивостей і процесів.

- Від 3 до 6 років – раннє дитинство – період переходу до дитинства, інтенсивного накопичення соціально значимого досвіду в соціальному просторі, формування основних рис характеру і ставлення до навколишнього світу.

Всі три періоди — від народження до 6 років — називають ще перед-дошкільним або дошкільним.

- Від 6 до 8 років – власне дитинство. В цей період завершується початкове визрівання фізіологічних і психологічних структур головного мозку, здійснюється подальше накопичення фізичних, нервово-фізіологічних та інтелектуальних сил, які забезпечують готовність до повноцінної систематичної навчальної праці.
- Від 8 до 11 років – перед-підлітковий період – час зрілого дитинства, накопичення фізичних і духовних сил для переходу до отрочтва. Разом з періодом дитинства цей період має ще й назву молодший шкільний вік.
- Від 11 до 14 років – отрочтво, підлітковий вік – новий якісний етап у становленні людини. Найхарактернішими рисами його є: з точки зору фізіології - статеве дозрівання, психології – особистісна самосвідомість, свідомий вияв індивідуальності. Цей період називають ще середнім шкільним віком.
- Від 14 до 18 років — юнацький вік – період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до суспільно корисної продуктивної праці і громадянської відповідальності. Дівчата і юнаки — старші школярі – отримують певну підготовку в галузі психології та етики сімейного життя (Скрипченко та ін. 2001, 416).

Психологічна періодизація: 1. Пренатальний період. 2. Період народження (до 6 тижнів життя дитини). 3. Грудний період (до 1 р.). 4. Повзунковий період (1-3 рр.). 5. Дошкільний вік (3-6 рр.). 6. Шкільний вік (6-11 рр.). 7. Пубертатний період (11 - 15 рр.). 8. Юнацький вік (15-20 рр.).

Педагогічна періодизація: 1. Немовля (1-ий рік життя). 2. Перед-дошкільний вік (від 1 до 3 рр.). 3. Дошкільний вік (від 3 до 6 рр.): а) молодший дошкільний вік (3 - 4 рр.); б) середній дошкільний вік (4-5 рр.); в) старший дошкільний вік (5-6 рр.). 4. Молодший шкільний вік (6-10 рр.). 5. Середній шкільний вік (10 - 15 рр.). 6. Старший шкільний вік (15 - 18 рр.) (Кларин, Джуриновський, Руссо 1988. 194-297).

Акселерація (від латинського "акселераціо" - прискорення) – це прискорений фізичний і частково психічний розвиток в дитячому й підлітковому віці. Біологи пов'язують акселерацію з фізіологічним визріванням організму, психологи - з розвитком психічних функцій, а педагоги — з духовним розвитком і соціалізацією особистості.

До появи акселерації в 50-60-х рр. XX ст. фізичний і духовний розвиток дітей і підлітків був збалансований.

В результаті акселерації, що наступила в 70-х рр. фізіологічне дозрівання організму починає випереджати темпи розумового, психічного, соціального розвитку. Утворюється невідповідність, яку можна виразити так: тіло росте швидше, ніж визрівають психічні функції, які є основою інтелектуальних, соціальних, моральних якостей. До 13-ти - 15-ти років у дівчаток, а до 14-ти - 16-ти років у хлопчиків фізіологічний розвиток організму завершується і майже досягає рівня дорослої людини, чого не можна сказати про духовний розвиток. Дорослий організм потребує задоволення "дорослих" фізіологічних потреб у тому числі й статевих, соціальний розвиток гальмується і вступає в конфлікт з бурхливо прогресуючою фізіологією. Серед основних причин акселерації називають: загальні темпи прискорення життя, поліпшення матеріальних умов, підвищення якості харчування й медичного обслуговування, покращення догляду за дітьми в ранньому віці, позбавлення багатьох тяжких дитячих хвороб (Ильин, 2009, 352).

З фізичним нерозривно пов'язаний і духовний розвиток, в динаміці якого також мають місце помітні коливання, обумовлені нерівномірністю визрівання нервової системи і розвитку психічних функцій. В процесі розвитку психіки людини і її духовні якості набувають стабільності, постійності, зберігають при цьому пластичність і можливість компенсації. У цьому виявляється надзвичайно складна діалектика людського розвитку: з одного боку, психічний розвиток є поступове переростання психічних станів у риси особистості, з другого — їх завжди можна змінити на краще, а для цього потрібно створити потрібні умови й здійснити адекватні дії. На пластичності нервової системи засновано виховання (Сорокоумова, 2006, 208).

Період від народження дитини до вступу у школу – найбільш відповідальний етап розвитку організму і один з найважливіших у становленні особистості людини. Знання особливостей росту та розвитку дітей різних вікових груп необхідно дошкільним працівникам для того, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюків, спостерігати за їхнім психічним станом та фізичним розвитком. Фізичний розвиток у ранньому та дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників: довжини та маси ваги, окружності голови, грудної клітини (Ушинський, 1952, 28).

Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури. Поряд зі систематичним тренуванням м'язового апарата дитини слід обмежуватися у значних м'язових напруженнях, пов'язаних з тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесення важких предметів тощо. Варто також враховувати,

що м'язи дитини швидко стомлюються, а тому слід уникати тривалих і надто великих фізичних навантажень під час виконання вправ та рухливих ігор (Басанець, Іванова, Гусак 2009, 69-72).

Всі процеси в організмі спрямовує й контролює нервова система. Головний мозок – вищий її відділ, керує роботою всіх органів та систем організму, завдяки чому і відбувається зв'язок із середовищем, в якому живе людина. Нервова система проходить тривалий шлях розвитку.

Процес складного пристосування організму до навколишнього середовища здійснюється корою головного мозку насамперед через умовно-рефлекторну діяльність. Основною формою прояву діяльності вищої нервової системи є рефлекс – відповідь на подразник. Першу групу рефлекторних реакцій становлять безумовні (природні) рефлекси. Вони забезпечують дитині біологічне пристосування до навколишнього середовища і пов'язані в основному з трьома видами діяльності - харчовою, дихальною та орієнтувальною. На основі безумовних рефлексів формуються досконаліші реакції – так звані умовні рефлекси, завдяки яким організм пристосовується до умов зовнішнього середовища. Навички та звички – це і є ті ланцюги умовних рефлексів, що виникають тоді, коли дитина взаємодіє з навколишнім середовищем. Можливо, наше виховання, навчання, дисциплінування, всілякого роду різноманітні звички є довгі ряди умовних рефлексів. Тому формування в дітей певних рухових навичок розглядають як створення умовних рефлексів вищого порядку на основі вже наявних. Важливо врахувати ще одну суттєву особливість центральної нервової системи дитини - це здатність зберігати сліди тих процесів, які в ній відбувалися. Звідси зрозуміло, чому діти такі сприйнятливі, так багато й легко запам'ятовують (Павлов 1951, 409).

1.3. Фактори, що впливають на стан здоров'я дитини

Актуальність обраної теми випливає з чинника нестабільності: економічної, політичної, ціннісної. На жаль, сьогодні негативний вплив нестабільної ситуації в основному лише декларується, тобто обговорюється в засобах масової інформації, але практично відсутній серйозне наукове вивчення механізму цього впливу, а головне - його наслідків. Крім загального чинника нестабільності, серед можливих психотравмуючих умов необхідно виділити швидкість змін соціальної ситуації розвитку людини.

Під час вагітності різні збудники інфекцій та медикаменти надають шкідливу дію на дитину. Вони призводять до формування грубих вад розвитку. Пороки розвитку ЦНС, вроджені вади серця, ущелина губи, вади розвитку ШКТ і т.д.

Пошкоджуючі фактори, яких слід уникати:

- Лікарські засоби та хімічні речовини
- Гостра форма серйозних захворювань: краснуха, грип, вірус папіломи людини та ін.
- Шкідливі звички у вагітної: алкоголізм, куріння і ін.
- Тривожність мами або роздуми з приводу переривання вагітності (Володіна, 2004, 21).

Найніжніший період, коли малюка необхідно особливо берегти від негативних впливів - це перший триместр вагітності. Це період, коли у дитини будуть сформовані повністю всі органи і системи. До 60-го дня вагітності вже буде сформована маленька людина. Дитина найбільш вразлива перед шкідливими факторами саме в цей час. І велика кількість вроджених захворювань саме з цього періоду. Якщо жінка піддається негативному впливу в наступний період (з 60 дня і до народження), то орган у дитини може бути ослаблений.

Крім чинників, що негативно впливають на дитячий розвиток, деякі дослідники обговорюють кризовість сучасного дитинства. Змінилися форми зовнішньої активності дитини, позначається і криза, випробовуваний сучасної родиною. І, звичайно, дитинство стає іншим, завдяки повсюдному впровадженню раннього навчання, яке призводить до перерозподілу темпів розвитку пізнавальних процесів і, як переконливо доводять фізіологи, є чинником ризику порушення здоров'я дітей. У цілому для сучасних умов характерне широко масштабна соціальна депривація, тобто позбавлення, обмеження або недостатність тих чи інших умов матеріальних і духовних ресурсів, необхідних для виживання, повноцінного розвитку та соціалізації дітей. Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування та розвитку людини в процесі його життєдіяльності (Дьяченко, Лаврентьєва, 1984, 128).

Фактори ризику порушення психологічного здоров'я: об'єктивні, або фактори середовища, і суб'єктивні, зумовлені індивідуально-особистісними особливостями. Здоров'я дитини цілком і повністю залежить від здоров'я батьків, тому дуже важливо планування вагітності, проведення обстеження обох батьків бажано до зачаття дитини.

Загальновідомо, що найбільш значимим фактором нормального розвитку особистості дитини є спілкування з матір'ю. Як мати буде виховувати свою дитину, якими стереотипними установками користуватися, коли і в яку установу віддасть свого малюка - від цих компонентів залежить майбутнє життя дитини. У цілому можна зробити висновок, що психологічне здоров'я формується при взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, причому не тільки зовнішні фактори можуть переломлюватися через внутрішні, а й внутрішні фактори можуть модифікувати зовнішні впливи (Вельтищев, Фокеева, 1992, 30-35).

Існують певні чинники, які беруть участь в походженні психосоматичних розладів, роблять дитину вразливим до психоемоційних стресів, полегшують виникнення і обтяжують протягом соматичних порушень:

- Неспецифічна спадкова і вроджена обтяженість соматичними порушеннями;
- Спадкове нахил до психосоматичних розладів;
- Нейродинамічні зрушення;
- Особистісні особливості;
- Психічний і фізичний стан дитини під час дії психотравмуючих подій;
- Фон сімейних та інших соціальних факторів;
- Особливості психотравмуючих подій (Моргун, Ткачева, 1981, 172-178) .

На стан здоров'я та фізичний розвиток дитини впливають такі фактори:

- біологічні
- кліматогеографічні (екологічні)
- соціальні

До групи біологічних факторів відносять генетичні фактори. Унаслідок впливу цих факторів фізичний розвиток дошкільників підпорядковано природним законам поступової та вікової зміни періодів розвитку дитини.

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

До групи соціальних факторів відносять умови матеріального життя, побут дитини, зміст, організацію виховної роботи у дошкільному закладі та сім'ї, включаючи фізичне виховання, та ін. Дії соціальних факторів підпорядковані суспільно-економічному розвитку держави. У свою чергу, соціальні фактори суттєво впливають на дію біологічних та клімато-географічних (екологічних) факторів (Гребенюк, 2002, 12-14).

II. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять

з дітьми дошкільного віку

Спрямованість системи виховання та основні закономірності її функціонування відображено у меті, завданнях та загальних принципах, виходячи з яких здійснюється педагогічна діяльність з фізичного виховання підростаючого покоління у нашому суспільстві. Мета відображає певні суспільні потреби, що визначаються об'єктивними умовами життя суспільства на сучасному етапі його існування. Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності.

Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Вона реалізується у вигляді конкретних матеріальних показників: рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та творчого довголіття. Фізичне виховання все більшою мірою перетворюється у важливу культурну цінність, воно стимулює високу активність особистості у всій її життєдіяльності. Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей.

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності. Їх вирішенню сприяє створення відповідних умов (раціонального режиму, харчування та ін.), урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання (заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри тощо), підвищення рухової активності дітей протягом дня та ін.

Розвиток фізичних, (рухових) якостей дітей має також оздоровче значення. Здоров'я природно обумовлено комплексним удосконаленням морфофункціональних властивостей організму, яке забезпечується завдяки систематичній руховій діяльності дитини (Вільчковський, 1998, 202-208).

Важливе місце у системі фізичного виховання дошкільників належить загартуванню дітей як одному з провідних завдань. Загартування розглядається як підвищення опірності організму, розвиток здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різноманітних впливів зовнішнього середовища (підвищення або зниження температури повітря, вологості, руху повітря та ін.)

Значення загартування для організму дитини важко переоцінити, загартовуючи заходи покращують обмін речовин, серцево-судинну діяльність, поліпшують функціональний стан м'язів, центральної нервової системи. Загартування сприяє зміцненню імунної системи, підвищенню опірності організму до різних захворювань, покращує емоційний стан дитини та її фізичний розвиток.

Формування правильної постави та профілактика плоскостопості – одне з основних оздоровчих завдань фізичного виховання. Постава – звичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння та в русі. У дітей дошкільного віку поставу ще не сформовано остаточно. Правильна організація життя дітей у дошкільному закладі та в сім'ї, дотримання основних гігієнічних вимог (режим дня, харчування, сон, правильний підбір меблів та ін.), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ – все це сприятиме формуванню правильної постави та профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку (Романенко, 1999, 32-38).

