

4511.147
П 54

Міністерство освіти і науки України

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

На правах рукопису

ПОЛЯКОВА АНТОНІНА ВІТАЛІЇВНА

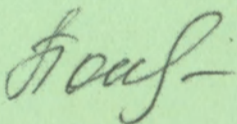
УДК 796.011-053.4

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РУХОВОГО РЕЖИМУ
ДІТЕЙ 3-4 РОКІВ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РІЗНОГО ТИПУ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Дніпропетровськ – 2015

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Москаленко Наталія Василівна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, проректор з наукової діяльності.

Офіційні опоненти:

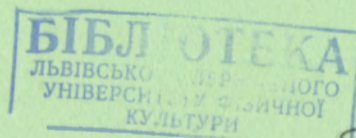
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання та спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Пангелова Наталія Євгенівна**, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Захист відбудеться «28» січня 2016 р. о 12 год. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано «26» грудня 2015р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

О.О. Мітова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Розвиток України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного і матеріального стану більшої частини населення країни. Особливого занепокоєння викликає факт зниження здоров'я дітей дошкільного віку. Дані наукових досліджень свідчать, що 80% дошкільників мають захворювання верхніх дихальних шляхів, у 60% - констатовано порушення постави, 50% дітей мають неврологічні захворювання (Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, 1998; Н.О.Тупчій, 2001; О.Д.Дубогай, 2006; О.Г.Осадленко, 2009; Н.Ф. Денисенко, 2010).

У цих умовах фізичне виховання є найбільш дієвим фактором зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного стану дітей. Між тим, чинна в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває у кризовому стані і не завжди може вирішити свою основну мету – зміцнення здоров'я дітей. Ця ситуація, перш за все, обумовлена невідповідністю нормативно-правової бази і сучасних вимог, життєвих інтересів і потреб суспільства (Е.С.Вільчковський, 2008; А.М.Богуш, Г.В.Беленька, О.Л.Богініч, 2012; Т.Ю.Круцевич, 2012; Н.Є.Пангелова, 2014).

Одним із провідних факторів впливу на рівень здоров'я і фізичний стан є рухова активність. Відомо, що у дошкільному віці біологічна потреба у русі є провідною і здійснює мобілізуючий вплив не тільки на фізичний, але і на інтелектуальний, моральний та емоційний розвиток дитини, її звички та поведінку (О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; М.А. Рунова, 2011).

Особливо актуальною є реалізація цієї потреби у дошкільному віці, оскільки найбільш тривалий і складний етап раннього онтогенезу – період від 3 до 6-7 років. Саме у цьому віці починають розвиватися механізми особистісного зростання (В.М.Бехтерев, 1999; Л.С.Виготський, 2003; Р.Фрейджер, 2006; Н.Є.Пангелова, 2013).

Багато дослідників підкреслюють наявність взаємозв'язку між руховою діяльністю і фізичним станом дитини (О.Д.Дубогай, 2002; І.О.Когут, 2006; Т.Ю.Круцевич, 2012; Н.В.Москаленко, 2013), що визначає доцільність застосування такої системи навчання, яка передбачає максимальний оздоровчий, освітній і виховний ефект.

В останні роки були проведені дослідження, присвячені питанням підвищення ефективності фізичного виховання в дошкільних закладах. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання дошкільнят наведено у дослідженнях Н.Ф.Денисенко (2010), Е.С.Вільчковського (2008), Т.Ю.Круцевич (2012), Н.Є.Пангелової (2014).

Окремі аспекти вирішення проблеми оптимізації рухового режиму дошкільнят розглядалися у дослідженнях: Л.В.Козіброди (2006), яке було присвячене організаційно-методичним аспектам фізичного виховання дітей 5-6 років з відхиленнями у стані здоров'я; І.О.Когут (2006), яка обґрунтувала умови оптимізації рухового режиму і фізичного стану дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу; в дисертаційній роботі О.Г.Ляхно (2013) представлені інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей дітей 2-го – 5-го років життя; Н.С.Маляр (2014)

обґрунтувала організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку; В.М. Пасічник (2014) пропонує оптимізувати процес фізичного виховання 5-річних дітей за допомогою інтегрально-розвивальних м'ячів; А.Ю. Старченко (2015) розробила технологію фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу.

Водночас, питання оптимізації рухового режиму дітей 3-4-річного віку, які відвідують дошкільні навчальні заклади різного типу не було предметом спеціальних досліджень, що і визначає актуальність теми дисертаційної роботи.

Зв'язок програми з науковими планами, темами. Дане дослідження виконане згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України у межах теми 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U001169).

Роль автора полягає у розробці і впровадженні раціональних режимів рухової активності дітей 3-4 років в умовах дошкільних навчальних закладів різного типу.

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити організаційно-методичні підходи до побудови раціонального режиму рухової активності дітей 3-4 років в умовах дошкільних навчальних закладів різного типу для підвищення рівня їх фізичного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити стан проблеми побудови раціонального рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах.
2. Дослідити вікові особливості фізичного стану і рухової активності дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу.
3. Розробити модель організації раціонального рухового режиму дітей молодшого дошкільного віку в умовах дитячих освітніх установ різного типу.
4. Визначити організаційно-методичні умови реалізації педагогічних впливів, які спрямовані на оптимізацію рухової діяльності дітей залежно від рівня фізичного стану та перевірити їх ефективність у процесі фізичного виховання в дошкільних закладах різного типу.

Об'єкт дослідження – рухова активність дітей молодшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив рухового режиму на фізичний стан дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні навчальні заклади різного типу.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел); педагогічні (спостереження, експерименти, тестування); медико-біологічні (антропометрія, пульсометрія, спірометрія, функціональні проби, контент-аналіз медичних карт, метод оцінки фізичного здоров'я, методика оцінювання фізичного стану); крокометрія і хронометрія; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що у дисертації:

- вперше обґрунтовано і розроблено модель організації раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних навчальних закладах різного типу, яка охоплює: мету, завдання, процесуальне і змістове забезпечення, педагогічні

умови оптимізації рухової активності в режимі дня дошкільної установи як фактору підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого дошкільного віку;

- вперше розроблена класифікація засобів активізації рухової діяльності дітей 3-4 років у режимі дня дошкільного навчального закладу, яка включає як традиційні засоби фізичного виховання (основна гімнастика, рухливі ігри, спортивні види фізичних вправ), так й елементи оздоровчих та інноваційних технологій (системи «Вільне фізичне виховання», «Дитяче експериментування», «Театр фізичного виховання», технології комплексного розвитку особистості в процесі фізичного виховання, розвитку психомоторних здібностей; психопрофілактична робота; дитячий фітнес; корегувальна гімнастика; гартувальні заходи);

- вперше розроблено організаційно-методичні умови реалізації моделі раціонального рухового режиму дітей 3-4 років, вихованців дошкільних навчальних закладів різного типу, які характеризуються оптимальним співвідношенням різних організаційних форм занять, підібраних з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також – профільності дошкільного навчального закладу;

- дістали подальшого розвитку наукові дані про особливості розвитку в онтогенезі фізичних здібностей дітей 3-4-річного віку; фізичний стан дітей дошкільного віку різних груп здоров'я; методика оцінювання рівня фізичного стану дітей 3-4-річного віку; стан опорно-рухового апарату дітей молодшого дошкільного віку.

Практична значущість одержаних результатів полягає у розробці і впровадженні організаційно-методичних підходів до побудови раціонального рухового режиму дітей молодшого дошкільного віку в умовах дошкільних навчальних закладів різного типу, що сприятиме підвищенню ефективності системи дошкільного фізичного виховання.

