

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
Міністерство освіти і науки України  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ГОНЧАР ЛІЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА**

УДК: 796.412.012.3-053.4(043.5)

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО**  
**ВІКУ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

017 – фізична культура і спорт

01 – Освіта/ Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Л.В. Гончар

Науковий керівник Борисова Юлія Юріївна кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Дніпро – 2023

## АНОТАЦІЯ

**Гончар Л.В. Формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2023.

**Зміст анотації.** У дисертаційній роботі представлено спробу вирішення актуального завдання щодо формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку.

За результатами аналізу науково-методичної літератури встановлено, що для засвоєння нових рухових дій дитині потрібні певні рухи, які розвиватимуть дрібну моторику, фізичні та рухові якості. Виконання рухів під музичний супровід буде впливати на психоемоційний стан та фізичний розвиток дітей. Засоби художньої гімнастики є універсальним засобом формування культури рухів дошкільнят тому, що саме цьому виду спорту притаманні естетичний і технічний компоненти виконання вправ, прояв гарної постави, красивий поворот голови, вміння прийняти правильне положення тіла, ніг, рук, в точних стійких рівновагах та вміння зліто і м'яко виконувати рухи. Під час освітнього процесу в закладах дошкільної освіти засоби художньої гімнастики не використовуються, а їх впровадження потребує наукового обґрунтування.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми з використанням засобів художньої гімнастики для формування культури рухів у дітей 5-6 років в процесі фізичного виховання закладів дошкільної освіти.

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, визначено наукову новизну, практичну значущість одержаних результатів і особистий внесок автора в опублікованих наукових працях у співавторстві. Висвітлено апробацію результатів дослідження та кількість публікацій за темою дисертації.

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

– вперше обґрунтовано комплексний підхід щодо оцінки культури рухів дошкільників з урахуванням фізичного, рухового і естетичного компонентів, які використано для розробки програми формування культури рухів дітей 5-6 років;

– вперше обґрунтовано і розроблено структуру і зміст програми формування культури рухів із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням вікових особливостей, що включає: мету, завдання, принципи, зміст;

– вперше розроблені організаційно-методичні умови реалізації програми «Художня гімнастика для дошкільнят» в процесі фізичного виховання дітей 5-6 років в умовах закладів дошкільної освіти.

Доповнено дані про структуру фізичного стану дітей 5-6 років та взаємозв'язок його показників з компонентами культури рухів дошкільнят.

Набули подальшого розвитку знання щодо особливостей використання засобів фізичного виховання для дітей дошкільного віку.

**Практична значущість** полягає у впровадженні програми «Художня гімнастика для дошкільнят» у процес фізичного виховання ЗДО №355 «Мрія» і КЗО НВО №28 для формування культури рухів дітей 5-6 років, яка сприяла підвищенню рівня фізичної і рухової підготовленості, естетичних здібностей дітей, а також підвищенню інтересу дітей до занять фізичними вправами.

Матеріали дисертаційної роботи впроваджено в навчальний процес Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, на кафедри гімнастики та теорії і методики фізичного виховання; у навчальний процес Міжнародного економічно-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, на кафедру теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури, м. Рівне; Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, на кафедру фізичного виховання та спорту. Основні положення дисертації покладено у зміст навчального посібника «Художня гімнастика для дошкільнят», в якому розкрито зміст програми. Навчальний посібник

призначений для використання інструкторами з фізичної культури в закладах дошкільної освіти та викладачами вищих навчальних закладів.

У першому розділі **«Сучасні підходи до формування культури рухів дітей дошкільного віку»** визначено вікові особливості дітей 5-6 років. проаналізовано науково-методичну літературу щодо поняття «культура рухів», проведено аналіз сучасного стану фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти та визначено і підібрано засоби художньої гімнастики, які можна використовувати у різних формах фізкультурно-оздоровчих занять.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлено методи та їх описання. Наведено спосіб їх використання при проведенні дослідження, обґрунтовано їх вибір відповідно до мети, завдань, об'єкта та предмета. Описано організацію дослідження та контингент дітей, які брали участь у дослідженні.

У третьому розділі **«Оцінка фізичного стану та культури рухів дітей старшого дошкільного віку»** надано результати констатувального етапу експерименту, який полягав у визначенні рівня сформованості культури рухів дітей 5-6 років, а саме: рівня фізичного розвитку, фізичного компоненту (фізична підготовленість), рухового компоненту (рухова підготовленість) та естетичного компоненту (естетичні здібності). Також було визначено взаємозв'язок показників фізичного розвитку, фізичної та рухової підготовленості, естетичних здібностей дітей. Встановлено, що у більшості дітей 5 років (53,5% хлопчиків і 54,7% дівчаток) та 6 років (54,2% хлопчики і 70,6% дівчатка) показники фізичного розвитку знаходились на середньому рівні. Суттєвої різниці у показниках фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток між віковими групами 5 і 6 років не спостерігалось, тому в подальшому дослідженні дітей поділяли за статевими ознаками.

За дослідженнями індексу Пінье (за методикою Е.С. Вільчковського), було визначено, що більшість хлопчиків (78,8% – 5 років і 80,0% – 6 років) і дівчаток (78,6% – 5 років і 76,0% – 6 років) мали не пропорційну будову тіла. Оцінка індексу Пінье за методикою В.М. Чорноручького показала, що 87,9% хлопчиків і

95,2% дівчаток 5 років і 97,1% хлопчиків і 100,0% дівчаток 6 років мали в астенічний тип тілобудови.

Біологічний вік дітей відповідав паспортному у 57,6% хлопчиків та у 59,5% дівчаток 5 років, і у 60,0% і у 64,0% дітей 6 років, відповідно. Розбіжність між біологічним та паспортним віком у напрямку збільшення біологічного віку спостерігалася як у хлопчиків (27,3% – 5 років і 37,1% – 6 років) так і у дівчаток (33,3% – 5 років і 24,0% – 6 років).

Аналіз фізичної підготовленості дітей 5-6 років показав, що більшість дітей 57,0% мали низький рівень фізичної підготовленості. У 30,4% дітей спостерігався високий рівень у вправі «нахил» з положення стоячи. Низькі показники були у вправі «частота рухів кистю» як у 88,2% хлопчиків і у 85,1% дівчаток. Такі вправи як «стрибки з поворотом» вправо і вліво, «нахил», «вис на перекладині» та «стрибок у довжину з місця» 58,2% дівчаток виконали на середньому рівні. У 55,9% хлопчиків середній рівень спостерігався у тестах «нахил» та «вис на перекладині». Тобто майже 50% дошкільнят мали середній рівень гнучкості, силової витривалості і координаційних здібностей. Результати тестів на швидкість «ходьба на 10 м» та «біг на 10 м» у більшості дітей (60,0%) знаходились на низькому рівні.