Протягом дошкільного віку у дитини необхідно створити так звану «школу рухів», до якої належать формування та удосконалення життєво важливих умінь та навичок з ходьби, бігу, стрибків, метань предметів, лазіння, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді та ін. Слід навчити дітей регулювати свої рухи у просторі, часі та за фізичними зусиллями. Таким чином у них закладаються основи технічно правильного виконання дій, засвоюється культура рухів. Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлекси. Однак дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичайних умовах, а й у різних умовах, які у повсякденному житті постійно змінюються. Сформовані навички з тих чи інших рухів повинні бути не тільки міцними, а й достатньо гнучкими (пластичними). Застосування автоматизованих навичок дозволяє дитині економити свою енергію і спрямовувати увагу на осмислення тих завдань, які виникають під час ігрової діяльності. Знання, які отримує дитина про виконання окремих рухів, мають не тільки загальноосвітнє значення, вони безпосередньо сприяють успіху у засвоєнні цих вправ. Під час виконання фізичних вправ діти збагачують свої знання про назви частин тіла людини. Паралельно з накопиченням рухового досвіду вони привчаються виконувати вправи за словесною інструкцією, без показу, запам'ятовувати окремі елементи руху – напрям, амплітуду, послідовність.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Виконання загальнорозвиваючих вправ, основних рухів, участь в рухливій грі позитивно впливають на покращання фізичного розвитку

дитини, удосконалення функціональних можливостей її організму, формування правильної постави, розвиток фізичних якостей (Шамардіна, 2003, 213-215).

2.1.Форми занять фізичними вправами

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання людей різного віку. За їх допомогою вирішуються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток дітей; формуються вміння та навички у таких життєво важливих рухах, як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та ін.; розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість). Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйманням навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, проявом вольових якостей та різноманітних емоційних переживань. Кожна фізична вправа має свій зміст (характер) і форму (Дмитренко, 1979, 242).

1. Фізкультурні заняття урочного типу;
2. Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня садка:
 - 1) ранкова гімнастика;
 - 2) гігієнічна гімнастика після денного сну;
 - 3) рухливі ігри;
 - 4) спортивні розваги;
 - 5) фізкультхвилинки;
 - 6) прогулянки;
 - 7) дні здоров'я.
3. Фізкультурні свята;
4. Самостійні заняття дітей;
5. Пішохідні прогулянки в зони відпочинку (Шпак, 2000, 18).

2.2 Ранкова гімнастика

Гімнастика - один з найбільш поширених засобів фізичного виховання. Ранкову гімнастику в дитячих садках проводять перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну. Добираючи вправи для ранкової гімнастики треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватись такими вимогами:

- вправи повинні бути прості і доступні, що не вимагають великої затрати зусиль;
- вправи повинні бути різноманітними за видами рухів і охоплювати великі групи м'язів;
- вихованцям молодших груп пропонують вправи з імітацією рухів;
- для урізноманітнення ранкової гімнастики впроваджувати вправи з предметами.

Для проведення ранкової гімнастики необхідно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться має бути чистим, світлим, добре провітраним. Проведення передбачає такий зміст заняття:

- шикування;
- ходьба з метою профілактики плоскостопості (на внутрішній, зовнішній стороні стопи);
- легкий біг;
- шикування (у коло в молодшій групі, середня і старше в колони);
- при виконанні вправ вихователь застосовує дзеркальний показ (профіль, анфас);
- на закінчення комплексу легкий біг, ходьба, дихальні вправи

У всіх вікових групах ранкову гімнастику починають з шикування дітей в колону по одному. Під час шикування вихователь оглядає одяг і взуття дітей, а в молодшій групі допомагає малюкам стати один за одним. Спочатку виконується нетривала ходьба (30–50с) у бадьорому темпі. Під час ходьби вихователь стежить за поставою. Діти повинні триматися рівно, не напружуватися, не опускати голову, розпростовувати плечі й виконувати вільний мах руками.

Для організованого проведення ранкової гімнастики вихователь шикує дошкільнят молодшої групи у коло. Вихователь повинен чітко і виразно пояснити і показати гімнастичні вправи, які пропонують дітям. Показуючи вправи, він повинен виконувати їх вільно, без напруження, правильно і красиво, тому що дошкільнята точно копіюють дії дорослих. В старшій групі показ деяких вправ можна доручати дітям. Під час показу слід користуватися „дзеркальним способом”. У молодних групах вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку до кінця. Особливу увагу під час виконання вправ слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували дихання з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітку і випрямляють тулуб, а видих – рухам, які звужують грудну клітку. Треба слідкувати, щоб діти не затримували дихання і дихали через ніс. Після кожної вправи роблять невеличку паузу (10–15с) для відпочинку та врегулювання дихання.

Кількість рухових вправ та їх дозування у комплексах ранкової гімнастики є неоднаковими для дітей різних вікових груп. Відтак, для першої молодшої групи комплекс складається з 3–4 вправ ігрового і наслідувального характеру у поєднанні з ходьбою, бігом, підстрибуванням. Його тривалість до 5 хв. У підготовчій групі комплекс складають 7–8 вправ, тривалістю до 12 хв. Таким чином, в цілому збільшується фізіологічна дія на організм дітей. Корисно поєднувати комплекс ранкової гімнастики з повітряними і водними загартовуючими процедурами. Музичний супровід створює у дітей бадьорий, піднесений настрій. Комплекс ранкової гімнастики необхідно змінювати

через 2 тижні, або змінювати одну вправу кожного дня. Вправи комплексу ранкової гімнастики – позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему), сприяє формуванню правильної постави, профілактики плоскостопості.

Щоденне використання ранкової гімнастики організує і мобілізує дитину, приводить організм у відповідний робочий стан. Щоденно після денного сну у всіх дошкільних групах проводиться комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувались вранці, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. Біг на початку гімнастики не пропонують у зв'язку з тим, що організм дітей після вставання з ліжка ще перебуває в стані гальмування й значне фізичне навантаження, не бажане. Температура повітря у приміщенні може бути в межах 16–18 градусів. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартуванням повітрям значно підвищує її оздоровчий вплив (Єфименко, 2013, 30-38).

2.3. Рухливі ігри

Ігри – один з найпоширеніших засобів фізичного виховання. Розрізняють рухливі та спортивні ігри.

До рухливих належать ігри, які містять елементи загально-розвиваючих вправ, ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння тощо. Вони сприяють удосконаленню вмінь та навичок основних рухів, розвивають фізичні якості, позитивно впливають на функцію серцево-судинної і дихальної систем. Ігрова діяльність має комплексний характер і будується на поєднанні різних рухових дій (ходьба, біг, стрибки та ін.).

Характерною особливістю рухливих ігор є їх велика емоційність. У системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку широке застосування мають ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, бадмінтон, городки, настільний теніс, хокей. Діти оволодівають нескладними та доступними для них елементами техніки цих рухових дій та тактичними прийомами.

Рухливі ігри організує вихователь щоденно по кілька разів під час прогулянок до обіду та після денного сну. Гра – важлива самостійна діяльність дітей, вона займає значне місце в їхньому житті. У виховній роботі дитячого садка велике значення приділяється іграм творчого характеру, однією з форм яких є гра з різними предметами. Ці ігри мало регламентовані, прості за структурою, допускають будь-яку кількість учасників і відносно більшу самостійність дітей. Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами робить такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі вигадують зміст гри.

Цікавим і досить ефективним для дошкільників видом ігрової діяльності є ігри-завдання, зміст яких становлять доступні дітям дії. Не маючи достатнього запасу рухових умінь і навичок, дошкільники, особливо молодших груп, у самостійних іграх не відразу проявляють активність та ініціативу. В результаті цього основний задум гри частіше буває обмеженим, а дії – одноманітними. В іграх із чітким завданням, завдяки контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь і більш інтенсивному розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати іграми-вправами.

Більш складний вид рухливих ігор, який широко застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників – сюжетні ігри за правилами. Вони потребують від дітей уміння діяти у колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри, дотримуватись встановлених правил.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їхнього проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчика та достатньої кількості необхідних для дітей предметів

Рухлива гра як самостійна форма фізкультурних занять дошкільників суттєво доповнює заняття урочного типу і за змістом повинна бути тісно пов'язана з ними. У процесі гри створюються сприятливі умови для вдосконалення рухових дій, вивчених на заняттях (Русова, 1993, 201-210).

В ігровій діяльності дітей об'єктивно поєднуються два дуже важливих фактори: з одного боку, діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого боку - отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього їхнього середовища. Гра - один з комплексних засобів виховання: вона спрямована на всебічну фізичну підготовленість (через безпосереднє оволодіння основами руху і складних дій в умовах, що змінюються колективної діяльності), вдосконалення функцій організму, рис характеру, що грають.

В іграх діти відображають накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють своє уявлення про зображуваних подіях, про життя. У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася в часто змінюється обстановці гри.

Велике значення рухливих ігор у вихованні фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості. Ігри виховують у дітей почуття солідарності, товариства і відповідальності за дію один одного. Правила гри сприяють вихованню свідомої

дисципліни, чесності, витримки, вміння "взяти себе в руки" після сильного порушення, стримувати свої егоїстичні пориви (Билеева, Коротков, 1982, 36-40) .

2.4 Фізкультурні-хвилинки

При сидінні в одній позі і розумовому напруженні настає розумова втома дитини, послаблюється її увага, уповільнюється тік крові, погіршується кровопостачання мозку. З метою забезпечення короточасного активного відпочинку, активізації організму дітей в цілому та загального обміну речовин, сприяти випрямленню і розвантаженню хребта, зменшення втоми і відновлення працездатності дитини проводяться фізкультхвилинки.

Ознаки втоми дитини:

- порушення координації дрібних рухів;
- маніпулювання предметами (перекладання, пересування, постукування);
- підвищена роздратованість, позіхання, млявість;
- сутулість, нахили вправо, вліво, діти лягають на столи.

Дослідження багатьох науковців показали, що перші ознаки втоми на малорухомих заняттях (логіка, математика, розвиток мовлення, конструювання і т.д.) настає:

- середня група – на 7–9 хвилині заняття
- старша група – на 10–12 хвилині заняття
- підготовча група – на 12–14 хвилині заняття

Працездатність людини відновлюється швидше якщо процес збудження на якийсь час переключається на інші ділянки головного мозку.

Фізкультурна хвилинка – це форма активного відпочинку під час малорухливих занять. Застосовується починаючи зі старшого дошкільного віку. Фізкультхвилинки проводяться щодня під час занять з математики, конструювання, розвитку мовлення, логіки, ліпки, малювання і т.д. До комплексів фізкультурних хвилинок входять 3–4 вправи, кожна з яких повторюється 4–6 раз. Темп виконання вправ – середній або повільний. Загальна тривалість – 1–2 хв.

Вимоги до підбору вправ для проведення фізкультхвилинки:

- вправи типу потягувань, які спрямовані на випрямлення хребта та підвищують тонус м'язів розгиначів тулуба;
- вправи в нахилах і поворотах;
- вправи для м'язів ніг (відведення, присідання, стрибки);
- остання вправа повинна бути спрямована на зниження навантаження стосовно попередніх (повільне піднімання рук вгору, опускання з глибоким вдихом і видихом).

Ці вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля стола. До комплексів треба включати вправи, які вивчались на заняттях з фізичної культури. Комплекс необхідно змінювати кожні 2–3 тижні.

Не слід приділяти особливих вимог до техніки виконання вправ, краще акцентувати увагу на моменті розслаблення, активному видиху. У деяких випадках корисно використовувати інтенсивніші вправи: 10–15 підскоків, 10–12 присідань, біг на місці (30–40с). Фізкультхвилинка повинна бути радісною, цікавою для дитини, давати їй м'язове розвантаження. Перед проведенням фізкультхвилинки вихователь пропонує дітям приготуватися до виконання вправи спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу.

До системи оздоровчо-профілактичних заходів входить обов'язкове проведення фізкультпаузи (динамічної перерви) між заняттями на яких переважає розумове навантаження.

Зміст фізкультпауз – ігри середньої та малої інтенсивності, танцювальні рухи під музику, комплекс вправ ритмічної гімнастики або загально-розвиваючих вправ (5–6), які вже знайомі дітям. Тривалість фізкультпаузи 6–10 хвилин. Необхідно закінчувати проведення динамічної перерви за 2–3 хвилини до початку наступного заняття (Вільчковський, 2004, 62).

2.5 Спортивні розваги

Організація активного відпочинку дошкільнят з фізичним навантаженням передбачає створення умов для їхнього фізичного розвитку в невимушеній ігровій діяльності, закріплення вмінь і навичок, набутих у повсякденні та на заняттях.

Одним з ефективних шляхів реалізації цього завдання є проведення спортивних розваг. Фізкультурні розваги дуже подобаються дошкільнятам насамперед тому, що об'єднують їх спільними переживаннями, дарують відчуття перемог. А головне – спортивні розваги допомагають формувати бажання бути сильними, спритними, витривалими, займатися спортом. Спільна діяльність, долаття труднощів зміцнюють дитячий колектив, пробуджують почуття відповідальності.