Результати дослідження впроваджені у навчально-виховний процес дошкільних навчальних закладів №28, №192, №244, №282, №404 м. Дніпропетровська, що підтверджують відповідні акти.

Усі основні положення дисертації використано для вдосконалення змісту навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Дошкільне виховання» і впроваджено у навчальний процес підготовки студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, що підтверджується відповідними актами впровадження.

Особистий внесок здобувача у працях, опублікованих у співавторстві полягає у постановці проблеми, аналізі спеціальної літератури, проведенні експериментальних досліджень, обробці отриманих даних, інтерпретації фактичного матеріалу, формулюванні висновків, впровадженні отриманих результатів у практику роботи дошкільних навчальних закладів різного типу.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та результати досліджень було представлено на Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпропетровськ, 2012, 2013, 2014, 2015 рр.); на V Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я для всіх» (м.Пінськ, 2013 р.); на XIX Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (м. Львів, 2015 р.); на I Міжнародній науковій конференції «Инновационные технологии в

физическом воспитании, спорте и физической реабилитации (м. Орехово-Зуєво, 2015 р.); на XXII Міжнародній науково-практичній конференції студентів і молодих учених «Наука і вища освіта» (м. Запоріжжя, 2014 р.); на XIV Міжнародній науковій конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (м. Харків, 2014 р.); на XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туристсько-краєзнавчої роботи в закладах освіти» (м. Переяслав-Хмельницький, 2015 р.); на наукових конференціях Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (2012, 2013, 2014 рр.).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у 8 наукових працях, з яких 4 статті – у спеціалізованих фахових виданнях України, 3 статті – у виданнях, які включені до міжнародних наукометричних баз, 2 статті – в іноземних виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і дванадцяти додатків. Повний обсяг дисертації складає 343 сторінки. Робота містить 53 таблиці та 3 рисунки. Список використаних джерел складає 363 найменування, з яких 34 – іноземними мовами.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність, визначено мету й завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичну значущість отриманих результатів, особистий внесок здобувача, наведено дані про апробацію результатів дослідження та публікації.

У першому розділі «Теоретико-методичні засади фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах» наведено дані аналізу літературних і документальних джерел, які безпосередньо стосуються теми дисертаційної роботи. Представлено матеріали, що розкривають організаційно-методичне та програмно-нормативне забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у дошкільних закладах України; складові фізичного стану дитини і фактори, які його визначають; значення рухового режиму для розвитку дошкільника; інноваційні підходи щодо організації системи фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах.

Дошкільна освіта здійснюється на основі різноманітних видів і форм. Сучасні дошкільні заклади України можна систематизувати за такими ознаками: приналежність, типи, види, термін роботи. Залежно від особливості змісту діяльності дошкільні заклади поділяються на типи: заклади загального розвитку, компенсуючі, санаторні, комбіновані.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ) є руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми, що раціонально поєднуються і послідовно використовуються залежно від віку дітей, їх фізичного стану, місця в режимі дня, сезону тощо.

Рухова активність дітей значною мірою залежить від рухового режиму дошкільного навчального закладу. Стан здоров'я дітей є головним фактором, який

визначає характер рухової активності. У той же час, провідним чинником у підвищенні рівня фізичного стану дітей дошкільного віку є достатня рухова активність, яка перебуває у межах оптимальних величин. Отже, раціональна побудова рухового режиму дитини є одним із найважливіших завдань системи дошкільного фізичного виховання.

Однак, у науково-методичній літературі спостерігається недостатня визначеність щодо змісту, організаційно-методичних особливостей і параметрів рухової активності (кількість умовних кроків, тривалість, інтенсивність) у дітей, які відвідують дошкільні заклади різного типу, що й обумовило вибір теми нашого дисертаційного дослідження.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» подано опис основних методів і засобів реалізації програми наукового дослідження, етапність у досягненні мети, дані про досліджуваний контингент та експериментальну базу.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного узагальнення наукових даних з проблеми оптимізації рухового режиму дітей дошкільного віку.

Одним з основних методів дослідження був педагогічний експеримент, структура якого передбачала виконання попередніх, констатувальних і формувальних експериментів у певній послідовності. Попередній педагогічний експеримент проводився для визначення інформативності та вибору методик тестування фізичного стану, а також – рівня рухової активності дітей 3-4 років. Констатувальний експеримент був запроваджений з метою отримання базових даних для розробки методики формувального експерименту. У педагогічному формувальному експерименті обґрунтовано результати вивчення закономірностей розвитку компонентів фізичного стану і рухової активності залежно від статі і віку дітей.

Педагогічне тестування проводилося з метою оцінки рівня сформованості психофізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових і координаційних здібностей).

Антропометричні методи і метод індексів використовувались для оцінки фізичного розвитку і гармонійності тілобудови дошкільнят. За допомогою тесту В.Ю.Давидова відбувалась оцінка стану опорно-рухового апарату дітей, яку проводив лікар дошкільного закладу.

Фізіологічні методи (пульсометрія, спірометрія, функціональні проби) дозволили оцінити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем і фізичної робоздатності організму дошкільнят.

Метод крокометрії був використаний для визначення рухової активності дітей. Математико-статистична обробка фактичного матеріалу проводилася з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів.

Визначені мета і завдання обумовили хід теоретико-експериментального дослідження проблеми, яке проводилось у три етапи протягом 2011-2014 років.

Дослідження проводились у ДНЗ різного типу м. Дніпропетровська (ДНЗ №282 комбінованого типу, ДНЗ №192 санаторного типу, ДНЗ №28 компенсуючого типу, ДНЗ №244 та №404 загального розвитку). Досліджуваним контингентом були діти 3-ох і 4-річного віку.

На *першому етапі дослідження (2011-2012 рр.)* було сформульовано об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, визначено програму подальшої дослідницької роботи. Також було проведено вивчення, аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і передового досвіду практики фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах.

Було розроблено комплексну програму дослідження фізичного стану дітей 3-4 років, яка складалася з 22 вимірювань, кожне з яких визначало окремий компонент фізичного стану. Крім того, оцінювався рівень рухової активності дошкільників.

У дослідженнях взяли участь 185 дітей, з них – 103 дитини 3-річного віку і 82 дошкільника 4-річного віку.

Другий етап дослідження (2012-2013 рр.) включав математичну обробку даних дослідження фізичного стану і рухової активності дітей, які відвідують ДНЗ різного типу; інтерпретацію отриманих результатів; розробку організаційно-методичних засад побудови раціональних режимів рухової активності дітей 3-4-річного віку, які відвідують ДНЗ різного типу з метою підвищення рівня їх фізичного стану.

На *третьому етапі дослідження (2013-2014 рр.)* проводився формувальний педагогічний експеримент. З цією метою були створені контрольні та експериментальні групи. В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований згідно розроблених режимів рухової активності, які відповідають специфіці типу дошкільного закладу. У контрольних групах усі організаційні форми занять проводились згідно зі змістом і методичних рекомендацій оновленої програми навчання і виховання дітей дошкільного віку «Я у Світі».

Було проведено математичну обробку даних контрольних випробувань і визначено ефективність запропонованих режимів рухової активності дітей 3-4 років, які відвідують ДНЗ різного типу.

Також завданням цього етапу було підведення підсумків дослідження, формулювання висновків, підготовка практичних рекомендацій, редагування тексту дисертації.

У третьому розділі «**Організація фізичного виховання, особливості фізичного стану й рухової активності дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу**» представлені відомості щодо організації роботи з фізичного виховання у ДНЗ, а також дані констатувального експерименту дослідження фізичного стану і рухової активності дітей, які відвідують дошкільні заклади різного типу.