Рухова підготовленість у більшості дівчаток (52,4% – 5 років і 68,0% – 6 років) і хлопчиків (66,7% – 5 років і 57,1% – 6 років) відповідала низькому рівню. Лише 7,1% дівчаток 5 років та 8,0% – 6 років, і у 5,7% хлопчиків 6 років мали високий рівень рухової підготовленості. Це може бути пов'язано з малою руховою активністю дітей протягом дня. Такий рівень рухової підготовленості не дозволяє дітям опанувати більшість життєво-необхідних рухових навичок на достатньому рівні та в подальшому засвоїти більш складні рухи, які діти вивчають у школі. Це зумовило необхідність впровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу закладів дошкільної освіти нові, інноваційні, оздоровчі технології, які спрямовані на засвоєння нових рухових навичок.

Аналіз естетичних здібностей дітей показав, що у більшості дошкільників 5 років (57,1% – дівчатка та 69,7% – хлопчики) і 6 років (60,0% – дівчатка та

60,0% – хлопчики) показники знаходились на низькому рівні. Це може свідчити проте, що діти мали недостатній арсенал рухів, які характеризували їх емоційний стан або недостатній рівень сприйняття музичного твору, його емоційну та інформаційну складову.

Кореляційний аналіз показав, що всі показники культури рухів взаємозалежні в рамках однієї групи показників і мали різний ступінь залежності між групами. Для створення моделі культури рухів ми обрали показники, які мали найбільшу ступінь залежності один від одного, а саме: фізичний компонент характеризували тести «динамометрія», «частота рухів кистю», «вис на перекладині», «ходьба на 10 м», «біг на 10 м», «стрибок у довжину з місця»; руховий компонент – загальна оцінка за три тести де враховувалися кількісні показники «ходьби на 10 м» та «бігу на 10 м» і «стрибок у довжину з місця»; естетичний компонент – рухова виразність, емоційна виразність, образність.

**У четвертому розділі «Наукове обґрунтування програми формування культури рухів у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з пріоритетним застосуванням засобів художньої гімнастики»** представлено структуру та зміст розробленої програми, яка спрямована на формування культури рухів дошкільників та формування правильної техніки виконання основних рухів. Програма включає: мету, завдання, методи та методичні прийоми, які застосовувались на занятті, принципи, елементарні знання та уміння, вправи художньої гімнастики з предметами та без предметів. Критеріями ефективності програми були: рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, техніка виконання рухових умінь та навичок, оцінка естетичних здібностей дітей. Програма була запланована на 9 місяців та поділена на два семестри. У першому семестрі діти вивчали основні рухи з предметами та без предметів. У кінці першого семестру було відкрите заняття приурочене до свята «Новий Рік». У другому семестрі діти вивчали композиції з предметами (скакалка, обруч, м'яч) під музичний супровід. У кінці другого семестру проводилось відкрите заняття присвячене до свята «День захисту дітей». Протягом року

щоденно проводилась ранкова гімнастика з ритмічними рухами під сучасну та народну музику.

При порівнянні показників культури рухів дітей 5-6 років за всіма компонентами, до і після експерименту, було визначено, що покращення відбулись в обох групах, але позитивні зміни у показниках в експериментальній групі були вірогідно кращі ( $p < 0,05$ ) ніж у контрольній. Так, приріст естетичного компоненту в експериментальній групі склав 16,31%, а в контрольній 5,00% ( $p < 0,05$ ); рухового компоненту – 13,96% в експериментальній і 5,65% в контрольній групах. Фізичний компонент культури рухів оцінювався за дев'ятьма тестами, так найбільший приріст в експериментальній групі спостерігався у тестах: «частота рухів кистю» правою (15,44%,  $p > 0,05$ ) і лівою (15,19%,  $p > 0,05$ ) руками, «стрибки на місці» (15,55%,  $p > 0,05$ ), «стрибки з поворотом» вправо (15,94%,  $p < 0,05$ ) і вліво (17,12%,  $p < 0,05$ ), «нахил» (19,27%,  $p > 0,05$ ) та «вис на перекладині» (18,80%,  $p > 0,05$ ).

У контрольній групі за показниками фізичного компоненту найбільший приріст був у тестах: «частота рухів кистю» правою рукою (10,32%,  $p > 0,05$ ), «нахил» (14,18%,  $p > 0,05$ ), «вис на перекладині» (16,69%,  $p > 0,05$ ). Приріст в естетичному компоненті склав 5,00% ( $p < 0,05$ ) та руховому – 5,65% ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, за результатами тестування фізичного, рухового, естетичного компонентів найбільший приріст спостерігався у дітей експериментальної групи. Незважаючи на те, що було скорочено термін експерименту у зв'язку з карантинними обмеженнями (6,5 місяців), результати в експериментальній групі були більш наближені до моделі культури рухів. Тому можемо сказати проте, що програма «Художня гімнастика для дошкільнят» є ефективною та має позитивний вплив на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, техніку виконання рухових умінь та навичок, на розвиток естетичних здібностей дошкільників і сприяє формуванню культури рухів у дітей 5-6 років.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» представлені підсумки дисертаційної роботи. У результаті дослідження отримано

чотири групи даних, які підтверджують, доповнюють та розширюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

**Ключові слова:** ефективність, фізичне виховання, фізичний стан, фізична підготовка, ЗДО, рухова активність, психоемоційний стан, моторика, координаційні здібності.

## ABSTRACT

**Gonchar L.V. The formation of a culture of movements of children of senior preschool age by means of artistic gymnastics.** – Qualifying scientific work on the manuscript rights.

The dissertation for the scientific degree of Doctor of Philosophy in the speciality 017 – physical culture and sports. – Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro, 2023.

**Abstract content.** The dissertation presents an attempt to solve the actual task of the formation of a culture of movements of children of senior preschool age.

According to the results of the analysis of the scientific and methodological literature it was established that the certain movements are needed to master the new motor actions of the child which will develop the fine motor function, physical and motor qualities. Performing movements to the musical accompaniment will affect the psycho-emotional state and physical development of children. During the educational process in preschool education institutions, the means of artistic gymnastics are not used, and their introduction requires the scientific justification.

**The purpose of the study** was to substantiate theoretically, develop and experimentally verify the effectiveness of the program using the artistic gymnastics tools for the formation of a culture of movements of children aged 5-6 years in the process of physical education in preschool education institutions.

**The introduction** substantiates the relevance of the problem, defines the purpose, task, methods, object and subject of research, defines the scientific novelty, practical



significance of the obtained results, and the personal contribution of the author in the published scientific works in co-authorship. The approbation of the research results and the number of publications on the topic of the dissertation are highlighted.

**The scientific novelty** of the obtained results lies in the fact that in the dissertation:

- for the first time, a comprehensive approach to the assessment of a culture of movements of preschoolers, taking into account the physical, motor and aesthetic components, which were used to develop a program of the formation of a culture of movements of children 5-6 years old was substantiated;

- for the first time, the structure and content of the program of the formation of a culture of movements using the means of artistic gymnastics for children of senior preschool age, taking into account the age characteristics was substantiated and developed, which includes: the aim, tasks, principles, content;

- for the first time, the organizational and methodological conditions for the implementation of the program «The Artistic Gymnastics for Preschoolers» in the process of physical education of children aged 5-6 years in the conditions of preschool education institutions were developed.

Added data on the structure of the physical condition of children 5-6 years old and the relationship of its indicators with the components of a culture of movements of preschoolers; the further development of knowledge regarding the peculiarities of using the means of physical education of preschool children has gained.