Активний рухливий відпочинок – запорука здоров'я і доброго настрою дітей, їхнього постійного інтересу до фізичних вправ, уміння застосовувати набуті рухові навички в різних умовах. З дітьми кожної вікової групи спортивні розваги організовують систематично двічі на місяць у приміщенні (спортивній залі) або на спортивному майданчику в другу половину дня. Планує і проводить їх інструктор з фізкультури за

допомогою вихователя групи, музичного керівника, методиста, батьків. Для молодших дошкільнят тривалість розваги не має перевищувати 20 хв., для старших – 35 – 40 хв.

Проведення спортивної розваги передбачає музичний супровід, що забезпечує позитивну емоційну атмосферу. Варто пам'ятати, що головна мета спортивних розваг – створити у дітей радісний настрій, викликати позитивні емоції, вдосконалити їхні рухові вміння і навички у невимушеній ігровій обстановці. Тому під час їх проведення діти мають поводитися вільно, невимушено, емоційно розкуто, виявляти творчість у руховій діяльності.

Спортивні розваги проводяться тільки на базі набутих дітьми рухових умінь і навичок, з використанням спортивного та ігрового інвентарю й обладнання. Важливо залишити місце для дитячої творчості і гри. Адже головне – забезпечити умови для активного відпочинку малюків, що є основою закріплення вміння послуговуватись набутих досвідом у різних умовах, формування у них життєвої компетентності. На початку розваги доцільно зробити розминку у вигляді або рухливої гри (таночок «Веселих каченят»), або комплексу загальнорозвиваючих вправ зі спортивними атрибутами (м'ячами, обручами, стрічками).

Спортивні розваги. У практиці цілеспрямованого використання засобів фізичної культури, починаючи з четвертого року життя дітей, широкого розповсюдження набули такі види, як катання на санках, біг на ковзанах, їзда на велосипедах, пересування на лижах, плавання, деякі прийоми бадмінтону, настільного тенісу та ін. Вправи з різних видів спорту умовно називають спортивними розвагами у зв'язку із застосуванням їх без установки на спортивний результат. Головне їхнє завдання – розвага, задоволення, відносна свобода дій, відсутність суворого регламентування, наявність яскравих ігрових моментів та елементів змагань.

Спортивні розваги можна вважати хоча елементарною, але дієвою формою початкової спортивної підготовки. Діти оволодівають нескладними і доступними для них елементами техніки спортивних вправ та ігор у процесі занять фізкультурою та на прогулянках. Проведення фізкультурних розваг у різних вікових групах передбачає розв'язання вихователем певних завдань. Так, молодших дошкільнят слід залучати до посильної участі в колективних та індивідуальних рухових діях, збагачувати яскравими враженнями. Дітей середнього дошкільного віку можна привчати самостійно влаштовувати спільні забави та вправління, пробуджуючи при цьому в кожній дитині бажання проявити свої фізичні та організаційні здібності.

Складаючи програму, треба пам'ятати: основний час розваг (60% - 80%) має бути насичений так, щоб кожна дитина могла задовольнити свою природну потребу в русі. Доцільно також чергувати рухливі ігри з фізичними вправами та ігровими завданнями для

зміни м'язового й емоційного навантажень. Структура фізкультурних розваг залежно від тематики, мети та умов проведення заходу використовуються різні способи організації фізкультурно-ігрової діяльності дітей різних вікових груп (Кенеман, Хухлаєва, 1985, 72).

2.6 Фізкультурні свята

Фізкультурні свята як форма епізодичного використання фізичної культури у дитячому садку проводяться двічі на рік у старшій та підготовчій до школи групах. Призначення таких свят – продемонструвати результати, що досягнуті в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний проміжок часу. Крім того, дітям надається можливість позмагатися під час проведення свят у силі, спритності, кмітливості, вмінні орієнтуватися у несподіваних ситуаціях.

Свята проводяться для однієї, кількох одновікових або для суміжних за віком груп. Місцем проведення свята може бути фізкультурний зал, майданчик, басейн, каток, лижня. Програмами виховання у дитячому садку передбачені Дні здоров'я, а також двічі на рік – канікули. Вони повинні бути заповнені різноманітними цікавими фізкультурними заходами, що забезпечують активний відпочинок дітей, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення працездатності організму.

Фізкультурні свята дуже подобаються дошкільникам насамперед тому, що об'єднують їх спільними переживаннями, дарують відчуття перемог. Підготовка до свята, розучування віршів, гарне оформлення зали чи майданчика, оригінальні костюми, красиві емблеми, музика, пісні, різноманітні змагання, ігри позитивно впливають на загальний фізичний розвиток дітей, розвивають у них почуття краси, уяву.

Проведення фізкультурних свят передбачається 2-3 рази на рік починаючи із середньої групи. Оптимальна тривалість заходу:

- 40-50 хвилин для вихованців середньої групи;
- 60-80 хвилин для вихованців старшої групи;

Планувати фізкультурні свята доцільно на початку року. Незалежно від форми організації, фізкультурний захід обов'язково має бути справжнім святом для дітей. Неприпустимо перетворювати його на розважальне видовище для дорослих. Не можна також призначати учасниками тільки тих дітей які відзначилися під час попередніх змагань. Такий підхід є антипедагогічним. А у фізично слабких дітей виникає почуття образи, розчарування в своїх силах.

Активна рухова діяльність усіх дітей під час фізкультурного свята – його найважливіша мета. І організаторам необхідно подбати про те, щоб ніхто з групи

дошкільнят не був просто глядачем. Бажано, щоб діти усі разом та по чергово, себто командами, брали участь в різних номерах програми, допомагали ведучим та суддям.

Організація справжнього фізкультурного свята для дітей це кропіткий фаховий процес, що мусить відбуватися за певними правилами. Розробку сценарія свята доручають групі співробітників (вихователь-методист, інструктор з фізичної культури, вихователі групи які беруть участь у святі, музичний керівник). Затверджують сценарій фізкультурного свята на педраді колективу дошкільного закладу приблизно за три тижні до його проведення. На цей час має бути визначена кількість учасників, основні номери програми, розподілені обов'язки між дорослими.

Вся підготовча робота має проводитися поступово, відібрані види фізичних вправ та ігор діти розучують під час фізкультурних занять, ранкової гімнастики, на прогулянках. Кожне свято має нести в собі елементи новизни, а багаторазові масові репетиції його знижують. Головна вимога до оформлення – повинно відповідати тематиці заходу і сприяти піднесеному настрою.

Суддівство (завідувач днз, вихователь-методист, вихователі груп, представники від батьків). Ведучий свята (вихователь, інструктор з фізичної культури). Ведучий повинен добре знати сценарій свята, уміти стисло й зрозуміло пояснити завдання для команд та окремих учасників змагань, бути веселим, кмітливим, дотепним, швидко реагувати на непередбачені ситуації, своєчасно помічати і підбадьорювати несміливих дітей, стежити за регламентом свята. Підбиття підсумків, нагородження переможців. Необхідно завчасно продумати форми заохочення дітей за якісне виконання вправ, першість в естафетах, винахідливість, спритність. (Єфименко, 2014, 51).

2.7 Самостійна рухова діяльність дітей

Поряд з організованими формами фізкультурних занять у дитячому садку рекомендується створювати умови для самостійної рухової діяльності дітей, котра будується на самодіяльних елементах за їхнім бажанням та ініціативою.

Значення цієї діяльності зберігається для усього дошкільного періоду, зміст її поступово розширюється у зв'язку з накопиченням старшими дошкільниками рухового досвіду. Стимулюючу дію на самостійну рухову активність справляє оснащення майданчиків для прогулянок спеціальним обладнанням, фізкультурними посібниками та інвентарем.

Для зростаючого організму вирішальне значення має рухова активність. Проте в ДНЗ її значення як чинника, стимулюючого резервні можливості фізичного, функціонального, рухового і психічного розвитку дітей, враховується недостатньо. Згідно з сучасними

даними, діти рухаються в два рази менше, ніж це передбачено віковою нормою. Явно недостатньо уваги приділяється самостійній руховій діяльності дитини. Особливу роль для зміцнення здоров'я дитини, її всебічного психічного і фізичного розвитку, а також для реалізації потенційних розумових і рухових можливостей і стимулювання пізнавальної та творчої активності відіграє побудова такої розвиваючої предметної і рухової середовища, яка, повинна відповідати "зону актуального розвитку" самого слабкого і "зоні найближчого розвитку" самого сильного дитини в групі. Поряд з заводськими посібниками доцільно використовувати обладнання з непридатного матеріалу (різні масажери, доріжки для ходьби і бігу, пристрої для розвитку спритності, координації та ін). Це обладнання особливо ефективно для формування у дітей інтересу до фізичної культури. Крім того, воно може дозволити обійтися без істотних матеріальних витрат, що досить важливо в умовах недостатнього фінансування дошкільних установ.

Основним видом діяльності у дошкільному віці, як відомо, є гра. Тому рухова середовище повинна бути наповнена різним обладнанням та спортивним інвентарем, сприяє розвитку гри. Бажано організувати простір таким чином, щоб з'явилася можливість для мнговариативних ігор. Крім того, у групі добре мати картотеку різноманітних ігор, рухів, вправ, що складається з карток, на яких схематично зображені загально розвиваючі ігри, основні види рухів, елементи гімнастики, фрагменти естафет та рухливих ігор. Робота з картками може допомогти дітям використовувати набутий руховий досвід у самостійній діяльності. Критерієм підготовки дітей до самостійної організації рухового дозвілля є їх уміння виконувати ігрові руху, схематично позначені на картках. Так, з'єднуючи картки, діти, наприклад, складають варіант гри-естафети і програють її спочатку подумки, психологічно готуючи себе до майбутнього. Після виконання завдань на прогулянці, вільної ігрової діяльності діти під керівництвом вихователя діти ріжуть смужки відповідного кольору і зміцнюють їх на своїй картці. Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути забезпечені педагогічним керівництвом вихователя, батьків(Єфименко, 2014, 69).

2.8 Лікарсько педагогічний контроль

Успішне вирішення завдань з фізичного виховання дітей значною мірою залежить від якості лікарсько-педагогічного контролю. У дошкільному закладі він здійснюється за такими напрямками:

- систематичне проведення медичних оглядів і оцінка стану здоров'я, нервово-психічного та фізичного розвитку;
- функціональних можливостей та динаміки розвитку рухів дітей;

- спостереження за проведенням різних організаційних форм фізичного виховання, контроль за змістом, методикою проведення фізичних вправ, відповідність їх анатомо-фізіологічним можливостям дитячого організму, організація рухового режиму; систематичне спостереження за санітарно-гігієнічним станом місць занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, загартовуючих процедур;
- постійний контроль за дотриманням режиму дня та організацією раціонального харчування у дошкільному закладі.

Лікарський та педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей тісно пов'язані одне з одним і обумовлені спільною роботою медичних працівників та педагогів.

На основі комплексного медичного обстеження (органів дихання, серцево-судинної системи та ін.) діти розподіляються за станом здоров'я на три групи.

- До першої групи (основної) зараховують дітей з хорошим станом здоров'я, що відповідає віковим нормам психомоторного розвитку, а також з незначними відхиленнями у стані здоров'я. Ці діти беруть участь у всіх формах фізичної культури відповідно до програми.
- До другої групи (підготовчої) зараховують дітей з відставанням у фізичному розвитку, які частіше хворіють катарамми, з перезбудженою нервовою системою, з функційною затримкою розвитку нервової системи. Діти, що мають бронхоаденіт та туберкульозну інтоксикацію в стані повної компенсації процесу, можуть призначатися до основної або підготовчої групи (за розсудом лікаря). Вихованці, які віднесені до цієї групи, виконують всі фізичні вправи, за винятком тих, що викликають значні фізичні напруження (лазіння по канату, при стрибках у довжину та висоту з розбігу зменшується кількість повторення).
- До третьої групи (спеціальної) відносять дітей зі значними відхиленнями в стані здоров'я, хронічними захворюваннями (хворих на ревматизм, хронічний нефрит, гепатит, епілепсію та ін.).

Вихованцям, віднесеним до цієї групи, обмежують вправи на швидкість, силу та витривалість, зменшують час або дистанцію бігу та ін. При проведенні різних форм фізичної культури вони потребують обов'язкового індивідуального підходу. В умовах дошкільного закладу заняття з лікувальної фізкультури повинні проводити медичні працівники. Дозування фізичних навантажень рекомендує лікар відповідно до стану здоров'я дитини. Розподіл дітей на медичні групи кожні півроку переглядається. Якщо у дитини підготовчої медичної групи стан здоров'я покращується, її переводять в основну групу. (Круцевич, 2003, 181-183).

III. Готовність дітей до школи за станом фізичного розвитку.

Дослідження.

Дослідження базувалися на поетапному формуванні в дошкільників комплексу якостей шкільної зрілості, необхідного для успішного навчання й адаптації в умовах загальноосвітньої школи.

Механізм педагогічної діяльності ґрунтувався на врахуванні специфіки розвитку дітей дошкільного віку, корекції впливу суб'єктивних і об'єктивних чинників, а також створення педагогічно доцільних умов, що сприяли поступовому формуванню шкільної зрілості дитини.

В дослідженні брали участь діти, які проходили підготовку до школи в дошкільних навчальних закладах м. Виноградів. За основу в розробці моделі реалізації організаційно-педагогічних умов було прийнято положення, згідно з яким підготовка дитини до шкільного навчання – це цілісний процес, що має концентричний характер, основу якого складає проходження певних змістових орієнтирів, але на різному рівні розвитку. З огляду на це, розроблені мною фізичні вправи побудовані за змістовими лініями, визначеними в Базовому компоненті дошкільної освіти, які розглядаються як основні напрями розвитку компонентів готовності дитини до навчання в школі.