Аналізуючи основні положення організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах України було з'ясовано, що біологічна потреба дітей у руховій активності у найбільшому ступені виявляється й задовольняється за умови оптимальної організації режиму дня та широкого використання засобів фізичного виховання. Рекомендований тижневий обсяг рухової активності дітей 3-4-річного віку складає 15-20 год. Але, ці рекомендації є узагальненими і не враховують специфіку дошкільного закладу певного типу. Також у науково-методичній літературі відсутні дані щодо оптимальних параметрів рухової

активності (обсяг, тривалість, інтенсивність) дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу.

Розробка раціональних режимів рухової діяльності молодших дошкільнят, які відвідують ДНЗ різного типу потребувала дослідження їх фізичного стану і рухової активності.

При загальній оцінці фізичного розвитку дітей 3-4 років відзначається однорідність досліджуваних груп дітей усіх типів дошкільних закладів за показниками довжини і маси тіла, обвіду грудної клітки. Середні значення антропометричних показників відповідають згідно таблиці стандартів середньому рівню розвитку.

Аналізуючи стан опорно-рухового апарату (ОРА) дітей було з'ясовано, що у віці від 3 до 4 років кількість порушень постави зростає, як у відносно здорових дітей, так і у тих, які мають хронічні захворювання. Так, у 3-річних дітей, які відвідують ДНЗ комбінованого типу і загального розвитку порушення постави виявлені приблизно у 50% хлопчиків і дівчаток. У дошкільників, які відвідують садки санаторного і компенсуючого типу кількість виражених порушень зростає до 67-69%. У чотирирічних дітей зафіксовано відповідно 65% і 71% випадків порушення опорно-рухового апарату.

Найбільш розповсюджений тип порушень постави – кіфотичний – найчастіше зустрічається у дошкільників, які відвідують ДНЗ санаторного і компенсуючого типів (близько 40%). Порушення постави сколіотичного типу у більшому ступені також спостерігаються у дітей з послабленим здоров'ям (21,2-24,1%) порівняно з вихованцями ДНЗ загального розвитку і комбінованого типу (19,1-23,5%).

Викопіювання медичних карт дітей дозволило виявити, що 42% вихованців дошкільних навчальних закладів комбінованого типу і загального розвитку мають хронічні захворювання. У дітей, які відвідують ДНЗ санаторного і компенсуючого типів ці показники вищі – 93,0% і 73,6% відповідно. Рівень опірності організму негативним чинникам довкілля у дітей всіх досліджуваних груп є низьким. Діти із захворюваннями органів дихання (ДНЗ санаторного типу) характеризуються найвищим рівнем захворюваності порівняно з іншими групами дітей.

Оцінюючи функціональний стан досліджуваних груп дітей у цілому, слід зазначити, що у дітей, які відвідують заклади санаторного і компенсуючого типів адаптаційні можливості організму є нижчими, ніж у вихованців дошкільних закладів загального розвитку.

При аналізі показників фізичної підготовленості було виявлено, що не зважаючи на певні відмінності у значеннях статистичних показників дітей, які відвідують дошкільні заклади різного типу нами були зафіксовані спільні тенденції. Найбільші темпи щорічного приросту у фізичній підготовленості дітей у віці від 3 до 4 років були зареєстровані у показниках швидкісно-силових здібностей (42,0-72,3%), сили м'язів тулубу (23,6-56,0%), координаційних здібностей (21,5-55,5%). Але, узагальнюючи результати досліджень фізичної підготовленості, необхідно відзначити, що показники, як у дівчаток, так і у хлопчиків, які мають певні відхилення у стані здоров'я і відвідують ДНЗ санаторного і компенсуючого типів відстають від середньостатистичних значень для дітей 3-4 років.

Було з'ясовано, що організація режиму дня у ДНЗ різного типу безпосередньо впливає на показники рухової активності дітей 3-4 років. Отримані результати щодо характеру і змісту рухової діяльності вихованців ДНЗ загального розвитку і комбінованого типу дозволяють переважну кількість дітей віднести до першої групи рухової поведінки (нормальна рухова активність), а дитячий контингент ДНЗ санаторного і компенсуючого типів – до другої групи (низька рухова активність).

Результати дослідження фізичного стану (за модифікованою нами методикою Н.О. Турчій) дозволяють твердити, що переважна кількість дітей 3-4-річного віку, які мають відхилення у стані здоров'я (ДНЗ санаторного і компенсуючого типів) відповідає рівню нижче середнього. У дітей – вихованців ДНЗ загального розвитку і комбінованого типу сума балів показників фізичного стану відповідала середньому і вище середнього рівню розвитку.

Отже, треба відзначити, що діти з низьким рівнем рухової активності мали нижчі показники функціонального стану і фізичної підготовленості, і, разом з цим – більшу кількість захворювань та кількість пропущених днів через хворобу протягом року, ніж діти з більш високим рівнем рухової активності.

Таким чином, отримані дані є основою для розробки та обґрунтування раціонального режиму рухової активності дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу.

У четвертому розділі «Обґрунтування раціональних режимів рухової активності дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу» представлено підходи до моделювання раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у ДНЗ різного типу. На основі результатів констатувального експерименту була розроблена модель організації раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у ДНЗ різного типу, яка забезпечила комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми. Вона включала мету, завдання, процесуальне і змістове забезпечення, педагогічні умови оптимізації рухової активності в режимі дня ДНЗ, як фактору підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого дошкільного віку (рис. 1)

Мета запропонованої моделі організації раціонального рухового режиму дітей 3-4 років в умовах ДНЗ полягала у забезпеченні умов, які будуть сприяти оптимізації їх рухової активності. Мета моделі конкретизована у визначених завданнях (рис. 1).

Процесуальне забезпечення рухової активності (РА) дошкільнят включало в себе супровід РА та організацію РА у ДНЗ. Супровід передбачає застосування діагностичних, консультативних, аналітичних і корекційних заходів, складовими яких є: діагностика і моніторинг фізичного стану і рухової активності молодших дошкільнят; врахування специфіки ДНЗ певного типу; система консультацій суб'єктів освітнього процесу, спрямованих на підвищення їх компетентності у сфері рухового розвитку дитини; аналіз і прогнозування рухового розвитку дитини у конкретних умовах; корекція діяльності і умов, які негативно впливають на розвиток рухової активності дітей.

Організація процесу РА у ДНЗ передбачала такі компоненти, як: форми організації рухової активності дітей; комплексний підхід до методів регулювання рухової активності; різноманітність рухів в організованих формах РА; самостійна РА; міжвікова ігрова взаємодія дітей.