**The practical significance** of the work consists in the introduction into the system of physical education of children of senior preschool age, a program of the formation of a culture of movements using the means of artistic gymnastics to increase the level of physical, motor preparedness, aesthetic abilities of children, which contributes to the mastery of knowledge and skills necessary for life, as well as the growth of children's interest in physical exercises. The main points of the dissertation work are considered in the program «The Artistic Gymnastics for Preschoolers».

The results of the dissertation research were implemented in the educational process of the Faculty of Physical Culture and Sports at the Department of Gymnastics

at the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, in the teaching process of the disciplines «Theory and Methodology of Gymnastics», «Theory and Methodology of the Selected Sport (Artistic Gymnastics)»; to the Department of the Theory and Methods of Physical Education; in the educational process of the International University of Economics and Humanities named after Academician Stepan Demyanchuk to the Department of Theory and Methods of Physical Education and Adaptive Physical Culture in Rivne; in the educational process of the Dnipropetrovsk National University named after Oles Honchar to the Department of Physical Education and Sports, as well as in the work of preschool education institutions No. 355 «Mriya» and No. 28 in Dnipro.

**In the first section «The modern approaches to the formation of a culture of movements of preschool children»** the age characteristics of children 5-6 years old are determined. The scientific and methodological literature on the concept of «a culture of movements» was analyzed, an analysis of the current state of physical culture and health work in preschool education institutions was carried out, and the means of artistic gymnastics that can be used in various forms of physical culture and health classes were determined and selected.

**The second section «The methods and research organization»** presents the methods and their description. The method of their use in conducting research is presented, their choice is justified in accordance with the purpose, tasks, object and subject. The organization of the study and the contingent of children who participated in the study are determined.

**In the third section «The assessment of the physical condition of children and a culture of movements of children of senior preschool age»** the results of the ascertaining stage of the experiment, which consisted in determining the level of formation of a culture of movements of children aged 5-6 years, namely: the level of physical development, physical component (physical preparedness), motor component (motor preparedness) and aesthetic component (aesthetic abilities). The relationship between indicators of physical development, physical and motor preparedness, and aesthetic abilities of children was also determined. It was established that the most of

children aged 5 years (53.5% boys and 54.7% girls) and 6 years old (54.2% boys and 70.6% girls) have average physical development indicators. There was no significant difference in the indicators of physical development of boys and girls between the age groups of 5 and 6 years, therefore, in the further study, children were divided by gender.

According to studies of the Piñet index (according to the method of E.S. Wilchkovsky), it was determined that the majority of boys (78.8% - 5 years and 80.0% - 6 years) and girls (78.6% - 5 years and 76, 0% - 6 years) have a disproportionate body structure. Evaluation of the Piñet index according to the method of V.M. Chornorutsky showed that 87.9% of boys and 95.2% of girls aged 5 and 97.1% of boys and 100.0% of girls aged 6 have an asthenic body type.

The biological age of children corresponds to the passport age of 57.6% of boys and 59.5% of girls aged 5, and 60.0% and 64.0% of children aged 6, respectively. The discrepancy between biological and passport age in the direction of increasing biological age was observed both in boys (27.3% - 5 years and 37.1% - 6 years) and in girls (33.3% - 5 years and 24.0% - 6 years).

The analysis of the physical preparedness of children aged 5-6 years showed that the most of children, 57.0%, have a low level of physical preparedness. 30.4% of children had a high level in the «trunk bending» exercise from a standing position. 88.2% of boys and 85.1% of girls had the low rates in the exercise «hand movements». 58.2% of girls performed exercises such as «jumps with a turn» to the right and to the left, «trunk bending», «hanging on the horizontal bar» and «long jump from a standing position». In 55.9% of boys, the average level was observed in the «trunk bending» and «hanging on the horizontal bar» tests. That is, almost 1/2 of preschoolers have an average level of flexibility, strength endurance and coordination abilities.

The results of the «walking 10 m» and «running 10 m» speed tests in the most of children (60.0%) a reatalow level.

Motor preparedness in the most of girls (52.4% - 5 years and 68.0% - 6 years) and boys (66.7% - 5 years and 57.1% - 6 years) corresponded to a low level. Only 7.1% of 5-year-old girls and 8.0% of 6-year-old girls, and 5.7% of 6-year-old boys have a high level of motor preparedness. This may be related to a low motor activity of children

during the day. This level of motor preparedness will not allow children to master most of the life-necessary motor skills at a sufficient level and subsequently learn more complex movements that children learn at school. Therefore, it is necessary to introduce new, innovative, health-improving technologies into the physical culture and health work of preschool education institutions, which will be aimed at learning new motor skills.

The analysis of children's aesthetic abilities showed that the most of preschoolers aged 5 years (57.1% - girls and 69.7% - boys) and 6 years old (60.0% - girls and 60.0% - boys) have low rates. This may indicate, however, that children have an insufficient arsenal of movements that characterize their emotional state or an insufficient level of perception of a musical piece, its emotional and informational component.

Correlation analysis showed that all indicators of a culture of movements are interdependent within one group of indicators and have different degrees of dependence between groups. To create a model of a culture of movements, we chose indicators that have the greatest degree of dependence on each other, namely: the physical component was characterized by the tests «dynamometry», «hand movements», «hanging on the horizontal bar», «walking 10 m», «running 10 m», «long jump from a standing position»; motor component – the overall score for three tests where quantitative indicators of «walking 10 m» and «running 10 m» and «long jump from a standing position» were taken into account; aesthetic component – motor expressiveness, emotional expressiveness, imagery.

**The fourth section «The scientific substantiation of the program for the formation of a culture of movements in the process of physical education of children of senior preschool age with the priority use of the artistic gymnastics means»** presents the structure and content of the developed program, which is aimed at the formation of a culture of movements of preschoolers and the formation of the correct technique of performing basic movements.

The program includes: the aim, tasks, methods and methodological techniques used in the lesson, principles, elementary knowledge and skills, artistic gymnastics exercises with and without objects. The criteria of the effectiveness of the program

were: the level of the physical development, physical preparedness, the technique of performance of motor skills and skills, the assessment of children's aesthetic abilities.

The program was planned for 9 months and divided into two semesters. In the first semester, children learned the basic movements with and without objects. At the end of the first semester, there was a public lesson which was dedicated to the New Year holiday. In the second semester, children studied the compositions with objects (skipping rope, hoop, ball) to the musical accompaniment. At the end of the second semester, a public lesson which was dedicated to the holiday «Children's Protection Day» was held. During the year, morning gymnastics with rhythmic movements to the modern and folk music was held daily.

When comparing the indicators of a culture of movements of 5-6-year-old children for all components, before and after the experiment, it was determined that the improvements occurred in both groups, but the positive changes in the indicators in the experimental group were probably better ( $p < 0.05$ ) than in the control group. Thus, the increase of the aesthetic component in the experimental group was 16.31%, and in the control group it was 5.00% ( $p < 0.05$ ); the motor component -13.96% in the experimental group and 5.65% in the control group.