Система роботи з упровадження організаційно-педагогічних умов підготовки дітей до навчання в школі складалася з декількох етапів.

На першому етапі було проведено визначення реальних психофізіологічних характеристик дітей, фактичного рівня їх шкільної зрілості за показниками фізичного, анатомо-фізіологічного розвитку, а також проведено анкетування батьків. Цей етап передбачав безпосередню участь і допомогу батьків досліджуваних дітей. Їм пояснювали мету діагностування, процедуру, зміст одержаних результатів та їх прогностичну роль. На цьому ж етапі разом з батьками було визначено шляхи і засоби підтримки дитини в процесі розвитку її готовності до школи.

На другому етапі було здійснено розширення кола знань і вмінь дошкільників, розвиток у них основних фізичних якостей, знаково-символічної та комунікативної функцій, навичок спілкування, формування позитивного ставлення до занять, становлення довільної поведінки, уміння усвідомлено керувати власними діями, оволодіння елементами навчальних навичок, розвиток логічного мислення. Реалізація навчально-виховних завдань другого етапу базувалась на проведенні фізичних вправ у різні пори року, результати яких зазначині в таблицях та діаграмах. Особливе місце в системі роботи з дошкільниками відводилося засвоєнню правил поведінки в товаристві

однолітків, що забезпечувало гуманістичну спрямованість малюка, уміння співвідносити власні інтереси з інтересами інших, установлювати партнерські стосунки. Значне місце на діяльнісно-формуальному етапі було відведено розвитку самосвідомості, тобто розумінню дитиною того, що вона собою являє, які здібності має, як до неї ставляться інші люди. Найяскравіше це виявлялося в самооцінці, тобто в тому, як дитина оцінювала свої успіхи та невдачі, особисті якості та можливості.

Третій етап забезпечував активізацію освітніх компетенцій дошкільника в умовах ігрової діяльності, закріплення позитивних навичок взаємин, комплексне оцінювання рівня шкільної зрілості дитини відповідно до норм Базового компонента дошкільної освіти. На цьому етапі дослідження зрівнювались результати дітей досягнуті в фізичних вправах, та за допомогою діаграм виявлені позитивні зміни в досягненнях. Протягом усіх етапів роботи планування занять з дошкільниками проводилося з урахуванням результатів їх діагностичного обстеження і виявленого рівня шкільної зрілості.

Дослідження анатомо-фізіологічного розвитку базувалась на антропометричних даних дитини, тобто проведення вимірів зросту та ваги дітей шести річного віку. Данні дітей наведені у таблиці розділені на дві групи : хлопчики та дівчатка. Виміри проводилися восени. За допомогою діаграм зрівнювала показники з нормою.

Антропометричні данні хлопчиків

Таблиця № 1

	Ініціали	Зріст (см)	Відносно норми	Вага (кг)	Відносно норми
1.	А. М.	114,8	менше в межах норми	18,5	менше в межах норми
2.	А. О.	120,2	більше в межах норми	23,7	більше в межах норми
3.	В. О.	115,9	норма	19,8	норма
4.	В. А.	116,7	більше в межах норми	20,7	більше в межах норми
5.	Д. М.	115,2	менше в межах норми	19,5	менше в межах норми
6.	З. Е.	117,4	більше в межах норми	21,2	більше в межах норми
7.	З. Т.	122,3	вище норми	24,1	вище норми
8.	К. В.	118,1	більше в межах норми	20,5	більше в межах норми
9.	Л. М.	115,8	норма	19,7	норма
10.	Л. І.	117,5	більше в межах норми	21,5	більше в межах норми
11.	Л. А.	114,9	менше в межах норми	18,9	менше в межах норми
12.	М. В.	125,4	вище норми	25,5	вище норми
13.	Н. А.	121,6	вище норми	24,3	вище норми
14.	Н. Ю.	115,5	менше в межах норми	19,4	менше в межах норми
15.	Р. О.	116,8	більше в межах норми	20,6	більше в межах норми
16.	Р. С.	116,3	норма	20,4	норма
17.	С. М.	115,8	норма	19,6	норма
18.	С. Я.	119,2	більше в межах норми	21,9	більше в межах норми
19.	У. І.	116,0	норма	20,5	норма
20.	У. Р.	123,6	вище норми	23,9	вище норми
21.	Ф. В.	116,5	норма	20,6	норма
22.	Ц. О.	115,4	менше в межах норми	19,4	менше в межах норми
23.	Ш. А.	116,8	більше в межах норми	20,7	більше в межах норми
24.	Ш. Н.	117,1	більше в межах норми	21,2	більше в межах норми
25.	Я. Б.	120,9	більше в межах норми	22,8	більше в межах норми

В таблиці № 1 показником норми є зріст 116 см., та вага 20,5 кг. Нижньою границею норми зросту є показник в 111см., а вищою – 120,9 см. Нижньою границею норми ваги є показник в18 кг., а вищою – 23,5 кг. За показниками таблиці № 1 – нижчих за норму хлопців нема, а вищих на 16%. Це засвідчує діаграма №1

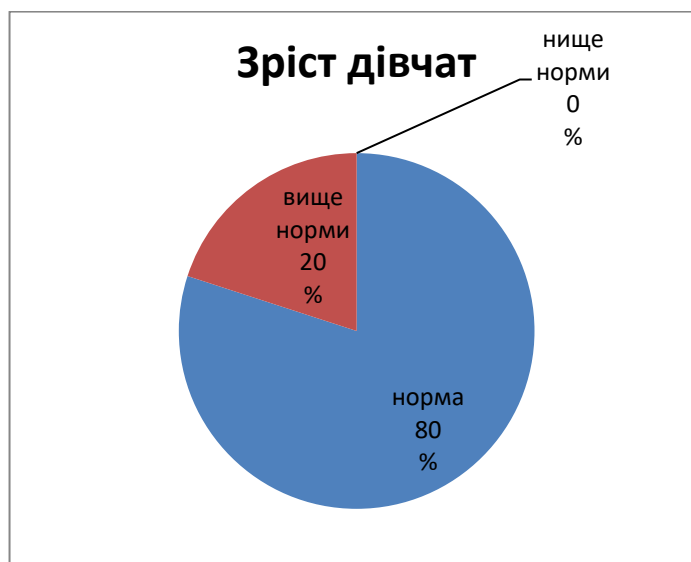
Діаграма №1



	Ініціали	Зріст (см)	Відносно норми	Вага (кг)	Відносно норми
1.	А. Я.	118,2	більше в межах норми	23,4	більше в межах норми
2.	Б. А.	115,4	норма	20,4	норма
3.	Б. Е.	117,8	більше в межах норми	23,2	більше в межах норми
4.	Б. Ю.	116,1	більше в межах норми	21,0	більше в межах норми
5.	В. М.	115,1	норма	20,3	норма
6.	Г. А.	113,7	менше в межах норми	18,2	менше в межах норми
7.	Г. О.	114,2	менше в межах норми	19,4	менше в межах норми
8.	Д. Л.	117,3	більше в межах норми	22,3	більше в межах норми
9.	Ж. С.	118,9	більше в межах норми	22,9	більше в межах норми
10.	Ж. Е.	120,4	вище норми	23,6	вище норми
11.	З. В.	115,9	більше в межах норми	20,6	більше в межах норми
12.	К. С.	119,5	більше в межах норми	23,4	більше в межах норми
13.	К. Я.	121,1	вище норми	23,7	вище норми
14.	Л. Д.	115,5	менше в межах норми	19,9	менше в межах норми
15.	М. Б.	116,7	більше в межах норми	21,8	більше в межах норми
16.	М. М.	115,0	норма	20,2	норма
17.	М. Л.	117,9	більше в межах норми	21,9	більше в межах норми
18.	О. М.	119,5	більше в межах норми	22,4	більше в межах норми
19.	Р. А.	120,5	вище норми	23,9	вище норми
20.	Р. М.	116,1	більше в межах норми	21,0	більше в межах норми
21.	С. І.	117,4	більше в межах норми	22,5	більше в межах норми
22.	Х. Е.	115,6	норма	20,5	норма
23.	Ц. У.	121,5	вище норми	24,7	вище норми
24.	Щ. Н.	116,2	більше в межах норми	21,1	більше в межах норми
25.	Ю. А.	120,8	вище норми	23,6	вище норми

В таблиці № 2 показником норми є зріст 115,1 см., та вага 20,2 кг. Нижньою границею норми зросту є показник в 110 см., а вищою – 120,2 см. Нижньою границею норми ваги є показник в 17,5 кг., а вищою – 23,5 кг. За показниками таблиці № 2 – нижчих за норму дівчат нема, а вищих 20%. Це засвідчує діаграма №2

Діаграма №2



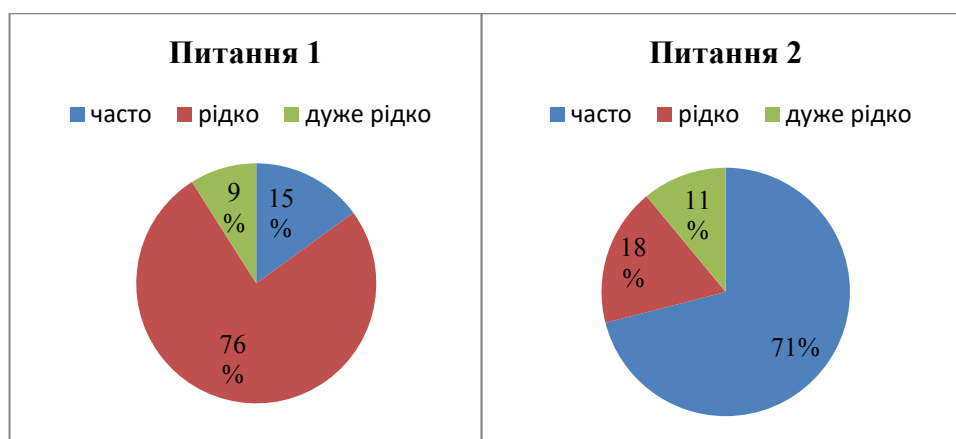
Протягом дослідження проведено анкетування батьків у тестовій формі, для визначення шляхів і засобів підтримки дитини в процесі розвитку її готовності до школи.

Анкетування проводилось наступним чином: батькам роздали анкети в тестовій формі, кожна анкета містила по 10 питань з трьома варіантами відповідей, після їх заповнення провелося дослідження, результати якого вимірювалися у відсотках.

Таблиця №3

Питання		Варіанти відповідей		
		часто	рідко	дуже рідко
1.	Чи часто хворіє ваша дитина?	15%	76%	9%
2.	Як часто ви граєте з дитиною?	71%	18%	11%

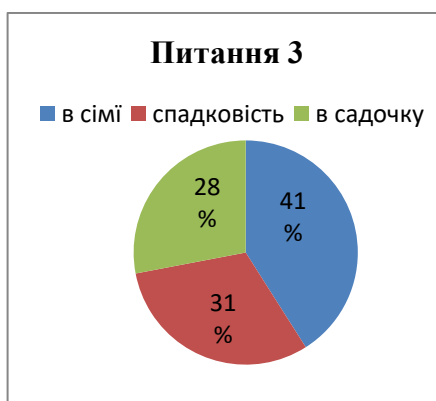
Діаграма №3



Таблиця №4

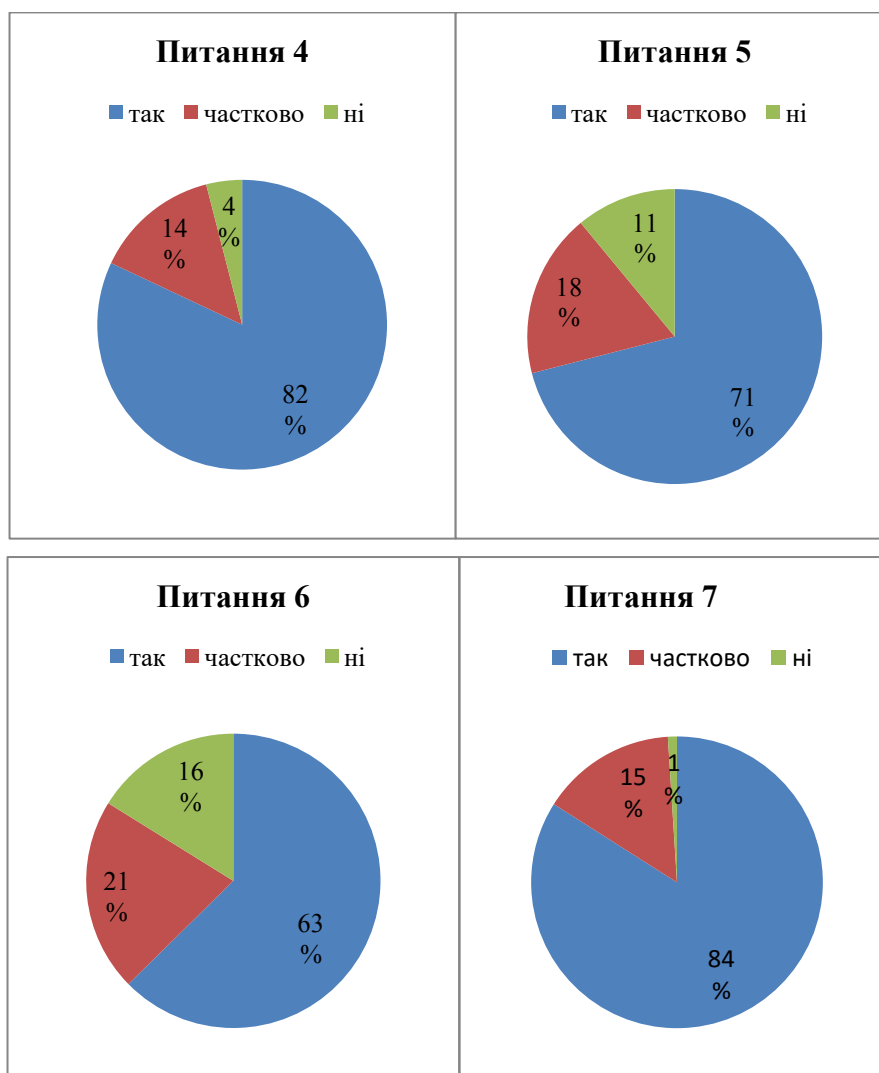
Питання		Варіанти відповідей		
		недостатній фіз. розвиток та виховання в сім'ї	спадковість, схильність до захворювань	недостатнє фіз. розв. і вих. дитини в дитячому садку
3.	Назвіть найчастіші причини хвороб дитини	41%	31%	28%