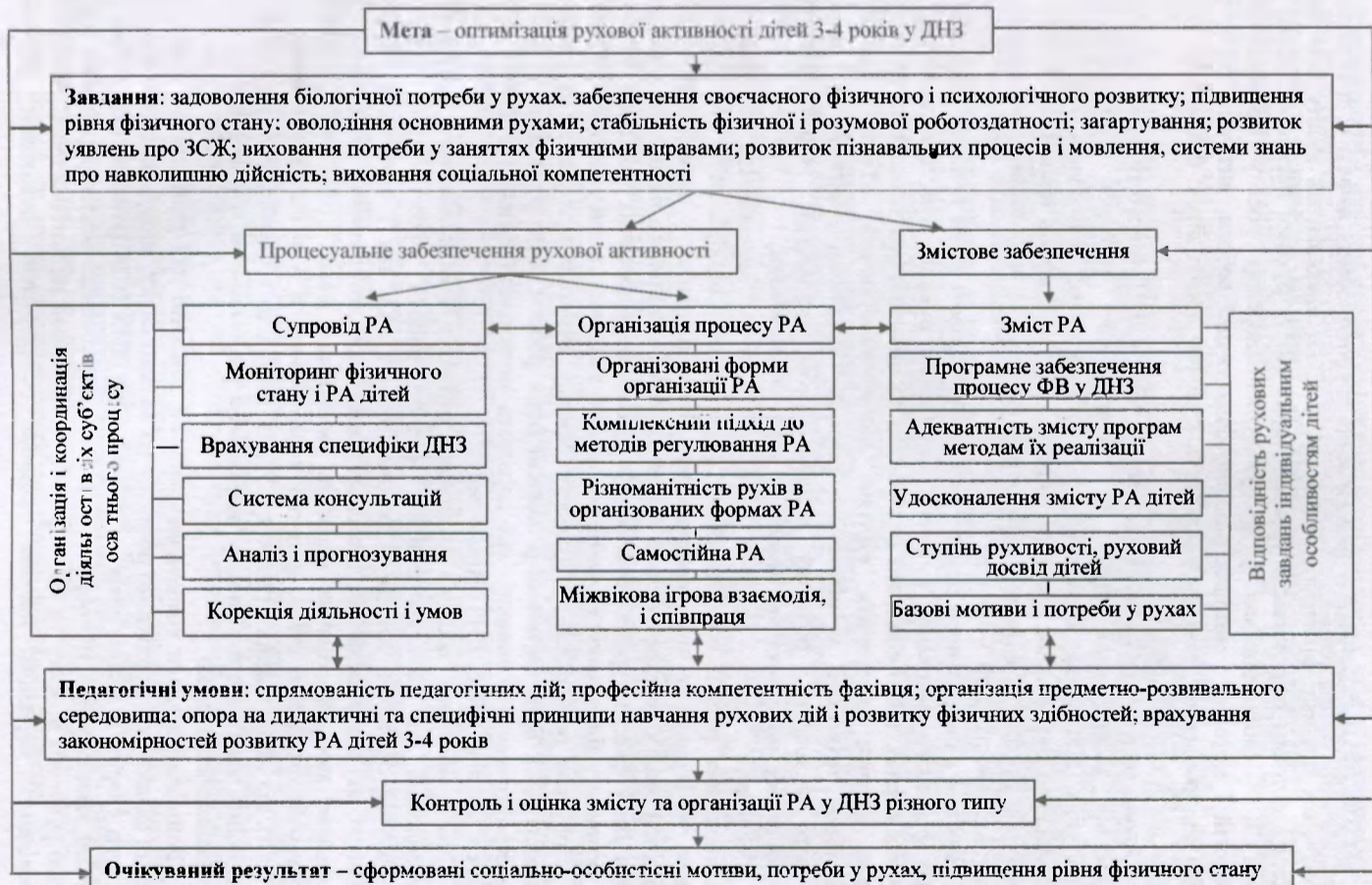


Рис. 1. Модель організації раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у ДНЗ різного типу

Компонентами змістового забезпечення запропонованої моделі є: програмне забезпечення процесу фізичного виховання у ДНЗ; адекватність змісту програм засобам і методам їх реалізації; удосконалення змісту рухової активності дітей в умовах ДНЗ (впровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу інноваційних технологій і методик, методик психопрофілактичної роботи, дитячого фітнесу, засобів оздоровлення); ступінь рухливості, руховий досвід дітей; базові мотиви і потреби дітей у рухах (рис. 1).

Оптимізація рухового режиму дітей 3-4 років у ДНЗ різного типу передбачала дотримання педагогічних умов, до складу яких увійшли: спрямованість педагогічних дій; професійна компетентність фахівця; організація предметно-розвивального середовища; опора на дидактичні та специфічні принципи навчання рухових дій і розвитку фізичних здібностей; врахування закономірностей розвитку рухової активності дітей 3-4 років.

Змістом раціонального режиму рухової активності дітей були як традиційні засоби фізичного виховання (основна гімнастика, рухливі ігри, спортивні види фізичних вправ), так й елементи оздоровчих та інноваційних технологій (системи «Вільне фізичне виховання», «Дитяче експериментування», «Театр фізичного виховання», технології комплексного розвитку особистості дитини в процесі фізичного виховання, розвитку психомоторних здібностей; психогімнастика; дитячий фітнес; корегувальна гімнастика; гартувальні заходи).

Реалізація змісту рухової активності дітей передбачала оптимальне співвідношення різних організаційних форм занять, підібраних з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також – профільності ДНЗ. Ці підходи реалізовувались у таких формах роботи з фізичного виховання в умовах роботи ДНЗ: фізкультурних заняттях; фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі дня; активному відпочинку; самостійній руховій діяльності дітей у режимі дня ДНЗ.

Побудова раціонального рухового режиму вимагала врахування специфіки діяльності ДНЗ. Були визначені різновиди форм роботи, види рухової діяльності і параметри рухової активності, які сприяють оптимізації фізичного стану дітей 3-4 років, які відвідують ДНЗ різного типу.

Для дошкільних закладів загального розвитку і комбінованого типу нами рекомендовані як загальноприйняті форми роботи (фізкультурні заняття; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня та ін.), так і такі види рухової діяльності, як оздоровчий біг, дихальна гімнастика, логоритмічна гімнастика. Це обумовлене тим, що значна кількість вихованців даних ДНЗ має показники морфофункціонального стану, фізичної підготовленості й розвитку мовлення, які відстають від норм вікового розвитку. У ДНЗ №404, де є басейн, двічі на тиждень проводились заняття з плавання у поєднанні з гідромасажем, гімнастикою у воді, гартувальними заходами.

Дошкільні заклади компенсуючого типу створені для дітей, які потребують корекції фізичного і психічного розвитку (із вадами слуху, зору, мовлення, опорно-рухового апарату). Аналіз захворюваності дітей ДНЗ №28 (компенсуючого типу) дозволив констатувати, що переважна кількість вихованців мають порушення зору, опорно-рухового апарату та ін.; окремі функціональні показники (ЧСС, ЖЄЛ) не відповідають середнім віковим нормам. Статистичні показники фізичної

підготовленості і рухової активності також були нижчими, ніж у вихованців ДНЗ загального розвитку. Усе це обумовило зміну співвідношення різних організаційних форм занять фізичними вправами (зменшення кількості фізкультурних занять за рахунок впровадження оздоровчо-ігрових занять, різновидів корегувальної гімнастики та ін.).

Основним контингентом дошкільних закладів санаторного типу є діти, які мають ранні прояви туберкульозної інфекції, часто хворіють на застудні захворювання або мають захворювання кишково-шлункового тракту, ендокринної, серцево-судинної систем. Вихованці ДНЗ №192 характеризуються найвищим рівнем захворюваності порівняно з іншими досліджуваними групами дітей. Оцінка функціонального стану дітей ДНЗ санаторного типу свідчить, що адаптаційні можливості їх організму є нижчими, ніж у вихованців ДНЗ загального розвитку. Крім того, така складова фізичного стану, як фізична підготовленість відповідає рівню нижче середнього, а рівень рухової активності є низький. Тому процес фізичного виховання мав переважно оздоровчо-адаптаційну спрямованість і особлива увага приділялася гартувальним процедурам, дихальній гімнастиці, використанню здоров'язберезувальних технологій.

Дані констатувального експерименту свідчать, що спрямованість процесу фізичного виховання, зміст, організаційні форми, параметри рухової активності дітей, які відвідують ДНЗ санаторного і комбінованого типів, мають багато спільних ознак. Різниця полягає у застосуванні деяких оздоровчих технологій, зумовлених специфікою захворювань дітей, що дозволило об'єднати підходи до планування їх рухового режиму.

Були визначені методичні основи організації і проведення різних форм роботи з фізичного виховання і видів рухової діяльності молодших дошкільнят у ДНЗ різного типу.

У процесі нашого дослідження були визначені параметри рухової активності дітей молодшого дошкільного віку під час проведення різних організаційних форм фізичного виховання у ДНЗ.