The physical component of a culture of movements was assessed by nine tests, so the greatest increase in the experimental group was observed in the tests: «hand movements» with the right hand (15.44%,  $p > 0.05$ ) and with the left hand (15.19%,  $p > 0.05$ ), «jumps in place» (15.55%,  $p > 0.05$ ), «jumps with a turn» to the right (15.94%,  $p < 0.05$ ) and to the left (17.12%,  $p < 0.05$ ), «trunk bending» (19.27%,  $p > 0.05$ ) and «hanging on the horizontal bar» (18.80%,  $p > 0.05$ ).

In the control group, according to the indicators of the physical component, the greatest increase was in the tests: «hand movements» with the right hand (10.32%,  $p > 0.05$ ), «trunk bending» (14.18%,  $p > 0.05$ ), «hanging on the horizontal bar» (16.69%,  $p > 0.05$ ). The increase of the aesthetic component was 5.00% ( $p < 0.05$ ) and the motor component was 5.65% ( $p < 0.05$ ).

Thus, according to the results of testing the physical, motor, and aesthetic components, the greatest increase was observed in children of the experimental group.

Despite the fact that the duration of the experiment was shortened due to quarantine restrictions (6.5 months), the results in the experimental group were closer to the model of the culture of the movements.

Therefore, we can say, however, that the program «The Artistic Gymnastics for Preschoolers» is effective and has a positive effect on the level of physical development, physical preparedness, the technique of performing the motor skills and skills, on the development of the aesthetic abilities of preschoolers and contributes to the formation of a culture of movements of children 5-6 years old.

**The fifth section «The analysis and generalization of the research results»** presents the results of the dissertation. As a result of the study, four groups of data were obtained which confirm, supplement and expand already existing developments, and completely new research results.

The conclusions reflect the solution of the tasks set in the research.

**Key words:** efficiency, physical education, physical condition, physical preparedness, physical activity, motor activity, psycho-emotional state, motor skills, coordination abilities.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Honchar L., Gantcheva G., Borysova Y., Kovalenko N. The influence of the «rhythmic gymnastics for preschoolers» program on the culture of movement in 5-6-year-old children. *Science of gymnastics journal*. 2022. 14(3). P. 311–322. <https://doi.org/10.52165/sgj.14.3.311-322>. Наукове видання *Web of Science*. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні експерименту.*

2. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го та 5-го року життя з використанням елементів художньої гімнастики. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 14-19. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їх опрацюванні, інтерпретації та здійсненні обробки результатів дослідження.* <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-03/2017-03-03.pdf>

3. Gontschar L., Borysowa J., Dakalenko O. Der begriff «die kulturder bewegungen» in der theorie und methodik der vorschulkinder körper erziehung. *Щомісячний міжнародний науковий журнал «Austria-science»*. 2018. №14/3. С. 24-27. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їх опрацюванні, інтерпретації.*

4. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №2. С. 50-54. <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-2.008>. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні експерименту, оформлення висновків.*

5. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Аналіз показників фізичної та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 3. С. 87-94. DOI: [10.32540/2071-1476-2019-3-087-094](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-087-094). Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні експерименту, висновків.*

6. Гончар Л.В. Впровадження засобів художньої гімнастики в процес фізичного виховання ЗДО для формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. С. 18-23. DOI: [10.31392/npu-nc.series15.2021.1\(129\).04](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2021.1(129).04). Фахове видання України.

7. Гончар Л.В. Вплив засобів художньої гімнастики на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022, (2(146)), С. 23-27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).05). Фахове видання України.

8. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю., Федоряка А.В. Використання засобів художньої гімнастики для формування правильної постави дітей 5-6 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. (7(152)), С. 29-33. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).07). Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні експерименту.

9. Гончар Л., Борисова Ю., Бочарова С. Analysis of indicators of physical preparedness of children of senior preschool age. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №2. С. 23-29. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-023>. Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експерименту, математико-статистичній обробці отриманих результатів та формулюванні висновків.

#### **Опубліковані праці апробаційного характеру:**

10. Гончар Л.В. Формування культури рухів дошкільників засобами художньої гімнастики. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції молодих вчених, 11-12 квітня 2018 року*



[Електронний ресурс]. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 297-298. [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk\\_tez\\_2018\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf)

**Наукові праці, які додатково відображають наукові результати  
дисертації**

11. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Художня гімнастика для дошкільнят. Навчальний посібник. Дніпро : «ПФ Стандарт-сервіс», 2020. 101 с.

**Свідоцтво про авторське право**

12. Реєстрація авторського права на твір № 99827 від 22 вересня 2020 року. Літературний письмовий твір наукового характеру «Художня гімнастика для дошкільнят».

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....  | 20 |
| ВСТУП.....  | 21 |
| РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ<br>РУХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....                   | 28 |
| 1.1. Поняття «культура рухів» у теорії та методиці фізичного<br>виховання дошкільників.....             | 28 |
| 1.2. Вікові особливості формування рухових умінь та навичок<br>дітей старшого дошкільного віку.....     | 33 |
| 1.3. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої<br>роботи в закладах дошкільної освіти..... | 39 |
| 1.4. Використання засобів художньої гімнастики для формування<br>культури рухів дошкільників.....       | 45 |
| Висновки до 1 розділу .....   | 50 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....  | 52 |
| 2.1. Методи дослідження.....  | 52 |
| 2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-<br>методичної літератури та Інтернет-ресурсів.....   | 52 |
| 2.1.2. Педагогічні методи.....  | 53 |
| 2.1.3. Медико-біологічні методи.....  | 63 |
| 2.1.4. Методи математичної статистики.....  | 68 |
| 2.2. Організація дослідження.....   | 69 |
| РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІТЕЙ<br>СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....              | 71 |
| 3.1. Аналіз показників фізичного розвитку та функціонального<br>стану дітей 5-6 років.....              | 71 |
| 3.2. Визначення рівня сформованості культури рухів дітей 5-6<br>років.....                              | 83 |
| 3.2.1. Кореляційний аналіз компонентів культури рухів.....  | 83 |
| 3.2.2. Модель культури рухів.....   | 87 |

|  |            |
|--|------------|
| 3.2.3. Аналіз фізичного компоненту культури рухів дітей старшого дошкільного віку.....   | 89         |
| 3.2.4. Аналіз рухового компоненту культури рухів дітей старшого дошкільного віку.....  | 95         |
| 3.2.5. Аналіз естетичного компоненту культури рухів дітей старшого дошкільного віку.....   | 100        |
| Висновки до 3 розділу.....   | 103        |
| <b>РОЗДІЛ 4. НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПРІОРИТЕТНИМ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....</b> | <b>106</b> |
| 4.1. Обґрунтування програми формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку .....  | 107        |
| 4.2. Організаційно-методичні умови реалізації програми формування культури рухів із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку.....                                | 121        |
| 4.3. Визначення ефективності засобів художньої гімнастики для формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку...   | 125        |
| Висновки до 4 розділу.....   | 153        |
| <b>РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>  | <b>155</b> |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>   | <b>163</b> |
| <b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>   | <b>166</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>   | <b>182</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>  | <b>211</b> |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

- АТ – артеріальний тиск  
В.П. – вихідне положення  
ЕГ – експериментальна група  
ЗДО – заклад дошкільної освіти  
ІБ – індекс Броуді  
ІП – індекс Пінъє  
КВ – коефіцієнт витривалості  
КГ – контрольна група  
МТ – маса тіла  
ОГК – окружність грудної клітки  
ПТ – пульсовий тиск  
ССС – серцево-судинна система  
ЧСС – частота серцевих скорочень  
Х – хлопчики  
Д – дівчатка  
ХД – хлопчики і дівчатка

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Фізична культура є невід’ємною частиною загальної культури людини. Система фізичного виховання, як частина системи освіти, забезпечує формування фізичної культури особистості дитини [150, 172]. Саме культура з’єднує соціальний і біологічний розвиток людини і дитини зокрема [46, 122]. За дослідженнями М.М. Візителя [37] культура рухів є самим першим і базовим видом культури який формується у людини. Науковці виокремлюють культуру рухів [105, 147, 204], культуру тілобудови [114, 141, 215, 258, 263] та культуру фізичного здоров’я [267].