Діаграма №4



Питання	Варіанти відповідей		
	так	частково	ні
4. Чи знаєте ви фізичні показники, за якими можете стежити за правильним розвитком вашої дитини?	82%	14%	4%
5. Чи знаєте ви, як зміцнювати здоров'я дитини?	71%	18%	11%
6. Чи займаєтесь ви гартувальними процедурами з дитиною вдома?	63%	21%	16%
7. Чи потрібна вам допомога дитячого садка в оздоровленні вашої дитини?	84%	15%	1%

Діаграма №5



Таблиця №6

Питання		Варіанти відповідів		
		дотримання режиму, рац. харчування	дост. переб. на свіжому повітрі	гартувальні заходи
8.	На що повинні звертати особливу увагу?	61%	29%	10%

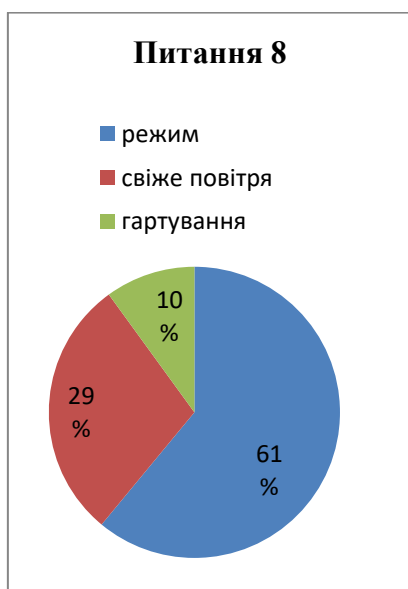
Таблиця №7

Питання		Варіанти відповідів		
		від 30 до 60 хвилин,	більше 60 хвилин	30 хвилин, або ще менше
9.	Скільки часу ви проводите з дитиною на свіжому повітрі?	53%	24%	23%

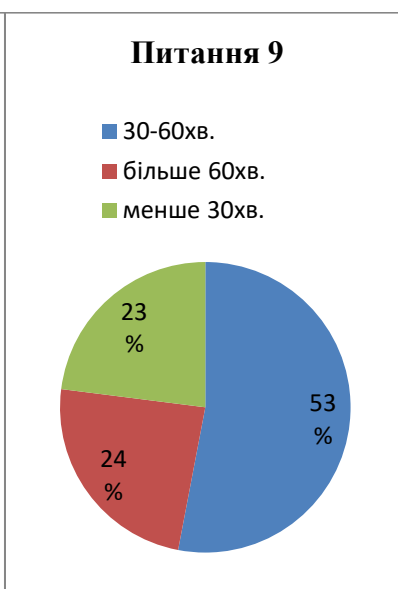
Таблиця №8

Питання		Варіанти відповідів		
		рухливі ігри	розвиваючі мислення, (сидячі)	ігри з гаджетами
10.	Які ігри зазвичай грає ваша дитина?	31%	33%	36%

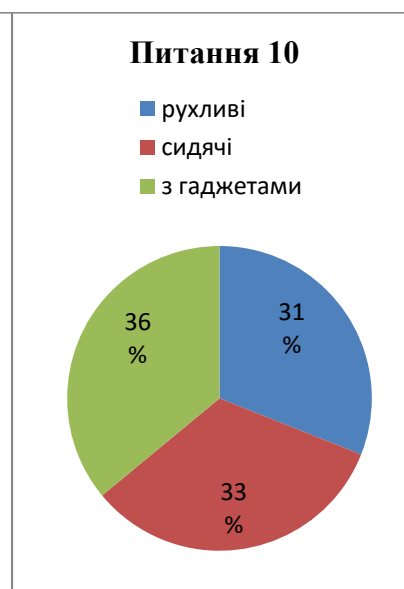
Діаграма №6



Діаграма №7



Діаграма №8



Третій етап забезпечував активізацію освітніх компетенцій дошкільника в умовах ігрової діяльності, закріплення позитивних навичок взаємин. На цьому етапі дослідження зрівнювались результати дітей досягнуті в фізичних вправах, та за допомогою діаграм виявлені позитивні зміни в досягненнях.

Вправа №1 – «Вибери правильну тварину». Вправа проводилась наступним чином: біг до цілі, на старті називаємо тварину, дитина біжить до столику і вибирає картку названої тварини, підіймає і показує, якщо вибір правильний ставить картку на місце і прибігає назад, цим закінчуючи вправу. На столі знаходиться 4 карток з зображеннями тварин (результати оцінюються в секундах).

Вправа №2 – «Основні кольори». Вправа проводилась наступним чином: біг до цілі, на старті називаємо один з основних кольорів, дитина біжить до столику і вибирає картку названого кольору, підіймає і показує, якщо вибір правильний ставить картку на місце і прибігає назад, цим закінчуючи вправу. На столі знаходиться 4 кольорових картки (результати оцінюються в секундах).

Вправа №3 – «Наповни кошик». Вправа проводилась наступним чином: : біг до цілі, на старті називаємо кількість м'ячів, дитина біжить до столику і збирає до себе в кошик названу кількість м'ячів, і прибігає назад, цим закінчуючи вправу. На столі знаходиться кошик з м'ячиками (результати оцінюються в секундах).

Вправа №4 – «М'ячики в обох ручках». Вправа проводилась наступним чином: на старті стоїть кошик з м'ячами, дитина бере в кожену руку по м'ячику і біжить з ними до першої зупинки де залишає їх, потім повертається до старту і бере з кошику знову в кожену руку по м'ячику і біжить з ними до другої зупинки де залишає їх і прибігає назад, цим закінчуючи вправу (результати оцінюються в секундах).

Вправа №5 – «Най обережніший». Вправа проводилась наступним чином: на старті в ложку ставимо маленький м'яч і дитина дуже обережно, щоб не загубити його обминає перешкоди і таким самим чином повертається назад, цим закінчуючи вправу. Обминати потрібно 4 кубики , які розташовані змійкою (результати оцінюються в секундах).

Вправа №6 – «Фасувальник». Вправа проводилась наступним чином: потрібно з одного кошика в два різні кошики розібрати кубики та м'ячики за їх типом. В кожних з кошиків потрібно зібрати по 5 м'ячиків та 5 кубиків (результати оцінюються в секундах).

Вправа №7 – «Най спритніший». Вправа проводилась наступним чином: розставляються перешкоди в вигляді конусних іграшок, дитина повинна перестрибнути їх, і таким самим чином повертається назад, цим закінчуючи вправу. Перестрибнути потрібно 3 перешкоди (результати оцінюються в секундах).

Вправа №8 – «Зробимо порядок». Вправа проводилась наступним чином: розкидані іграшки дитина збирає в один кошик. Потрібно зібрати 10 іграшок - м'ячиків (результати оцінюються в секундах).

Вправа №9 – «Обминаєм перешкоди». Вправа проводилась наступним чином: дитина обминає перешкоди не зачепивши їх, таким самим чином повертається назад, цим закінчуючи вправу. Обминути потрібно 5 кеглів, які розташовані змійкою (результати оцінюються в секундах).

Результати осінніх фізичних вправ (хлопчики)

Таблиця №9

	Ініці- али	Впр. 1(сек.)	Впр. 2(сек.)	Впр. 3(сек.)	Впр. 4(сек.)	Впр. 5(сек.)	Впр. 6(сек.)	Впр. 7(сек.)	Впр. 8(сек.)	Впр. 9(сек.)
1.	А. М.	17,4	17,9	18,2	21,2	19,2	16,0	16,8	18,9	16,2
2.	А. О.	15,2	15,8	17,4	19,1	17,7	15,0	15,5	17,4	15,3
3.	В. О.	16,8	17,1	18,6	20,9	19,0	16,2	16,1	18,2	15,5
4.	В. А.	19,4	19,0	21,2	23,0	20,7	17,6	18,0	20,3	17,8
5.	Д. М.	18,7	19,2	20,9	23,1	20,5	18,2	18,4	20,7	18,0
6.	З. Е.	16,2	16,4	17,4	18,0	17,2	15,3	15,8	17,1	15,6
7.	З. Т.	17,7	17,9	18,5	20,5	18,9	16,8	16,4	18,7	16,9
8.	К. В.	16,5	16,7	17,9	19,4	18,1	16,2	16,5	18,9	16,3
9.	Л. М.	18,1	18,3	20,0	22,2	20,1	17,2	17,0	19,3	17,2
10.	Л. І.	18,9	18,5	20,4	22,5	20,3	18,4	18,2	20,1	18,4
11.	Л. А.	17,6	17,8	19,7	21,7	19,4	16,9	17,2	19,0	17,4
12.	М. В.	15,8	16,4	18,3	20,6	19,1	16,7	16,5	18,6	16,8
13.	Н. А.	16,4	16,2	18,1	20,8	19,5	17,2	16,9	18,8	17,1
14.	Н. Ю.	17,2	16,8	17,9	18,0	17,3	15,1	15,6	17,4	15,8
15.	Р. О.	17,8	18,3	20,2	22,7	20,1	17,4	17,3	19,8	17,5
16.	Р. С.	16,5	17,2	18,4	20,5	18,8	16,7	17,1	19,1	17,3
17.	С. М.	16,9	17,6	18,7	20,8	18,6	16,5	16,7	18,5	16,8
18.	С. Я.	17,3	17,8	19,3	21,4	19,3	17,0	17,3	19,3	17,8
19.	У. І.	16,6	16,3	18,9	19,7	17,9	15,6	16,2	17,8	16,4
20.	У. Р.	18,7	18,9	20,8	21,5	19,4	17,2	18,1	20,4	18,5
21.	Ф. В.	18,1	18,5	20,1	22,0	19,9	17,8	18,5	20,6	18,8
22.	Ц. О.	16,4	16,7	18,4	20,3	18,7	16,9	17,0	19,5	17,2
23.	Ш. А.	16,8	17,2	18,7	20,7	19,6	18,0	17,8	19,9	18,0
24.	Ш. Н.	16,3	16,0	18,0	19,9	18,5	16,2	16,5	18,6	16,9
25.	Я. Б.	17,6	17,8	19,5	21,3	19,7	17,5	17,9	19,8	18,6

Результати весняних фізичних вправ (хлопчики)

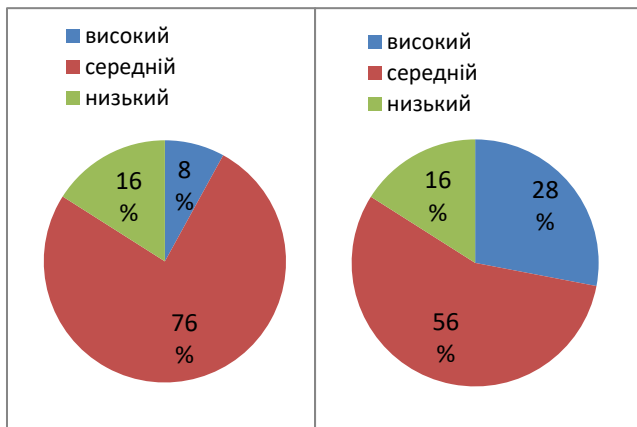
Таблиця № 10

	Ініці- али	Впр. 1(сек.)	Впр. 2(сек.)	Впр. 3(сек.)	Впр. 4(сек.)	Впр. 5(сек.)	Впр. 6(сек.)	Впр. 7(сек.)	Впр. 8(сек.)	Впр. 9(сек.)
1.	А. М.	16,5	17,1	17,4	20,0	18,5	15,2	15,5	18,0	15,0
2.	А. О.	14,9	14,7	16,2	17,9	16,9	14,4	14,6	16,5	14,5
3.	В. О.	15,6	16,2	17,5	19,8	18,3	15,0	14,8	16,3	14,6
4.	В. А.	17,9	18,3	20,0	22,3	19,5	16,5	16,7	19,1	16,5
5.	Д. М.	17,2	18,4	19,8	22,0	19,7	17,4	17,2	19,9	18,1
6.	З. Е.	15,1	15,5	16,5	17,4	16,9	14,7	14,9	16,0	14,9
7.	З. Т.	16,4	16,3	17,4	19,4	17,5	15,2	15,5	17,5	15,7
8.	К. В.	15,3	15,6	16,7	18,6	17,6	15,4	15,1	17,8	15,1
9.	Л. М.	17,7	17,5	19,2	21,0	19,4	16,0	16,2	18,6	16,4
10.	Л. І.	18,0	17,3	19,5	21,6	19,6	16,3	17,0	19,5	18,3
11.	Л. А.	16,2	16,5	18,9	20,8	18,1	15,7	16,6	18,1	16,6
12.	М. В.	15,5	15,2	17,4	19,4	18,0	15,9	15,8	17,5	15,9
13.	Н. А.	15,8	15,0	16,9	19,7	18,6	16,1	15,7	17,6	16,5
14.	Н. Ю.	16,1	15,4	16,8	17,2	16,5	14,3	14,8	16,2	14,1
15.	Р. О.	16,7	17,5	19,1	21,5	19,3	16,2	16,6	18,9	16,4
16.	Р. С.	15,6	16,3	17,5	18,3	17,9	15,9	16,0	18,5	16,5
17.	С. М.	16,0	16,5	17,8	19,9	17,5	15,3	15,9	17,2	15,9
18.	С. Я.	15,9	16,7	18,2	20,6	18,6	15,9	16,1	18,6	17,0
19.	У. І.	15,4	15,5	17,6	18,9	18,0	14,8	15,0	16,9	15,5
20.	У. Р.	17,5	17,7	16,9	21,0	18,7	16,5	17,2	19,7	17,2
21.	Ф. В.	17,3	16,4	18,9	21,6	18,9	17,2	17,3	19,5	17,1
22.	Ц. О.	15,2	15,9	17,7	18,5	17,9	15,8	15,9	18,7	16,4
23.	Ш. А.	15,5	16,6	17,9	19,9	18,2	16,3	16,5	19,0	16,9
24.	Ш. Н.	15,9	15,3	17,1	20,3	17,3	15,5	15,3	17,5	16,0
25.	Я. Б.	16,7	16,9	18,3	20,7	18,4	17,3	17,9	18,9	17,5