З метою перевірки ефективності впровадження в процес фізичного виховання ДНЗ різних типів запропонованої моделі організації рухового режиму нами було проведено порівняльний аналіз показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, параметрів рухової активності та стану здоров'я дітей контрольних та експериментальних груп, які були отримані по закінченню основного етапу педагогічного експерименту.

В експерименті взяли участь діти 3-4 років ДНЗ різного типу м. Дніпропетровська. У кожній віковій групі дитячих садків певного типу були створені контрольні (90 дітей) та експериментальні групи (95 дітей). Диференціація дітей ДНЗ різних типів на дві підгрупи була обумовлена їх відмінностями у функціональних показниках та стані здоров'я.

Порівняння середньостатистичних значень антропометричних параметрів протягом експерименту виявило, що суттєвої різниці між ними, як у дітей контрольних, так і експериментальних статеві-вікових груп різних типів ДНЗ немає. Необхідно відмітити, що за показниками масо-зростового індексу Кетле діти досліджуваних груп мають переважно середній рівень фізичного розвитку.

Для виявлення порушень постави, разом із тестом, запропонованим В.Ю.Давидовим, ми також застосовували індекс сутулості. Цей індекс дозволяє виявити ознаки кіфотичної постави, яка у найбільшій мірі спостерігалась у вихованців ДНЗ санаторного типу, які мають захворювання органів дихання і зору. У результаті цілеспрямованого застосування корегувальних вправ спостерігалось зменшення ($p < 0,05$) ступеня сутулості (про що свідчить збільшення його значення з $80,54 \pm 2,83\%$ до $85,31 \pm 3,17\%$ у дівчаток і з $80,21 \pm 2,61\%$ до $86,11 \pm 2,29\%$ у хлопчиків).

Що стосується функціональних можливостей досліджуваних груп дітей, то можна зазначити, що в експериментальних групах дітей 3 і 4 років, як у хлопчиків, так і у дівчаток показники спірометрії, частоти дихання, пульсометрії, проби Руф'є були кращими при достовірному розходженні з контрольними групами ($p < 0,05$).

У дітей, які відвідують ДНЗ санаторного і компенсуючого типу показники функціонального стану серцево-судинної системи і фізичної роботоздатності є нижчими, ніж у вихованців ДНЗ загального розвитку. Але, результати, які були отримані після формульованого експерименту свідчать, що у дітей експериментальних груп закладів санаторного і компенсуючого типу такі показники фізичного стану, як ЧСС дійсного спокою і частота дихання відповідали середньому рівню (табл. 1)

Таблиця 1

**Показники функціонального стану хлопчиків 3 років
контрольних та експериментальних груп ДНЗ різних типів**

Показники	До експерименту		Після експерименту			
	ДНЗ загального розвитку і комбінованого типу (n=26)	ДНЗ санаторного і компенсуючого типу (n=23)	ДНЗ загального розвитку і комбінованого типу (n=26)		ДНЗ санаторного і компенсуючого типу (n=23)	
	$\bar{x} \pm m$	$x \pm m$	КГ (n=12)	ЕГ (n=14)	КГ (n=11)	ЕГ (n=12)
ЧСС дійсного спокою, уд.·хв ⁻¹	102±0,44	108±0,43	101±0,32	97±0,31*	106±0,41	102±0,23*
Життєва ємність легень, мл	933±9,53	850±5,13	950±6,41	1100±4,4*	870±4,17	990±7,21*
Частота дихальних циклів, цикл·хв ⁻¹	27±0,63	32±0,71	27±0,43	22±0,21*	31±0,37	24±0,31*
Індекс Руф'є, бали	10,6±0,71	13,6±0,96	10,0±0,53	7,0±0,37*	12,1±0,58	9,7±0,31*

Примітки: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група, * – достовірні відмінності при $p < 0,05$

Отримані результати дозволяють говорити про значну перевагу дітей експериментальних груп (як у ДНЗ загального розвитку і комбінованого типу, так і ДНЗ санаторного і компенсуючого типів) над своїми однолітками у результатах тестування фізичної підготовленості. Це чітко простежується у дівчаток і хлопчиків 3-4-річного віку у показниках координаційних і швидкісно-силових здібностей, сили м'язів тулубу, швидкості і гнучкості (табл. 2).

Показники фізичної підготовленості дівчаток 4 років
контрольних та експериментальних груп ДНЗ різних типів

Показники	До експерименту		Після експерименту			
	ДНЗ загального розвитку і комбінованого типу (n=21) $\bar{x} \pm m$	ДНЗ санаторного і компенсуючого типу (n=20) $\bar{x} \pm m$	ДНЗ загального розвитку і комбінованого типу (n=21)		ДНЗ санаторного і компенсуючого типу (n=20)	
			КГ (n=10) $\bar{x} \pm m$	ЕГ (n=11) $\bar{x} \pm m$	КГ (n=10) $\bar{x} \pm m$	ЕГ (n=10) $\bar{x} \pm m$
Біг 10м, с	3,8±0,14	4,0±0,13	3,7±0,12	3,3±0,12*	3,9±0,11	3,5±0,10*
Стрибки у довжину з місця, см	74,9±4,01	59,7±4,79	75,3±2,11	78,9±1,69*	61,8±1,38	68,1±1,53*
Підняття тулубу в сід, к-ть разів	9,5±1,14	6,0±0,75	9,5±1,12	12,6±0,63*	6,1±0,53	11,0±0,37*
Метання м'яча в ціль, бали	4,6±0,19	3,5±0,25	4,7±0,11	7,5±0,17*	3,7±0,16	7,2±0,12*
Нахил вперед, стоячи на лаві, см	7,3±1,07	2,9±0,50	7,5±1,11	8,2±1,18*	3,1±1,03	6,3±1,01*

Примітки: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група, * – достовірні відмінності при $p < 0,05$

Аналізуючи захворюваність у контрольних та експериментальних групах ДНЗ різних типів було виявлено, що кількість дітей, які мають хронічні захворювання не змінилася (ДНЗ комбінованого типу і загального розвитку – 42%; ДНЗ санаторного і компенсуючого типу 93%), але індекс захворюваності ГРВІ в експериментальних групах зменшився, порівняно з контрольними.

Ефективність запропонованої моделі оптимізації рухового режиму у ДНЗ різних типів підтвердилась у процесі аналізу показників параметрів рухової активності дітей контрольних та експериментальних груп.

Підвищення рівня фізичного стану відбулось в експериментальних групах як у ДНЗ загального розвитку, так і спеціалізованих. Але, у дітей, які відвідують дошкільні заклади різного типу спостерігались характерні відмінності за окремими показниками. У дітей із захворюваннями органів дихання, порушеннями зору, опорно-рухового апарату (які відвідують ДНЗ санаторного і компенсуючого типів) були виявлені більш виражені позитивні зміни показника індексу сутулості, зменшення випадків гострих респіраторних захворювань протягом року. У дітей, які відвідують ДНЗ загального розвитку підвищення рівня фізичного стану відбулося, у переважній більшості, за рахунок нормалізації таких показників, як частота серцевих скорочень і частота дихання.

Таким чином, у процесі проведених педагогічних експериментів було встановлено, що у дітей експериментальних груп ДНЗ різних типів, де їх рухова діяльність відбувалась на основі розробленої моделі організації раціонального рухового режиму, значно поліпшилися показники не тільки функціональних можливостей і фізичної підготовленості, але і стану здоров'я.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» згідно з логікою наукового пошуку, аналіз та узагальнення поданих у дисертаційній роботі результатів дослідження передбачали оцінку рівня досягнення поставленої мети.