У сучасних наукових дослідженнях [84, 159] феномен культури руху все частіше набуває загально-педагогічного характеру [246]. В.Б. Коренберг [114] відмічає, що культура руху – це система рухів тіла. Щоб досягти високої культури своїх рухів, потрібні загальна і цільова координованість і певний «руховий смак» (розуміння краси витонченості рухів тіла, поз). Культура руху – це рухово-виконавчий компонент рухової культури, який складається з прийняття культури руху взагалі, теорії і практики аналізу рухів, педагогічних, естетичних і соціальних аспектів рухової діяльності. Культура рухів потрібна взагалі будь-якій людині для того, щоб добре рухатися, економно, ефективно і результативно [213].

Нові державні освітні стандарти передбачають побудову системи спадкоємного навчання. Тому створення варіативної частини до програми «Я у Світі» з фізичного виховання в якій присутні засоби виховання гармонійної особистості дитини, яка спрямована на збереження і зміцнення їх здоров’я, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, а також соціалізації дошкільнят [134, 226, 234].

Вивчення питань формування рухових дій і культури рухів у дитини є однією з актуальних проблем теорії і практики фізичної культури, біомеханіки, психофізіології. Особливу увагу вчених і практиків в останні роки все частіше привертають проблеми точності і краси рухів. На жаль, віковий аспект цих досліджень у меншій мірі адресований до фізичного виховання дітей дошкільного

віку [242]. У наукових працях розкриваються особливості формування культури рухів у студентської молоді [147] і школярів [88, 141, 158, 204].

Рух є основним проявом життя і, водночас, засобом гармонійного розвитку особистості і дитини зокрема. Культура руху включає всю сукупність рухових якостей, в тому числі і рухову естетику – пластичність, ритмічність, легкість, витонченість рухів і рухових умінь [127]. М.Я. Вілевський [38] характеризує рухову культуру особистості як інтегральну якість, що поєднує в собі не тільки рухову і художню техніку виконання, а й широку гуманістичну культуру особистості.

Як зазначають науковці [26, 40, 100, 101, 252], засоби художньої гімнастики сприяють всебічному удосконаленню рухових здібностей, формують у дитини навички естетичної поведінки, поняття про красу тіла, виховують смак та музичність, моральні та вольові якості. Основними засобами цього виду спорту є вправи з предметами під музичний супровід, що сприяє розвитку і удосконаленню координаційних здібностей, відчуття ритму, артистичності [232].

Разом з тим, життєві ситуації та педагогічна практика вимагають спеціальних досліджень для розв'язання проблеми формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку, оскільки дитина повинна добре оволодіти основними рухами, накопичити значний потенціал фундаментальних рухових умінь і навичок, щоб у майбутньому на цій основі можна було легко засвоювати більш складні рухи та дії, у тому числі і спортивні. Художня гімнастика має великі можливості для формування культури рухів, які майже не використовуються під час процесу навчання дошкільників, тому є необхідність наукового обґрунтування програми фізкультурних занять, спрямована на формування культури рухів для дітей 5-6 років, яку можна використовувати, як варіативний компонент у закладах дошкільної освіти України (ЗДО), що і обумовлює актуальність теми нашого дослідження [151].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалася відповідно до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту: «Науково-

теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0106U003010) на 2016-2020 рр.; «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320) на 2021-2025 рр.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми з використанням засобів художньої гімнастики для формування культури рухів у дітей 5-6 років в процесі фізичного виховання закладів дошкільної освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури щодо проблеми формування культури рухів в процесі фізичного виховання в закладах дошкільної освіти.

2. Дослідити вікові особливості фізичного розвитку, функціональних можливостей фізичної та рухової підготовленості, а також естетичних здібностей дітей 5-6 років.

3. Визначити наявність та інформативну значущість взаємозв'язків основних компонентів культури рухів дітей старшого дошкільного віку.

4. Обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити зміст програми «Художня гімнастика для дошкільнят» та організаційно-методичні особливості її реалізації у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років в умовах закладів дошкільної освіти.

**Об'єкт дослідження:** фізичне виховання дітей 5-6 років, вихованців закладів дошкільної освіти.

**Предмет дослідження:** вплив занять з пріоритетним використанням засобів художньої гімнастики на формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку.

**Методи дослідження.** Теоретичні методи включали аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, документальних матеріалів. Методом аналізу та узагальнення науково-методичної літератури як вітчизняної так і зарубіжної, було розглянуто наявні дані, що стосуються

удосконалення процесу фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, зокрема застосування засобів художньої гімнастики, що і становить актуальність дисертаційного дослідження.

Педагогічні методи включали в себе педагогічні спостереження, педагогічні тестування, педагогічні експерименти.

Педагогічні спостереження застосувалися для визначення інтересу дітей старшого дошкільного віку до проведення занять фізичними вправами, а також засобів та методів, які використовуються в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО. Спостереження за дітьми старшого дошкільного віку проводилось протягом дня. Спостерігали за виконанням основних рухів, а саме: ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння, метання. Також спостерігали за реакцією дітей на музику на занятті, а також – за процесом вивчення нового матеріалу.

Педагогічне тестування складалося з тестових завдань, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей, таких як: швидкість, спритність, гнучкість, сила та статична витривалість. Нами використовувалися загальноприйняті тести для оцінки рівня фізичної підготовленості: «частота рухів кистю» за 5 с, правою і лівою кистю; «стрибки на місці» за 5 с; «стрибки з поворотом» вправо і вліво; «нахил вперед, стоячи на лаві»; «динамометрія» правої і лівої кисті; «вис на перекладині» [44, 175]. Для оцінки рівня рухової підготовленості застосовувались тести, які оцінювались за кількісними та якісними показниками, а саме: «ходьба на 10 м»; «біг на 10 м», «стрибки в довжину з місця» [44, 175]. Естетичні здібності дітей ми оцінювали за методикою, яка використовується авторами G. Gantcheva Y. Voruysova зі співавторами [245] дітям пропонувались дитячі пісні, а також класична та сучасна музика, діти протягом однієї хвилини імпровізували та показували музичний образ. Оцінювалась рухова та емоційна виразність, образність дітей.