Діаграма №9

Вправа №1(хлопчики)

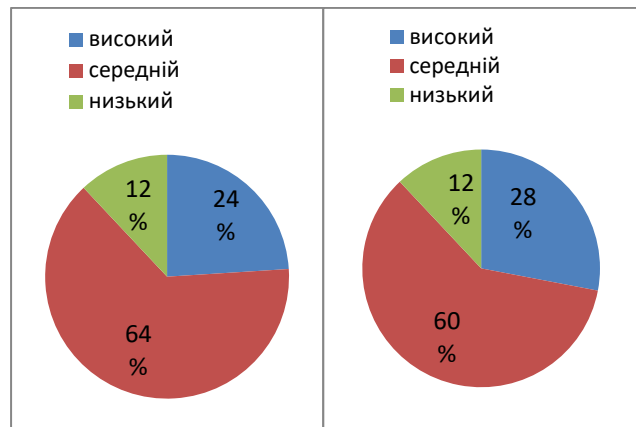
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №10

Вправа №2(хлопчики)

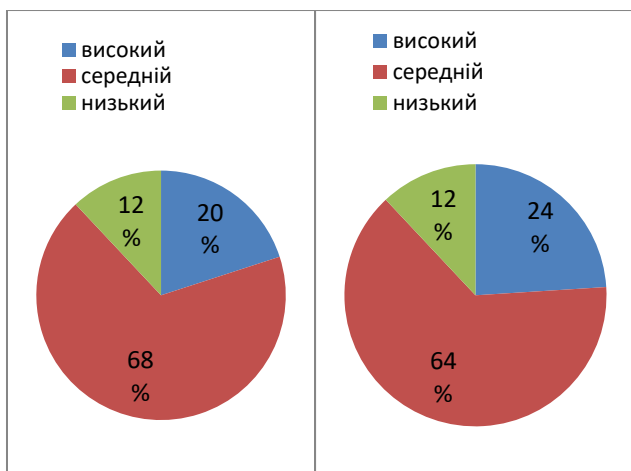
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №11

Вправа №3(хлопчики)

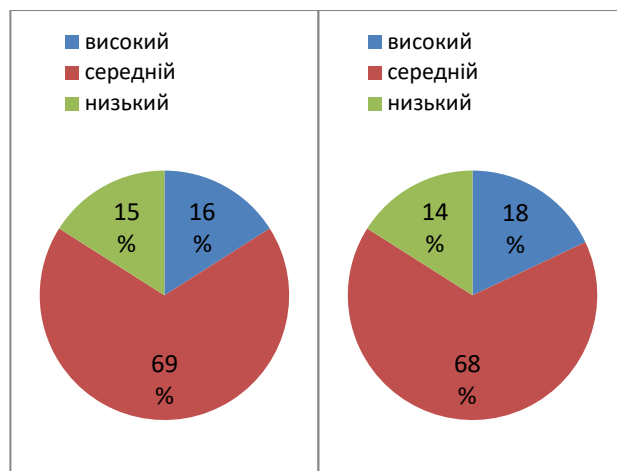
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №12

Вправа №4(хлопчики)

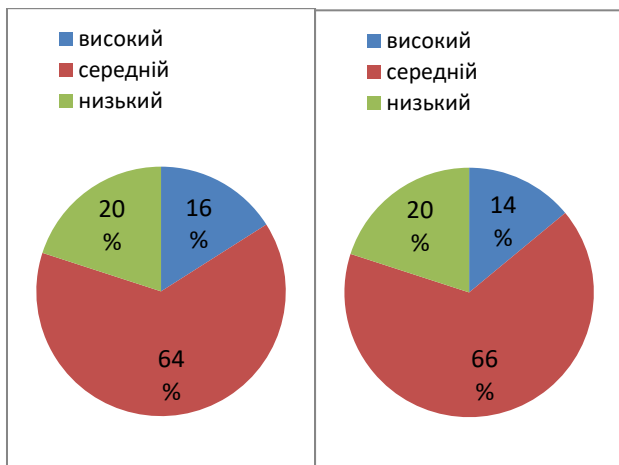
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №13

Вправа №5(хлопчики)

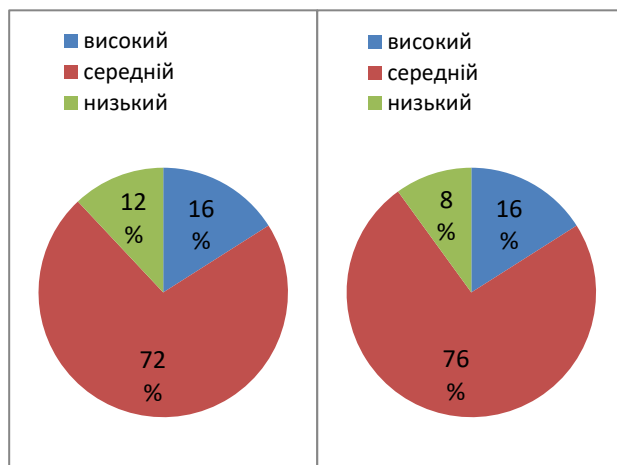
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №14

Вправа №6(хлопчики)

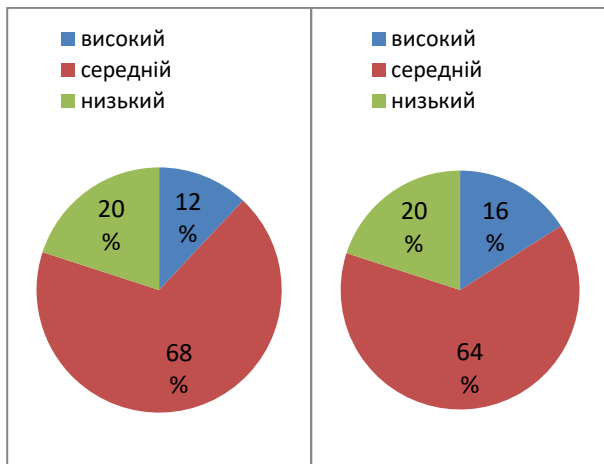
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №15

Вправа №7(хлопчики)

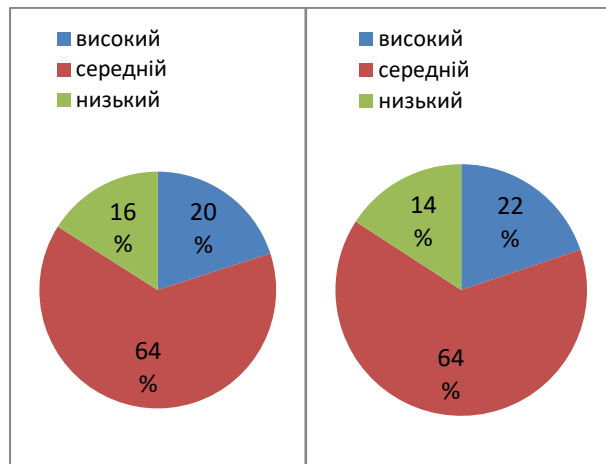
Осіньні результати Весняні результати



Діаграма №16

Вправа №8(хлопчики)

Осіньні результати Весняні результати

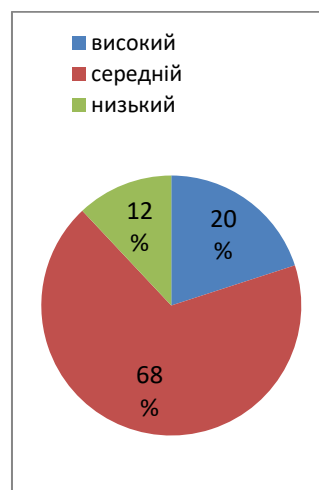
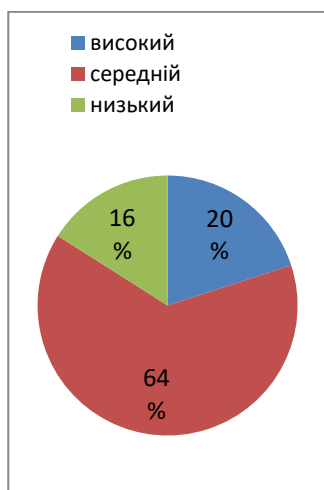


Діаграма №17

Вправа №9(хлопчики)

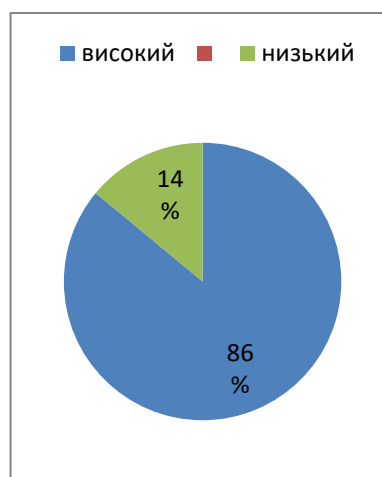
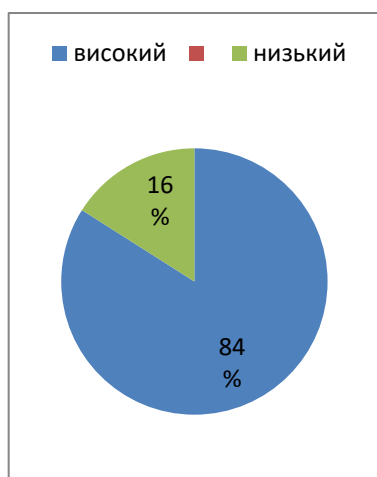
Осіньні результати

Весняні результати



Діаграма №18

Осіньний рівень готовності до школи(хл.); Весняний рівень готовності до школи(хл.)



Результати осінніх фізичних вправ (дівчатка)

Таблиця № 11

	Ініці- али	Впр. 1(сек.)	Впр. 2(сек.)	Впр. 3(сек.)	Впр. 4(сек.)	Впр. 5(сек.)	Впр. 6(сек.)	Впр. 7(сек.)	Впр. 8(сек.)	Впр. 9(сек.)
1.	А. Я.	17,2	17,4	18,1	19,5	17,7	15,8	15,5	17,7	16,4
2.	Б. А.	18,4	17,9	18,5	20,1	18,4	16,3	16,8	18,6	17,2
3.	Б. Е.	19,4	18,2	20,6	22,7	20,2	17,6	17,9	19,9	18,0
4.	Б. Ю.	18,5	18,1	20,2	22,5	20,1	17,2	18,3	20,0	18,5
5.	В. М.	18,7	18,9	21,4	23,6	20,9	18,0	18,5	20,3	19,4
6.	Г. А.	17,8	18,0	18,7	19,9	18,0	16,1	16,4	18,6	16,3
7.	Г. О.	18,3	17,8	19,1	20,8	18,6	16,4	16,6	18,4	16,5
8.	Д. Л.	17,4	17,1	19,6	21,0	18,9	16,5	16,8	18,2	17,0
9.	Ж. С.	19,2	18,9	21,1	23,0	20,7	17,8	18,3	20,1	19,2
10.	Ж. Е.	18,6	18,5	19,9	21,4	19,1	16,9	17,1	19,3	16,8
11.	З. В.	19,1	18,7	20,8	22,9	20,7	17,5	17,4	19,5	17,6
12.	К. С.	18,7	19,2	19,3	20,8	18,9	17,0	16,9	19,0	17,1
13.	К. Я.	17,8	17,5	18,1	19,7	17,8	15,9	16,0	18,2	16,4
14.	Л. Д.	19,5	19,0	21,0	23,2	20,8	17,9	18,4	20,6	19,1
15.	М. Б.	18,6	19,1	19,8	22,0	19,7	17,0	17,1	20,4	17,2
16.	М. М.	17,9	18,3	18,7	19,6	17,5	15,3	15,6	17,7	15,5
17.	М. Л.	17,3	17,4	18,9	19,8	17,9	15,5	15,2	17,4	15,4
18.	О. М.	19,2	18,8	20,3	22,2	20,6	17,9	17,6	19,5	17,7
19.	Р. А.	18,4	17,8	19,7	21,9	19,3	17,1	17,3	19,2	17,2
20.	Р. М.	18,6	18,2	19,5	21,8	19,5	17,5	17,6	19,1	17,9
21.	С. І.	18,1	17,5	18,9	20,0	18,5	16,8	16,9	18,7	16,6
22.	Х. Е.	19,1	18,7	21,2	23,4	20,8	17,7	18,2	20,4	18,9
23.	Ц. У.	17,9	18,3	19,4	22,2	19,8	17,3	17,0	19,2	17,4
24.	Щ. Н.	17,4	17,0	18,2	19,5	17,5	15,2	15,4	16,8	15,2
25.	Ю. А.	18,5	18,2	20,5	22,6	19,9	17,0	16,7	18,5	16,6