Представлено три групи даних, отриманих у ході дослідження:

Підтверджено дані наукових досліджень про існування залежності морфофункціонального стану, фізичної підготовленості і показників здоров'я дітей від рівня їх рухової активності (М.О. Рунова, 2007; Г.Н. Голубєва, 2009); про відсутність суттєвої різниці між параметрами рухової активності хлопчиків і дівчаток суміжних вікових груп (3-4 роки), які відносяться до однієї групи здоров'я (Г.Н. Голубєва, 2012; E. Wilczkowski, 2012); необхідність застосування у вирішенні проблеми оптимізації рухового режиму дітей з відхиленнями у стані здоров'я специфічних форм (оздоровчо-ігрове заняття та ін.) та засобів оздоровлення (коректувальна гімнастика, психогімнастика, гартувальні заходи та ін.), аніж збільшення кількості фізкультурних занять на тиждень (О.Г. Швецов, 2006; Л.А. Швайка, 2011).

Дістали подальшого розвитку наукові дані про особливості розвитку в онтогенезі фізичних здібностей дітей 3-4-річного віку (О.Г. Лахно, 2013; Н.Є. Пангелова, 2014), що характеризуються гетерохронністю у своєму розвитку, а також наявністю чутливих періодів, які визначають спрямованість і вибірковість педагогічних впливів (П.К. Анохін, 1979; Л.В. Волков, 2010); про методику оцінювання рівня фізичного стану дітей 3-4-річного віку (модифікація методики Н.О. Тупчій, 2001); про стан опорно-рухового апарату дітей 3-4-річного віку (В.А. Кашуба, 2003; О.М. Бондар, 2009).

Уперше обґрунтовано і розроблено модель організації раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних навчальних закладах різного типу, яка має мету, завдання, процесуальне і змістове забезпечення, педагогічні умови оптимізації рухової активності в режимі дня ДНЗ, як фактору підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого дошкільного віку; розроблена класифікація засобів активізації рухової діяльності в режимі дня ДНЗ дітей 3-4 років; розроблені організаційно-методичні основи реалізації моделі раціонального рухового режиму дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні навчальні заклади різного типу.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні наведені узагальнені теоретичні і нові експериментальні дані щодо розробки раціональних режимів рухової активності дітей, які відвідують дошкільні заклади різного типу з метою підвищення рівня їх фізичного стану.

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що головними завданнями системи вітчизняної дошкільної освіти є створення сприятливих умов для забезпечення охорони і зміцнення здоров'я дітей та їх всебічного розвитку. Залежно від особливостей змісту діяльності і стану здоров'я вихованців дошкільні заклади поділяються на такі типи: загального розвитку, комбіновані, санаторні, компенсуючі.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах є руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з

дітьми, що раціонально поєднуються і послідовно використовуються залежно від віку дітей та їх фізичного стану. Провідним фактором у підвищенні рівня фізичного стану дітей є рухова активність, яка перебуває у межах оптимальних величин. Однак, у науково-методичній літературі спостерігається недостатня визначеність щодо змісту, організаційно-методичних особливостей і параметрів рухової активності дітей у режимі дня дошкільних навчальних закладів різного типу.

2. Викопіювання медичних карт дітей, які відвідують дошкільні навчальні заклади різного типу дозволило виявити істотні відмінності у стані їх здоров'я.

У дітей, які відвідують дошкільні навчальні заклади загального розвитку і комбінованого типу, 42% мають хронічні захворювання. Майже всі вихованці (93%) дошкільного навчального закладу санаторного типу мають хронічні захворювання, серед яких переважають хвороби органів дихання (77,5%), відхилення з боку нервової системи (8,5%), функціональні зміни серцево-судинної системи (5%), хвороби органів травлення (3%) та інші захворювання. Аналіз захворюваності дітей дошкільного навчального закладу компенсуючого типу виявив, що переважна кількість вихованців мають порушення зору (73,6%), опорно-рухового апарату (67,3%) та інші захворювання (27%).

Загальний рівень опірності організму негативним чинникам довкілля у дітей досліджуваних груп є низьким. Діти із захворюваннями органів дихання (дошкільний заклад санаторного типу) характеризуються найвищим рівнем захворюваності порівняно з іншими групами дітей (вихованці ДНЗ загального розвитку, комбінованого і компенсуючого типу).

При загальній оцінці фізичного розвитку дітей 3-4 років відзначається однорідність досліджуваних груп дітей всіх типів дошкільних закладів за показниками довжини і маси тіла, об'єму грудної клітки. Середньостатистичні значення антропометричних показників відповідають згідно таблиці стандартів середньому рівню розвитку.

Аналізуючи стан опорно-рухового апарату дітей було з'ясовано, що у віці від 3 (50%) до 4 (65%) років кількість порушень зростає, як у відносно здорових дітей, так і у тих, які мають хронічні захворювання (67% і 71% відповідно). Вочевидь, це пояснюється тим, що прискорення темпів збільшення довжини тіла у дітей п'ятого року життя є провокувальним фактором функціональних порушень постави.

3. З метою вивчення особливостей організації навчально-виховного процесу було проаналізовано режим дня дітей, які відвідують дошкільні заклади різного типу. Було з'ясовано, що організація режиму дня у дошкільних закладах різного типу безпосередньо впливає на показники рухової активності дітей 3-4 років. Статистичні значення показників рухової активності (обсяг – 12,0-13,0 тис. локомоцій; тривалість 4 год. 14-18 хв.; інтенсивність 41-45 рухів за 1 хв.) у дітей, які відвідують дошкільні заклади санаторного і компенсуючого типу були нижчими, ніж у дітей, які не мають суттєвих відхилень у стані здоров'я і відвідують дошкільні навчальні заклади загального розвитку і комбінованого типу (16,0-17,0 тис. локомоцій; 4 год. 14-18 хв.; 48-52 рухів за 1 хв., відповідно). Отримані результати щодо характеру і змісту рухової діяльності вихованців цих дошкільних закладів дозволяють переважну кількість дітей зарахувати до першої групи рухової поведінки (нормальна рухова активність), а дитячий контингент дошкільних

закладів санаторного і компенсуючого типів – до другої групи (низька рухова активність).

4. Дані констатувального експерименту свідчать про наявність прогресивної динаміки результатів фізичної підготовленості дошкільнят. Не зважаючи на певні відмінності у значеннях статистичних показників дітей, які відвідують дошкільні заклади різного типу нами були зафіксовані спільні тенденції. Найбільші темпи щорічного приросту у фізичній підготовленості дітей у віці від 3 до 4 років були зареєстровані у показниках швидкісно-силових здібностей (дівчатка – 42,8% - 97,9%; хлопчики – 26,4% - 65,9%), сили м'язів тулубу (26,1% - 90,7%, 23,6% - 61,2% відповідно), координаційних здібностей (21,5% - 33,3% і 23,4 - 55,5%), гнучкості (14,5% - 66,6% і 15,5% - 84,1%) і швидкості (20,5% - 30,3% і 13,3% - 39,6%). Але, узагальнюючи результати досліджень фізичної підготовленості, необхідно відзначити, що їх показники, як у дівчаток так і у хлопчиків, які мають відхилення у стані здоров'я і відвідують дошкільні заклади санаторного і компенсуючого типів відстають від середньостатистичних значень для дітей 3-4 років і відповідають низькому і нижче середнього рівня розвитку згідно таблиці стандартів.