Педагогічні експерименти проводились у формі констатувального та формувального експериментів.



Констатувальний педагогічний експеримент проводився для визначення показників фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної і рухової підготовленості, естетичних здібностей дітей.

Проведення кореляційного аналізу дозволило визначити середні та високі взаємозв'язки між показниками фізичного розвитку, фізичної і рухової підготовленості, естетичних здібностей, що подальшому лягло в основу для розробки програми формування культури рухів дітей.

Формувальний педагогічний експеримент був проведений для визначення ефективності програми формування культури рухів дітей та впровадженій у процес фізичного виховання закладів дошкільної освіти.

Медико-біологічні методи проводились для визначення рівня фізичного розвитку та функціонального стану дітей.

Антропометрія дозволила визначити рівень фізичного розвитку дітей за показниками довжини та маси тіла, окружності грудної клітки [44].

Визначення функціональних можливостей організму дітей проводилося за допомогою показників пульсометрії (ЧСС), пульсовий тиск, метод з дозованим навантаженням Мартине-Кушелевського [44, 175].

Математичний аналіз матеріалів дослідження проводився на персональному комп'ютері та програми Excel 2007. У результаті проведеного аналізу для кожного фактора, що досліджується отримані такі показники описової статистики:  $\bar{x}$  – середнє арифметичне;  $S$  – середнє квадратичне відхилення;  $m$  – стандартна помилка середньої арифметичної величини; перевірка статистичних гіпотез – за t-критерієм Стьюдента, відсотковий приріст за індексом Броуді; кореляційний аналіз ( $r$ ). Застосування зазначених методів дослідження дало можливість обґрунтувати структуру і зміст програми «Художня гімнастика для дошкільнят» для формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку та запропонувати і впровадити її у процес фізичного виховання ЗДО.

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

– обґрунтовано комплексний підхід щодо оцінки культури рухів дошкільників з урахуванням фізичного, рухового і естетичного компонентів, який використано для розробки програми формування культури рухів дітей 5-6 років;

– обґрунтовано і розроблено структуру і зміст програми формування культури рухів із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням вікових особливостей, що включає: мету, завдання, принципи, зміст;

– розроблені організаційно-методичні умови реалізації програми «Художня гімнастика для дошкільнят» в процесі фізичного виховання дітей 5-6 років в умовах закладів дошкільної освіти.

Доповнено дані про:

– структуру фізичного стану дітей 5-6 років та взаємозв'язок його показників з компонентами культури рухів дошкільнят.

Набуло подальшого розвитку знання щодо особливостей використання засобів фізичного виховання для дітей дошкільного віку.

**Практична значущість** полягає у впровадженні програми «Художня гімнастика для дошкільнят» у процес фізичного виховання ЗДО №355 «Мрія» і КЗО НВО №28 для формування культури рухів дітей 5-6 років, яка сприяла підвищенню рівня фізичної і рухової підготовленості, естетичних здібностей дітей, а також підвищенню інтересу дітей до занять фізичними вправами.

Матеріали дисертаційної роботи впроваджено в навчальний процес Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, на кафедри гімнастики та теорії і методики фізичного виховання; у навчальний процес Міжнародного економічно-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, на кафедру теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури, м. Рівне; Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, на кафедру фізичного виховання та спорту. Основні положення дисертації покладено у зміст навчального посібника «Художня гімнастика для дошкільнят», в якому розкрито зміст програми. Навчальний посібник

призначений для використання інструкторами з фізичної культури в закладах дошкільної освіти та викладачами вищих навчальних закладів.

**Особистий внесок здобувача** у працях, опублікованих у співавторстві полягає у постановці проблеми дослідження, аналізу спеціальної літератури, обґрунтуванні її актуальності, проведення експериментальних досліджень, обробці отриманих даних та впровадження їх в практику роботи закладів дошкільної освіти, формулювання висновків.

**Апробація результатів дисертації.** Результати дослідження було представлено у доповідях: на XII, XIV, XVII Міжнародних науково-практичних Інтернет-конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпро, 2017, 2019, 2022 рр.); I міжнародній онлайн-конференції та семінарі з художньої гімнастики (м. Софія, Болгарія, 2020 р.); на XI міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та Олімпійський рух» (м. Київ, 2018 р.); на конференціях «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (м. Дніпро, 2018, 2019, 2020 рр.).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено у 11 наукових працях, з яких: 1 – у виданні Scopus, 7 – у фахових виданнях, рекомендованих МОН України, 1 – у періодичному зарубіжному науковому виданні та 1 – апробаційного характеру. За темою дисертації розроблено навчальний посібник «Художня гімнастика для дошкільнят» та авторське право.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та 15 додатків. Дисертація викладена на 294 сторінках, з них основний текст на 160 сторінках, який містить 35 таблиць, 45 рисунків. Список використаної літератури налічує 267 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Поняття «культура рухів» у теорії та методиці фізичного виховання дошкільників

Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин [157]. Рухова дія – певна цілеспрямована система рухів, яка спрямована на вирішення конкретного рухового завдання. Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення [157].

Культура тіла – це здоров'я, рівень фізичного розвитку, пропорційне тіло будова, гарна постава [141]. Культура руху включає всю сукупність рухових якостей, в тому числі і рухову естетику – пластичність, ритмічність, легкість, витонченість виконання окремих рухів і рухових умінь та їх комбінацій. Рух є основним проявом життя і водночас засобом гармонійного розвитку особистості [127].

М.Я. Вілевський [38] характеризує рухову культуру особистості як інтегральну якість, що поєднує в собі не тільки рухову і художню техніку виконання дії, а й широку гуманістичну культуру особистості.

Джерелом позитивних естетичних почуттів є система гармонійних рухів і ритмів. Це характеризує красу форм і досконалості рухової дії. Для формування системи гармонійних рухів необхідне свідоме засвоєння кожного руху. Дитина виконує рух та відчуває відчуття зв'язок між красою та способом гармонізації рухів. Цей зв'язок відкладається у психомоторній пам'яті на все подальше життя [105]. Культура рухів починається з їх різноманітності. Чим більше видів і способів рухів та їх поєднань в арсеналі людини, тим більш усвідомленою і є її діяльність, тим більшою мірою рухів стають для неї знаряддям самовираження,

спілкування з оточуючими людьми орієнтування в навколишньому світі. Засвоєння культури рухів вимагає послідовності та етапності вдосконалення рухових стереотипів. Жодна система фізичної підготовки не може вирішити всіх завдань навчання культури рухів ізольовано. Тільки побудова цього процесу на згідно законів і принципів біомеханіки та фізіології людини зможе по-справжньому виховати культуру рухів [84].

У роботі В.Н. Завадич [88] висвітлюється одна з головних задач фізичного виховання – це необхідність мотивації школярів займатися своїм здоров'ям паралельно з роботою над красою тіла і культурою рухів. Естетична агітація за здоров'я, фізичну культуру є ефективною в шкільному віці. Тому автор пропонує на занятті з фізичної культури у школі розкривати красу та виразність рухів, дати естетичну оцінку рухів, пробудити творчий імпульс та фантазію школярів, направити їх на пошук більш гармонійної побудови рухів, знайти емоційно переконливі можливості виявити красу і доцільність виконання вправ.