Результати весняних фізичних вправ (дівчатка)

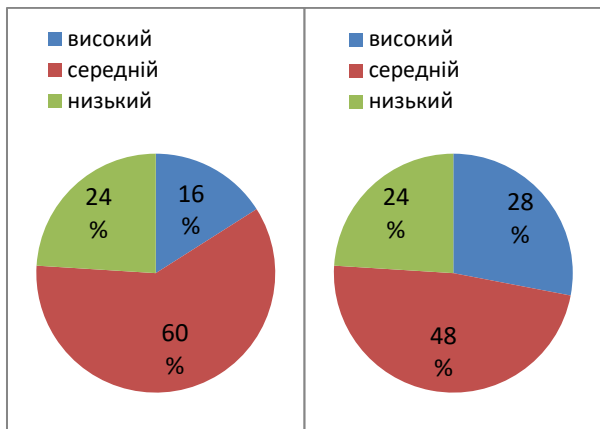
Таблиця № 12

	Ініці- али	Впр. 1(сек.)	Впр. 2(сек.)	Впр. 3(сек.)	Впр. 4(сек.)	Впр. 5(сек.)	Впр. 6(сек.)	Впр. 7(сек.)	Впр. 8(сек.)	Впр. 9(сек.)
1.	А. Я.	16,4	16,2	17,4	18,3	16,8	14,3	14,6	16,5	15,8
2.	Б. А.	17,7	17,0	17,6	18,9	17,1	15,1	15,5	17,4	16,4
3.	Б. Е.	18,6	17,1	19,5	21,5	19,0	16,5	16,8	18,8	17,3
4.	Б. Ю.	17,8	16,9	19,7	21,0	18,9	16,0	17,2	19,2	17,1
5.	В. М.	17,3	17,4	20,0	22,1	19,7	17,2	17,5	19,0	17,9
6.	Г. А.	16,4	16,8	17,5	18,8	17,4	15,7	15,2	17,8	15,6
7.	Г. О.	16,9	16,5	18,4	19,7	17,9	15,6	15,4	17,2	15,3
8.	Д. Л.	16,3	15,9	18,7	19,9	17,5	15,2	15,7	17,5	15,9
9.	Ж. С.	18,5	17,6	19,9	21,9	19,6	16,5	16,9	19,4	17,6
10.	Ж. Е.	17,3	17,2	18,8	20,1	18,0	15,8	16,4	18,9	15,6
11.	З. В.	18,0	17,7	19,7	21,6	19,5	16,9	16,9	18,7	16,5
12.	К. С.	17,5	18,1	18,2	19,5	17,8	15,8	15,7	17,9	16,4
13.	К. Я.	16,7	16,4	17,4	18,7	16,9	14,7	14,9	17,0	15,8
14.	Л. Д.	18,0	17,9	19,9	22,0	19,6	16,5	17,2	19,5	18,0
15.	М. Б.	17,2	18,0	18,6	21,3	18,7	15,8	16,0	19,7	16,3
16.	М. М.	16,0	17,4	17,5	18,5	16,8	14,5	14,3	16,4	14,7
17.	М. Л.	15,9	16,2	17,6	18,4	16,7	14,3	14,6	16,8	14,3
18.	О. М.	18,5	17,6	19,6	21,3	19,5	16,8	16,5	18,6	16,5
19.	Р. А.	17,2	16,5	18,4	20,5	18,3	16,4	16,8	18,0	16,7
20.	Р. М.	17,8	17,3	18,6	20,4	18,7	16,9	17,5	17,9	16,2
21.	С. І.	16,7	16,4	17,5	18,9	17,6	15,5	15,7	17,5	15,3
22.	Х. Е.	18,4	17,5	20,1	22,2	19,8	16,5	17,2	19,3	17,5
23.	Ц. У.	16,2	17,6	18,6	20,9	18,7	16,7	16,4	18,4	16,2
24.	Щ. Н.	16,1	15,8	17,4	18,7	16,8	14,0	14,2	15,9	14,0
25.	Ю. А.	17,3	17,6	19,3	21,5	18,0	15,9	15,3	17,3	15,4

Діаграма №19

Вправа №1(дівчатка)

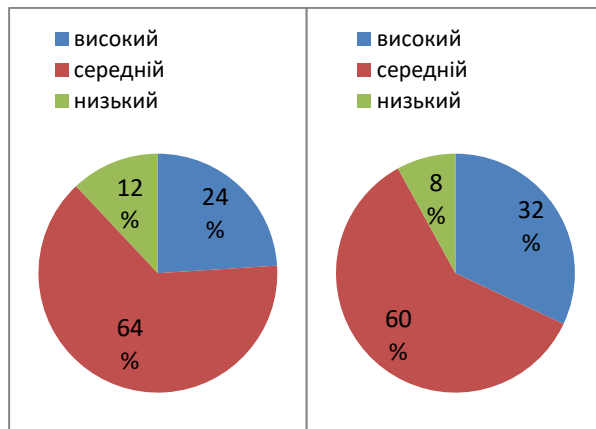
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №20

Вправа №2(дівчатка)

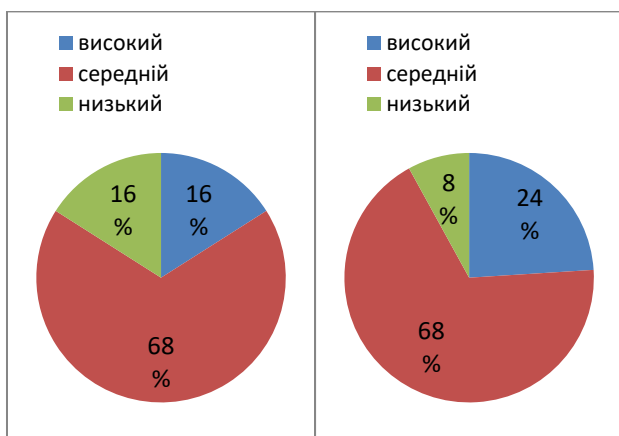
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №21

Вправа №3(дівчатка)

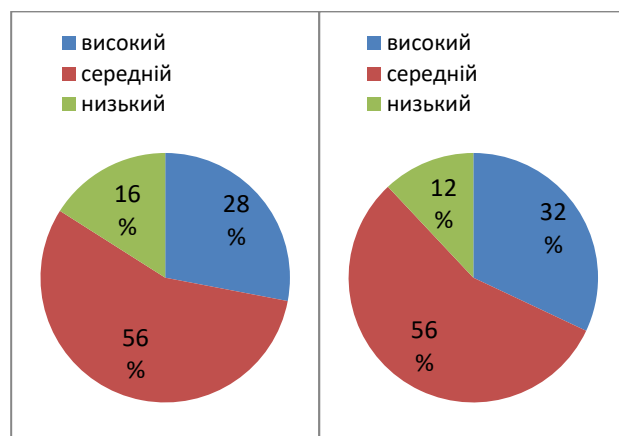
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №22

Вправа №4(дівчатка)

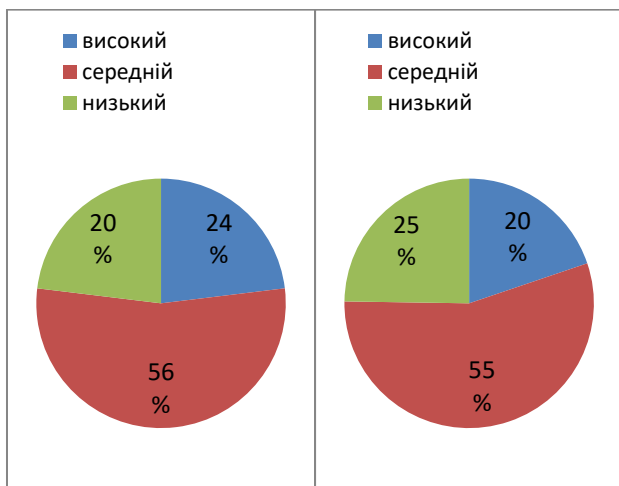
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №23

Вправа №5(дівчатка)

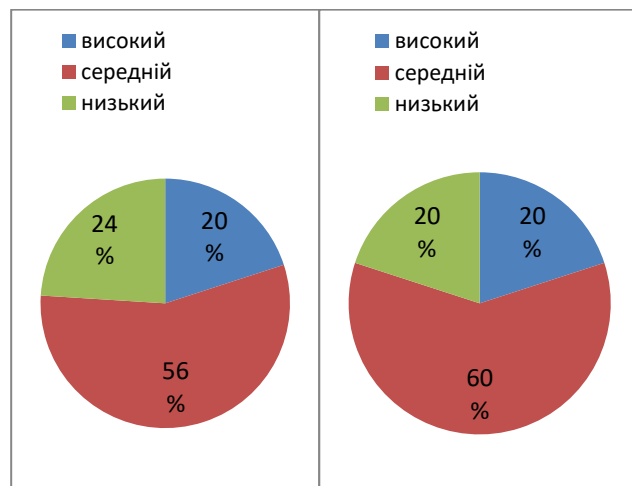
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №24

Вправа №6(дівчатка)

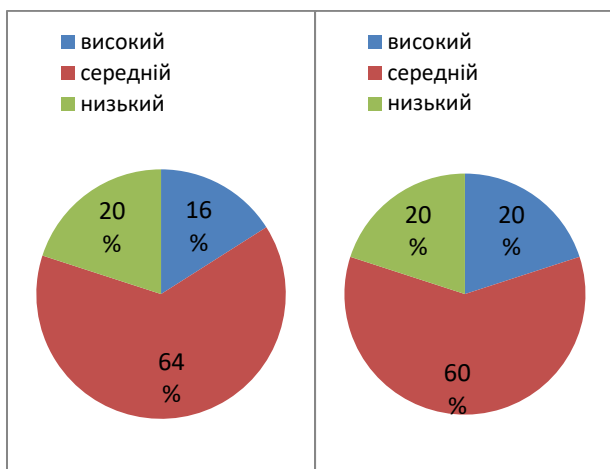
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №25

Вправа №7(дівчатка)

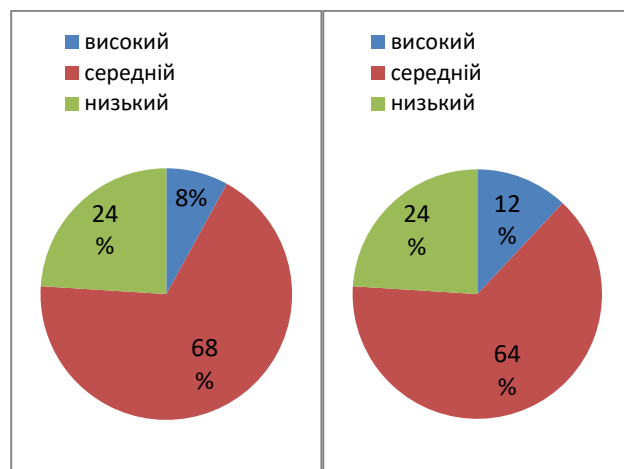
Осінні результати Весняні результати



Діаграма №26

Вправа №8(дівчатка)

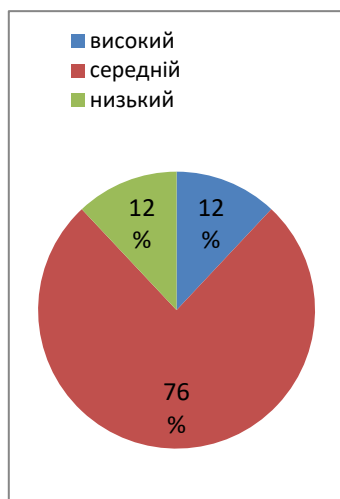
Осінні результати Весняні результати



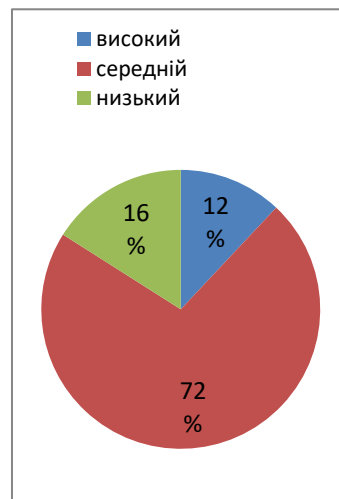
Діаграма №27

Вправа №9(дівчатка)

Осінні результати

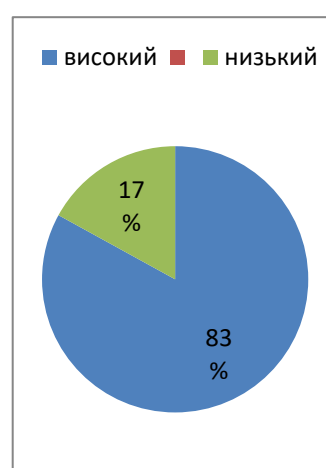
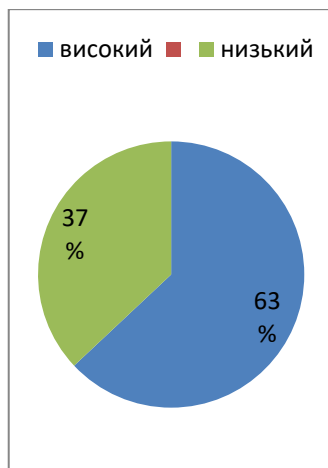


Весняні результати



Діаграма №28

Осінній рівень готовності до школи(дів.); Весняний рівень готовності до школи(дів.)