5. Оцінюючи функціональний стан досліджуваних груп дітей у цілому, слід зазначити, що у дітей, які відвідують заклади санаторного і компенсуючого типів адаптаційні можливості організму є нижчими (ЧСС сп. – 108-110 уд.·хв⁻¹; ЖЕЛ – 825-900 мл; ЧД – 29-33 циклів·хв.⁻¹; проби Руф'є – 14,1-13,5 у.о.), ніж у вихованців дошкільних закладів загального розвитку (ЧСС сп. – 100-104 уд.·хв⁻¹; ЖЕЛ – 900-1060 мл; ЧД – 24-29 циклів·хв.⁻¹; проби Руф'є – 11,2-10,1 у.о.). Статистичні значення показників функціонального стану досліджуваних груп дітей вказують на більшу їх відповідність віковим нормам у 4-річних дітей у порівнянні з 3-річними, що підтверджує наукові дані про те, що четвертий рік життя з психофізіологічних позицій є критичним періодом у розвитку дитини.

Результати дослідження фізичного стану (за модифікованою нами методикою Н.О. Тупчій) дозволяють говорити, що переважна кількість дітей (68%) 3-4-річного віку, які мають відхилення у стані здоров'я (дошкільні заклади санаторного і компенсуючого типів) мала рівень нижче середнього. У дітей – вихованців дошкільних навчальних закладів загального розвитку і комбінованого типу сума балів показників фізичного стану відповідала середньому і вище середнього рівням розвитку.

Отже, було виявлено, що діти з низьким рівнем рухової активності мали нижчі показники функціонального стану і фізичної підготовленості, і, разом з цим – більшу кількість захворювань та кількість пропущених днів через хворобу протягом року, ніж діти з більш високим рівнем рухової активності.

6. На підставі результатів констатувального експерименту була обґрунтована і розроблена модель організації раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних навчальних закладах різного типу, яка забезпечила комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми. Вона включає мету, завдання, процесуальне і змістове забезпечення, педагогічні умови оптимізації рухової активності в режимі дня дошкільного навчального закладу, а також – контроль та оцінку змісту та організації рухової активності дітей у дошкільних навчальних закладах різного типу.

Процесуальне забезпечення рухової активності дошкільнят включає в себе супровід та організацію процесу рухової активності дітей у режимі дня дошкільного навчального закладу. Організація процесу рухової активності дітей в умовах дошкільної установи передбачає такі компоненти: організовані форми рухової активності дітей; комплексний підхід до методів регулювання рухової активності; різноманітність рухів в організованих формах рухової діяльності; самостійна рухова активність, міжвікова ігрова взаємодія.

Компонентами змістового забезпечення запропонованої моделі є: зміст рухової активності; програмне забезпечення процесу фізичного виховання у дошкільному закладі; адекватність змісту програм методам їх реалізації; удосконалення змісту рухової активності дітей; ступінь їх рухливості і руховий досвід; базові мотиви і потреби дітей у рухах; відповідність рухових завдань індивідуальним особливостям дітей.

Оптимізація рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних навчальних закладах різного типу передбачає дотримання організаційно-педагогічних умов роботи, до складу яких увійшли: спрямованість педагогічних дій; професійна компетентність педагога; організація предметно-розвивального середовища; опора на дидактичні та специфічні принципи навчання рухових дій і розвитку фізичних здібностей; врахування закономірностей розвитку рухової активності молодших дошкільнят.

7. Організаційно-методичні умови реалізації педагогічних впливів, які були спрямовані на оптимізацію рухового режиму дітей 3-4 років дошкільних навчальних закладів різного типу передбачали удосконалення змісту їх рухової активності згідно особливостей діяльності, основних функцій та профільності дитячих садків.

Так, зміст рухової діяльності вихованців ДНЗ загального розвитку і комбінованого типу був доповнений авторськими методиками, засобами психопрофілактичної роботи, дитячого фітнесу, гартувальними заходами. Було включено елементи інноваційних та оздоровчих технологій до всіх організаційних форм роботи з фізичного виховання: сюжетно-ігрове фізкультурне заняття проводилось не менше двох разів на тиждень; фізкультурне заняття з плавання (у ДНЗ №404) – двічі на тиждень (у другій половині дня). Фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, рухливі ігри на прогулянці, гімнастика після денного сну та ін.) включали елементи психогімнастики, корегувальної гімнастики (логоритмічна гімнастика, вправи на розвиток дрібної моторики), оздоровчий біг, гартувальні заходи не менше трьох разів на тиждень. Активний відпочинок передбачав проведення фізкультурних свят (для дітей середньої групи – 1 раз у 3 місяці), днів здоров'я (1 раз на місяць), фізкультурних розваг (2 рази на місяць), прогулянок-походів до лісу або прилеглого парку (для дітей середньої групи – 2-3 рази на місяць). Самостійна рухова діяльність дітей організовувалась щодня, під керівництвом вихователя з урахуванням рівня РА дітей.

З вихованцями ДНЗ санаторного і компенсуючого типів фізкультурні заняття проводилися тричі на тиждень. Їх зміст був доповнений авторськими методиками, елементами психопрофілактичної роботи, корегувальною гімнастикою (комплекси вправ з використанням лікувальних м'ячів SIT-45), елементами дитячої фітнес-програми «Са-Фі-Дансе». Організація фізкультурно-оздоровчих заходів, разом з

традиційними (ранкова гімнастика, рухливі ігри та вправи на прогулянці та ін.) передбачало також щоденне проведення оздоровчо-ігрового заняття. Зміст форм активного відпочинку та самостійної рухової діяльності передбачав застосування як традиційних, так і запропонованих інноваційних засобів дошкільного фізичного виховання.

При організації всіх форм роботи з фізичного виховання у ДНЗ різних типів враховувалися запропоновані нами параметри рухової активності.

8. Критеріями ефективності розробленої моделі організації раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних навчальних закладах різного типу були присутні: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я, параметрів рухової активності.

Порівняння даних, які були отримані під час проведення формувального педагогічного експерименту, свідчать, що в експериментальних групах у дітей 3-4 років (хлопчиків і дівчаток), які відвідують дошкільні установи різного типу, спостерігаються значно кращі результати ($p < 0,05$) у показниках фізичного стану і рухової активності, ніж у дітей контрольних груп. Так, результати дослідження функціональних можливостей досліджуваних груп дітей свідчать, що в експериментальних групах (як у хлопчиків, так і у дівчаток) зафіксовані позитивні зміни показників спірометрії з 980 до 1280 мл, частоти дихання з 26 циклів·хв.⁻¹ до 20 циклів·хв.⁻¹, пульсометрії з 96 до 90 уд. ·хв.⁻¹, проби Руф'є з 9,7 до 6,9 ум. од. при достовірному розходженні з контрольними групами ($p < 0,05$).

Отримані результати дозволяють говорити про значну перевагу дітей експериментальних груп (як ДНЗ загального розвитку і комбінованого типу, так і ДНЗ санаторного і компенсуючого типів) над своїми однолітками у результатах тестування фізичної підготовленості. Це чітко виявляється у дівчаток і хлопчиків 3-4-річного віку у показниках координаційних і швидко-силових здібностей, сили, м'язів тулубу, швидкості й гнучкості.

Отримані результати формувального експерименту дозволяють стверджувати про позитивний вплив розроблених рухових режимів на рівень рухової активності дітей 3-4 років ДНЗ різної профільності за усіма її параметрами (обсяг, тривалість, інтенсивність).

9. Для перевірки ефективності запропонованих режимів рухової активності дітей з різним станом здоров'я була проведена оцінка рівня фізичного стану дітей експериментальних і контрольних груп.

В експериментальних групах, як у хлопчиків, так і у дівчаток відбулося більш інтенсивне покращення показників фізичного стану. Так, у дітей ДНЗ загального розвитку статистичні значення показників відповідали високому рівню фізичного стану, а у вихованців ДНЗ санаторного і компенсуючого типів – рівню вище середнього. Але, у дітей, які відвідують ДНЗ різного типу, спостерігалися характерні відмінності за окремими показниками. У дітей із захворюваннями органів дихання, порушеннями зору, опорно-рухового апарату (які відвідують ДНЗ санаторного і компенсуючого типів) були виявлені більш виражені позитивні зміни показника індексу сутулості, зменшення випадків гострих респіраторних захворювань протягом року. У дітей, які відвідують ДНЗ загального розвитку,

підвищення рівня фізичного стану відбулось, у переважній більшості, за рахунок нормалізації таких показників, як частота серцевих скорочень і частота дихання.