В.К. Бальсевич [15] і Л.І. Лубишева [139] характеризують культуру руху як триєдність таких компонентів:

- аксіологічного (стосується ціннісно-орієнтаційної сфери, включаючи ціннісно-моральні, ціннісно-естетичні й інші компоненти);
- освітнього (пов'язаного з рівнем знань, умінь та навичок);
- споживчого (відображає стан ієрархії мотиваційно-потребової сфери) щодо набуття, ведення та вдосконалення фізичного, культурного, здорового способу життя.

Ю. Насонова [158] вважає, що дитина повинна добре оволодіти основними рухами, накопичити значний потенціал фундаментальних рухових умінь, щоб у майбутньому на цій основі можна було легко засвоїти складніші рухи й дії, у тому числі й спортивні. Науковець вважає, що культура рухів дітей молодшого шкільного віку – інтегративна якість особистості, яка виражається здатністю керувати гармонійними естетично-доцільними рухами, що проявляються в їх виразності, пластичності, ритмічності, граціозності та залежить від

психофізіологічних особливостей цього вікового періоду. Ю. Насонова [157, 159] вважає, що в основу культури рухів закладено три основні компоненти:

- руховий, до якого входять фізичні якості та координаційні здібності;
  - естетичний компонент, який включає виразність, артистичність, пластичність, правильну поставу;
  - особистісний компонент, до якого входять темперамент, увага, пам'ять.
- [158].

Культура рухів, за даними О.С. Медведевої [147] – це, по-перше, естетична сторона виконання систем рухів і, по-друге, показник виконавчої майстерності. Її основними компонентами є зовнішній вигляд і манера триматися, пластичність, амплітуда рухів, частота виконання, узгодженість рухів різними частинами тіла, гармонійність поєднання рухів із музикою та їх виразність. Вона впроваджувала у навчальний процес студентів вищих навчальних закладів розроблену систему музично-рухових завдань, а також критерії оцінки деяких компонентів прояву культури рухів, що дозволило виявити ефективність методичних прийомів, які застосовуються.

В.В. Сидорова [215], проводивши дослідження з гімнастками-художницями виявила основні компоненти зовнішньої форми культури рухів. До них відносяться: техніка виконання, виразність та узгодженість рухів. При виконанні вільних вправ додається поєднання елементів і ритмічна узгодженість рухів з музикою. До другої групи компонентів, що забезпечують зовнішню форму рухів, вона віднесла пізнавальні процеси особистості (увага, пам'ять), теоретичні знання.

Тобто культура рухів включає в себе гармонійно розвинуті фізичні якості, оптимальний стан здоров'я, красу тіла, гарну поставу, легкість і граціозність рухів, правильні гармонійні пропорції тіла [203].

М.Я. Сараф і В.І. Столяров [213] говорять про те, що краса здорового, пропорційно розвинутого тіла, красиві, правильні рухи надають естетичну насолоду. Отже, науковці єдині в думці щодо визначення компонентів культури

рухів, а саме: гарна постава, відповідний до віку розвиток фізичних якостей, правильна та граціозна техніка виконання різних рухів.

Завдання фізичного виховання полягають не тільки у виконанні відповідних нормативів, зміцненні здоров'я, підвищенні рівня фізичної підготовленості, а й у формуванні привабливої зовнішності, гарної постави, ходи, елегантних жестів, культури рухів [203]. Всебічний розвиток дитини знаходиться у великій залежності від рухової активності, яка слугує джерелом не тільки пізнання навколишнього світу, а й психічного, фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Несвоєчасність і низька ефективність використання різноманітних засобів фізичної культури в дошкільному віці призводить до порушення розвитку дитини, негативно впливає на їх розумову сферу, знижує рівень підготовленості до школи [121, 234, 242].

З точки зору Т.Т. Ротерс [203], повсякденні рухи людини не завжди правильні. І тому на уроках фізичної культури необхідно навчити дітей правильно і красиво стояти, сидіти і ходити, виконувати фізичні вправи. У практиці фізичного виховання цим питанням не приділялося належної уваги, оскільки переважне значення надається кількісним показникам виконання фізичних вправ. Автор розробила теоретичну модель ритмічного розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання, в основу якої було покладено ритмічний розвиток, що проходить в єдиному процесі фізичного й естетичного виховання, де основним завданням є виховання рухового та музичного ритму. Фізичні й музично-ритмічні вправи дозволяють визначити в учня кількісні та якісні показники розвитку відчуття ритму. Кількісні зміни виявляються у володінні школярем відчуттям часу, простору, точності м'язових зусиль. Якісні проявляються у красі, виразності прояву ритмічності, в розумінні краси музики [204].

У закладах загальної середньої освіти на уроках з фізичної культури критеріями оцінювання «техніка виконання» в більшості випадків відбувається на рівні розуміння, показу елементів, але не в гармонії рухів та автоматизації. На думку А.М. Малишкіна [141], у техніці головним критерієм необхідно вважати

точність виконання елемента, тобто точність попадання у кільце м'ячем, точність удару по м'ячу у ворота, точність виконання гімнастичних вправ. Вміння показати техніку виконання без результату сприймати підготовчим етапом навчання.

Аналіз науково-методичної літератури показав [246], що автори не мають єдиної думки щодо поняття «культура рухів». Їх уявлення про культуру рухів досить різноманітні, але вони мають єдину думку, що культура рухів – це рухи, система рухів та їх різноманіття (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Складові, які впливають на формування культури рухів (з досвіду різних вчених)**

| Автори                      | Рік  | Фізичні якості | Естетичні здібності | Техніка виконання | Психологічні якості | Примітки             |
|-----------------------------|------|----------------|---------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| Сараф М.Я.<br>Столяров В.І. | 1984 | +              | +                   | +                 |                     |                      |
| Бальсевич В.К.              | 1991 |                | +                   | +                 | +                   | Формування цінностей |
| Вилевський М.Я.             | 1994 | +              | +                   |                   | +                   |                      |
| Лубишева Л.І.               | 1996 |                | +                   | +                 | +                   | Формування цінностей |
| Медведєва О.С.              | 2000 | +              | +                   | +                 |                     |                      |
| Ротерс Т.Т.                 | 2001 |                | +                   | +                 |                     |                      |
| Сидорова В.В.               | 2002 |                | +                   | +                 | +                   |                      |
| Коренберг В.Б.              | 2008 | +              | +                   |                   |                     |                      |
| Малишкін А.М.               | 2012 |                |                     | +                 |                     |                      |
| Завадич В.Н.                | 2013 | +              | +                   |                   |                     |                      |
| Насонова Ю.                 | 2016 | +              | +                   |                   | +                   |                      |

Систематизація інформації з науково-методичної літератури щодо компонентів культури рухів показала, що більшість авторів (75,0% і 58,1%) вважають, що саме естетичні здібності та техніка виконання вправ є основними критеріями оцінки і прояву культури рухів. 50,0% авторів, вважають, що саме фізичні якості будуть мати вплив на формування культури рухів. Деякі автори (В.К. Бальсевич [15], Л.І. Лубишева [139]) виокремлюють формування ціннісно-орієнтаційної сфери, включаючи ціннісно-моральні, ціннісно-естетичні компоненти. Тобто, культура рухів тісно пов'язана з первинними традиціями та



наслідуванням. Тому, на наш погляд, поняття культура рухів повинно включати три компоненти: фізичний, руховий і естетичний.