Висновки

Метою дослідження було визначення рівня фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку та визначення їх готовності до школи. Характерно, що між хлопчиками і дівчатками мають місце певні розбіжності в досягненні успіху в навчанні залежно від розвитку в них тих чи інших компонентів шкільної готовності. Результати дослідження засвідчили позитивні зрушення в рівні підготовленості шестирічок до школи.

В дослідженні помітні прояви акселерації, тобто прискорений фізичний і частково психічний розвиток в дитячому віці. В результаті акселерації фізіологічне дозрівання організму починає випереджати темпи розумового, психічного, соціального розвитку. Утворюється невідповідність, яку можна виразити так: тіло росте швидше, ніж визрівають психічні функції, які є основою інтелектуальних, соціальних, моральних якостей. Це помітно в результатах вимірів зросту та ваги дітей, оскільки за антропометричними даними 16% хлопчиків та 20% дівчаток вищі за норму.

За даними таблиць та діаграм помітно, що в дівчаток між осінніми та весняними досягненнями відбувся великий стрибок, натомість у хлопчиків цього помітного стрибка немає, їх фізичний розвиток змінювався більш плавно. Підчас проведення дослідження виразно проявлялась командна робота, співчуття та різні емоціональні якості дітей. Співпраця та взаємодопомога виходила на нові вищі рівні.

Висновки які я могла зробити висвітлені у таблицях та діаграмах. У дітей вдосконалились вивчені рухи, покращились показники фізичних якостей, покращились координаційні навички. На мою думку помітним здалося, що хлопчики прагнуть досягнути як найкращих результатів ніж дівчата, конкурувати в грі, їм до вподоби більш інтенсивні рухи, навантаження. Натомість дівчата менш активно брали участь, їм не сподобалось конкурувати між собою, для них більш сприятливі завдання середньої важкості, тому що вони потребують на мою думку більше відпочинку ніж хлопчики.

За досягнутими результатами 86% дітей показали високу готовність до шкільного навчання і тільки 14% дітей показало слабші досягнення, які протягом літніх канікул вони зможуть покращити займаючись фізичними вправами. Високу готовність до систематичного навчання продемонстрували насамперед діти які відвідували дошкільний навчальний заклад понад два роки, на відміну від тих які почали відвідувати цю групу менше року тому.

Деякі вправи діткам давались важче за інші.

Проведене дослідження не вичерпує всієї проблеми ефективної підготовки дитини до навчання в школі.

Резюме (угорською мовою)

A kutatásomban elért eredményekből levont következtetések.

Jellemző, hogy a fiúk és a lányok elért eredményei közt bizonyos különbségek látható, az iskolaérettség meghatározásában. A kutatás eredményei pozitív változásokat mutattak a hatéves gyermekek iskolaérettségi felkészültség szintjén.

A kutatásban megjelennek az akszelerációra utaló eredmények. Mivel az antropometrikus felmérések megmutatják, hogy a kisfiúk 16%- a és a kislányok 20%-a magasabb szintű a normától.

A kutatás kimutatta, hogy elsősorban magas szintet értek el azok az óvodások, amelyek több mint két éve jártak már óvodába, szemben azokkal, akik csak az utolsó iskola előtti évben kezdték tanulásukat. A gyermekek 86%- a magas szintű iskolaérettséget mutatott és a gyerekek 14%- a pedig alacsonyabb eredményekhez jutott, de a nyári szünidő alatt ezek a gyerekek is elérhetik a magas szintet ha fizikai gyakorlatokat fognak végezni. A kutatásom folyamán észrevettem a csoportos munka és az együtérzet folyamatos fejlődését, az emocionális kapcsolatok erősödését.

A gyermekeknek a megtanult mozgások tökélesedtek, a teljesítményük érezhetően javult, a koordinációs képességek és az egyensúlyérzékelés kifejezetten magas szintre emelkedett. Számomra észrevehetővé tűnt, hogy a fiúk teljesítményre törekcszenek a játékban versenyeznek, az erősebb, intenzívebb mozgásokat kedvelik. A lányok inkább részt vesznek, de nem szeretik a megmérettetést, inkább a közepes intenzitású gyakorlatok pászolnak nekik, mivel több pihenést igényelnek.

Az elvégzett kutatás nem zárja ki a gyermekek iskolai oktatásra való hatékony felkészülés teljes problémáját.

Використана література:

1. Бальсевич В.К. Фізична культура для всіх і для кожного, ФиС, 1988р.
2. Басанець Л.М., Іванова О.І., Гусак Є.В., Комплексна оцінка фізичного розвитку дітей дошкільного віку, Полум'я, 2009р.
3. Билеева Л.В., Коротков І.М. - Рухливі ігри, 1982 р .
4. Вельтищев Ю.Є., Фокеева В.В. Екологія та здоров'я дітей, Академія, 1992р.
5. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку, ВНТЛ, 1998р.
6. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Універсальна книга, 2004р.
7. Володіна В.М. Енциклопедія вагітності. 2004р.
8. Гребенюк М.П., Вітрищак С.В. Соціально-медичні фактори ризику для здоров'я дитячого населення, Полум'я, 2002р.
9. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку, Вища школа, 1979р.
10. Дьяченко О.М., Лаврентьева Т.В. Психічний розвиток дошкільника, Педагогіка 1984р.
11. Єфименко М. М. Ранкова гімнастика пробудження, Педагогіка 2013р.
12. Єфименко М. М. Кумедні фізкультурники, Дошкільне виховання, 2014р.
13. Єфименко М. М. Оптимальний руховий режим, Дошкільне виховання, 2014р.
14. Ильин Е.П. Психология спорта. Пітер, 2009р.
15. Кенеман А.В. Хухлаєва Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, 3-е изд., испр. и доп., Просвещение, 1985р.
16. Кларин В.М., Джурицкий А.Н. Руссо Ж.-Ж. Эмиль или О воспитании. Педагогическое наследие, 1988р.
17. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания, Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения, Олимпийская литература, 2003р.
18. Леонтьев О.М. Діяльність. Свідомість. Особистість, 1975р.
19. Лесгафт П.Ф. Собрание пед. соч., Физкультура и спорт, 1951р. - Т. 1.
20. Лесгафт П. Ф. Сімейне виховання 1884р.
21. Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокун О.М., Здіорук С.І., Губенко О.В., Гуменюк Г.В. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді, ДП Інформ.-аналіт. агентство, 2012р
22. Моргун В. Ф., Ткачева Н. Ю. Проблема периодизации развития личности в психологии, МГУ, 1981р.
23. Павлов И.П. Избр. труды. АПН РСФСР, 1951р.

24. Решетніков Н.В. Фізична культура, Академія, 2004р.
25. Романенко В. А. Двигательные способности человека, Донецк, 1999р.
26. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання, Просвіта, 1993р.
27. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. Просвіта, 2001р.
28. Сорокоумова Є.А. Вікова психологія, Пітер, 2006р.
29. Стовпів В.В., Фіночентова Л.А., Мельникова Н.Ю. Історія фізичної культури і спорту, ФиС, 2001р.
30. Тимонова И.Б. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2007р.
31. Ушинський К.Д. Твори. Т. 4. Радянська школа, 1952р.
32. Хьелл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. Основні положення, дослідження та застосування. - Пітер, 1997р.
33. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання, Пороги, 2003.
34. Шпак В.Г. Спортивні вправи і активний відпочинок в дитячому саду, Полум'я, 2000р.

Додатки:

Анкета для батьків

з питань фізичного виховання та розвитку дітей

1. Чи часто хворіє ваша дитина?
 - а) часто
 - б) рідко
 - в) дуже рідко
2. Як часто ви граєте з дитиною?
 - а) часто
 - б) рідко
 - в) дуже рідко
3. Назвіть найчастіші причини хвороб дитини:
 - а) недостатнє фізичний розвиток і виховання дитини в дитячому садку;
 - б) недостатній фізичний розвиток та виховання в сім'ї;
 - в) спадковість, схильність до захворювань.
4. Чи знаєте ви фізичні показники, за якими можете стежити за правильним розвитком вашої дитини?
 - а) так;
 - б) частково;
 - в) ні.
5. Чи знаєте ви, як зміцнювати здоров'я дитини?
 - а) так;
 - б) частково;
 - в) ні.
6. Чи займаєтесь ви гартувальними процедурами з дитиною вдома?
 - а) так;
 - б) частково;
 - в) ні.
7. Чи потрібна вам допомога дитячого садка в оздоровленні вашої дитини?
 - а) так;
 - б) частково;
 - в) ні.
8. На що, на вашу думку, повинні звертати особливу увагу сім'я і дитячий сад, піклуючись про здоров'я і фізичний розвиток дитини?
 - а) дотримання режиму, раціональне харчування;

б) достатнє перебування на свіжому повітрі;

в) гартувальні заходи.

9. Скільки часу ви проводите з дитиною на свіжому повітрі, протягом дня?

а) 30 хвилин, або ще менше

б) від 30 до 60 хвилин

в) більше 60 хвилин

10. Які ігри зазвичай грає ваша дитина?

а) рухливі ігри

б) розвиваючі мислення, логіку (сидячі)

в) ігри з гаджетами

Вправа №1 – «Вибери правильну тварину» - фото №1 та №2

Фото № 1



Фото №2



Вправа №2 – «Основні кольори» - фото №3 та 4

Фото №3



Фото № 4





Вправа №4 – «М'ячики в обох ручках» - фото №7 та 8

Фото №7



Фото №8



Вправа №5 – «Най обережніший» - фото №9 та №10

Фото №9



Фото №10



Вправа №6 – «Фасувальник» - фото №11 та №12

Фото №11



Фото №12

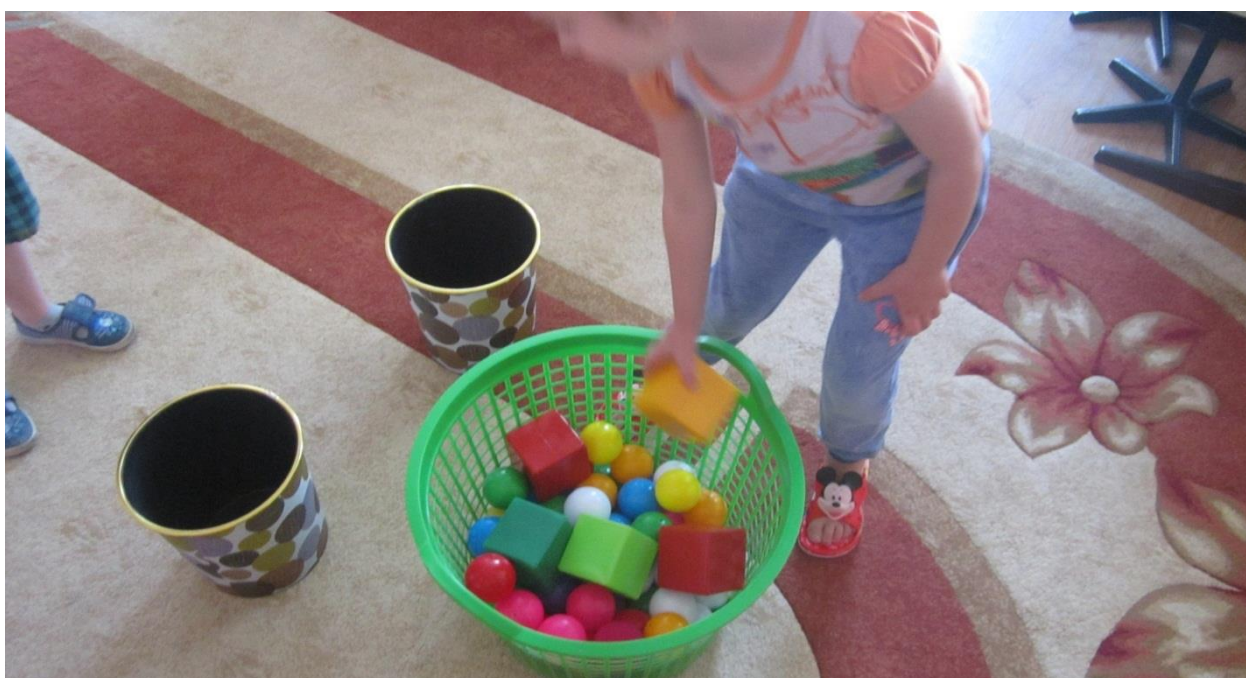


Фото №13



Фото №14



Фото № 15



Фото №16



Фото №17



Фото №18