Таким чином, підтверджено доцільність використання запропонованих підходів щодо вдосконалення рухового режиму в умовах дошкільних навчальних закладів різного типу.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку проблеми вдосконалення рухового режиму дітей 5-6-річного віку в умовах дошкільних навчальних закладів різного профілю.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Полякова А. Сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання в дошкільних закладах різного типу / А. Полякова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №1. – С.105-109.

2. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, Я. Ковров, А. Полякова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №1. – С.40-42. Видання включено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus. *(Особистий внесок автора полягає в аналізі та узагальненні літературних джерел з проблеми організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах).*

3. Полякова А. Порівняльний аналіз показників морфофункціонального стану дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу / А. Полякова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №2. – С.142-145. Видання включено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus.

4. Полякова А. Руховий режим і фізичний стан дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу / А. Полякова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №2. – С.170-175. Видання включено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus.

5. Полякова А.В. Модель процесуального та змістового забезпечення рухової активності молодших дошкільнят / А.В. Полякова // Молода спортивна наука : Зб. наук. праць. – Львів, 2015. – Вип.19. – Т.1. – С.217-220.

6. Москаленко Н.В. Пути оптимизации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях разного типа в Украине / Н.В. Москаленко, А.В. Полякова // Здоровье для всех: сборник научн. статей. – Пинск : ПолесГУ, 2013. – №1 – С. 204-208. *(Особистий внесок автора полягає в узагальненні матеріалу та формулюванні висновків).*

Опубліковані праці апробаційного характеру:

7. Москаленко Н.В. Авторские технологии как средство оптимизации двигательного режима детей младшего дошкольного возраста // Н.В. Москаленко, А.В. Полякова // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : Материалы I Междунар. науч.-практ. конф. – Орехово-Зуево : МГОГИ, 2015. – С. 23-27. *(Особистий внесок автора полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу та формулюванні висновків).*

8. Полякова А.В. Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят / А.В. Полякова, Н.В. Москаленко // Фізична культура, спорт та здоров'я : 36. наук. праць XIV наук-практ. конф., 10-12 грудня 2014 р. – Харків, 2014. – С. 39-42. *(Особистий внесок автора полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу та формулюванні висновків).*

АНОТАЦІЇ

Полякова А.В. Організаційно-методичні основи рухового режиму дітей 3-4 років в дошкільних закладах різного типу. - На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України, Дніпропетровськ, 2015.

Дисертація присвячена обґрунтуванню й розробці організаційно-методичних підходів до побудови раціонального режиму рухової активності дітей 3-4 років в умовах дошкільних навчальних закладів різного типу для підвищення рівня їх фізичного стану.

У дисертації вперше обґрунтовано і розроблено модель організації раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних навчальних закладах різного типу, яка включає в себе: мету, завдання, процесуальне і змістове забезпечення, педагогічні умови оптимізації рухової активності в режимі дня дошкільної установи як фактору підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого дошкільного віку. Вперше розроблена класифікація засобів активізації рухової діяльності дітей 3-4 років у режимі дня дошкільного навчального закладу, яка включає в себе як традиційні засоби фізичного виховання, так й елементи оздоровчих і інноваційних технологій. Уперше розроблені організаційно-методичні умови реалізації моделі раціонального рухового режиму дітей 3-4 років, вихованців дошкільних навчальних закладів різного типу, які характеризуються оптимальним співвідношенням різних організаційних форм занять, підібраних з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також – профільності дошкільного навчального закладу.

Ключові слова: руховий режим, фізичний стан, діти 3 і 4 років, дошкільні заклади різного типу.

Полякова А.В. Организационно-методические основы двигательного режима детей 3-4 лет в дошкольных заведениях разного типа. - На правах рукописи.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Министерство образования и науки Украины, Днепропетровск, 2015.

Диссертация посвящена обоснованию и разработке организационно-методических подходов к построению рационального режима двигательной активности детей 3-4 лет в условиях дошкольных учебных заведений разного типа для повышения уровня их физического состояния. В процессе исследования

решались следующие задачи: анализ и обобщение состояния проблемы оптимизации двигательного режима детей в теории и практике физического воспитания в дошкольных заведениях по данным литературных источников; исследование возрастных особенностей физического состояния и двигательной активности детей 3-4 лет, которые посещают дошкольные заведения разного типа; разработка модели организации рационального двигательного режима детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ разного типа; определение организационно-методических условий реализации педагогических воздействий, которые направлены на оптимизацию двигательной деятельности детей в зависимости от уровня физического состояния и проверки их эффективности в процессе физического воспитания в ДОУ разного типа.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые обоснована и разработана модель организации рационального двигательного режима детей 3-4 лет в ДОУ разного типа, которая включает в себя: цель, задачи, процессуальное и содержательное обеспечение, педагогические условия оптимизации двигательной активности в режиме дня дошкольного заведения как фактора повышения уровня физического состояния детей младшего дошкольного возраста. Впервые разработана классификация средств активизации двигательной деятельности детей 3-4 лет в режиме дня ДОУ, которая включает в себя как традиционные средства физического воспитания (основная гимнастика, подвижные игры, спортивные виды физических упражнений), так и элементы оздоровительных и инновационных технологий (системы «Свободное физическое воспитание», «Детское экспериментирование», «Театр физического воспитания»), технологии комплексного развития личности ребёнка в процессе физического воспитания, развития психомоторных способностей; психопрофилактическая работа; детский фитнес; корригирующая гимнастика; закаливающие процедуры). Впервые разработаны организационно-методические условия реализации модели рационального двигательного режима детей 3-4 лет, воспитанников ДОУ разного типа, которые характеризуются оптимальным соотношением разных организационных форм занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также – профильности дошкольного учебного заведения.

Экспериментальное исследование подтверждает эффективность предлагаемых подходов к построению рационального режима двигательной активности детей 3-4 лет в условиях дошкольных учебных заведений разного типа.

Ключевые слова: двигательный режим, физическое состояние, дети 3 и 4 лет, дошкольные учреждения разного типа.

Polyakova A.V. Organizational and methodological principles of activity regime for children aged 3-4 in preschool establishments of various types. – The manuscript.

Thesis for a PhD degree in physical education and sport in specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports, Ministry of Education and Science of Ukraine, Dnepropetrovsk, 2015.

The thesis is devoted to study and development of organizational and methodical approaches for building a sustainable regime of physical activity for children of 3-4 years

in preschool educational establishments of various types for increasing their physical condition.

For the first time was proved and developed a model of efficient activity regime for children aged 3-4 in preschool educational establishments of different types, which include: purpose, objectives, procedural and semantic equipment, pedagogical conditions of optimization of physical activity in preschool regime of the day as a factor of improving the physical condition of children of younger preschool age. The first time designed the classification of tools of activation motor activity of children of 3-4 years in regime of a day of preschool educational institution, which includes both traditional means of physical education (basic gymnastics, outdoor games, sport kinds of physical exercise) as well as health elements and innovative technologies. For the first time developed organizational and methodological principles of the model of rational activity regime of children of 3-4 years old, preschool students of educational institutions of different types, which are characterized by an optimal ratio of different organizational forms of employment, matched according to age and individual characteristics of children, and - profile of preschool educational institution.

Key words: motor regime, physical condition, children 3 and 4 years old, preschool establishments of various types.