Отже, аналіз літературних джерел свідчить, що поняття «культура рухів» поєднує такі компоненти як, узгодженість рухів з різними частинами тіла та фізична підготовленість, виразність рухів, поєднання рухів з музикою, якість виконання рухів. Вважаємо, що саме оцінка цих компонентів допоможе оцінити культуру рухів дитини. Розвиток цих компонентів буде сприяти:зміцненню організму та розвитку фізичних здібностей дитини; формуванню уміння надавати естетичної оцінки вправам;сприяти розвитку креативних здібностей дошкільнят.

## **1.2. Вікові особливості формування рухових умінь та навичок дітей старшого дошкільного віку**

У законі України «Про дошкільну освіту» [90] відзначено, що дошкільна освіта є необхідною частиною безперервного навчання в Україні, тому перед вступом до школи кожна дитина п'ятирічного віку повинна обов'язково отримати її [91]. Одним із основних критеріїв готовності дітей до школи є оволодіння життєво необхідними руховими уміннями і навичками такими, як: ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння, метання м'яча [17, 45, 89, 244].

Етап дозрівання організму припадає на дитячий та підлітковий вік. Він є найважливішим упродовж всього життя людини і характеризується інтенсивними обмінними процесами, чутливістю організму до умов навколишнього середовища, який зростає [83, 155, 176].

Автори Н.Є. Пангелова, А.А. Пивовар [176], О.Д. Боярчук [31], Л.В. Лохвицька, Т.Д. Андрущенко [138] вважають, що період дозрівання відповідає процесам зростання і розвитку організму, якому властиві певні закономірності, такі як: нерівномірність зростання і розвитку окремих органів і систем; обумовленість зростання і розвитку залежно від статі; біологічна надійність функціональних систем і організму в цілому; генетична зумовленість зростання і розвитку; фактори середовища, що обумовлюють зростання і

розвиток; періодичність у зміні ростових процесів (акселерація, ретардація зростання і розвитку).

Здоров'я дітей – найцінніше надбання кожного цивілізованого суспільства, що створює фізичну, інтелектуальну, духовну і соціальну основу держави. Фізичне здоров'я дитини – це такий стан її організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі її взаємодії з навколишнім середовищем, гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їхня динаміка, врівноваженість із навколишнім світом [7, 18, 116, 118].

Перше дитинство припадає на період 4-7 років. У цей період біологічний вік можна визначити за спеціальною формулою яка включає показники обводу голови кількості постійних зубів та зміни показників довжини тіла. У 3 роки по довжині і масі тіла можна передбачити ті остаточні розміри, яких дитина досягне в зрілому віці, коли його зростання припиниться. Невелике збільшення швидкості зростання в 4-7 років називають першим ростовим стрибком. Нерівномірність темпів зростання і розвитку у дошкільному віці у дітей 5-6 років проявляється збільшенням швидкості росту тіла в довжину, тоді як кінцівки в цей час ростуть швидше, ніж тулуб [8, 176, 229]. У той же час діти переживають так званий «напівростовий стрибок росту», який нерідко розглядають як один з головних критеріїв «шкільної зрілості». На цьому заснований так званий «філіппінській тест»: дитині дають завдання провести руку над головою і торкнутися протилежного вуха [30, 140, 190].

Істотним етапом у розвитку цілеспрямованої поведінки і пізнавальної діяльності є дошкільний вік [264]. Відбуваються в цей період зміни структурно-функціональної організації мозку, які визначають готовність дитини до навчання у школі, обумовлюють можливість і успішність навчальної діяльності [161]. Протягом дошкільного віку відбуваються істотні зміни у формуванні внутрішнього образу зовнішнього світу [36]. Наприкінці дошкільного віку зорове і дотикове обстеження предмета стає більш організованими і систематичними. Виділені ознаки співвідносяться між собою і цілісним поданням об'єкта, що

сприяє формуванню диференційованого і більш адекватного сенсорного образу. До 5 років підвищується успішність знаходження різноманітних модифікацій об'єкта [42].

Починаючи з раннього дитинства засоби фізичного виховання використовуються для формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її роботоздатності [93, 173]. Це виявляється у суспільних та особистісних інтересах кожної людини, а реалізується у вигляді конкретних матеріальних показників, а саме: рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та розвитку креативних здібностей [28, 46, 74, 256, 262].

Основною функцією дитини в дошкільний період є рух, який є одним із універсальних проявів життєдіяльності людини [2, 12, 204]. Навчання дитини рухам здійснюється відповідно до особливостей формування рухових умінь та навичок, які умовно являють собою послідовний перехід від знань і уявлень про рухову дію до уміння її виконати, а в подальшому – формуванню навички. Процес вивчення рухової дії починається з формування уміння, яке спирається на попередній руховий досвід дитини, який був отриманий раніше [115, 223]. Рухова діяльність у дітей 3-7 років пов'язана: з дозріванням мозку і всіх його структур, що беруть участь в регуляції розвитку рухів; вдосконаленням зв'язків між руховою зоною та іншими зонами кори; зміною структури і функціональних можливостей скелетних м'язів [4, 151, 190, 210]. Однак, аж до 7 років біодинаміку рухів верхніх і нижніх кінцівок у дітей вирізняє наявність зайвих рухів і нерівномірність змін їх швидкості і прискорення [98, 117, 212]. У процесі формування ходьби вона ще не досконала за своїми біомеханічними показниками. У віці 5-7 років ще відсутня залежність між темпом ходьби і довжиною кроку, довжина кроків непостійна, починається розвиток співдружних рухів рук і ніг. Тим не менш, ці особливості не заважають більш складні за координацією рухи. [22, 31, 97].

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку не менш важливим є вирішення освітніх завдань: формування рухових навичок гігієни, формування правильної постави, навички гігієни, основних знань про фізичне виховання [217, 230, 242].

На думку Е.С. Вільчковського, О.І. Курок [46], освітніми завданнями дошкільників є формування певних систем рухових умінь та навичок, ігрових дій, здобуття доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, про основні гігієнічні вимоги та правила. Протягом дошкільного віку у дитини необхідно створити так звану «школу рухів», до якої належать формування та удосконалення життєво важливих умінь та навичок ходьби, бігу, стрибків, метань предметів, лазіння. 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 під час фізкультурно-оздоровчих занять у ЗДО, на яких обов'язково враховується рівень фізичного стану дитини [1, 46, 246].

Засвоєння основних рухів в дошкільному віці проходить легше, так як діти мають пластичну нервову систему [172, 230]. Завдяки пластичності нервової системи у дітей рухові навички формуються порівняно легко. Більшість рухових навичок, таких як: повзання, ходьба, біг, ходьба на лижах, катання на велосипеді діти використовують у повсякденному житті [41, 145]. Засвоєння нових рухових навичок повинна відбуватись невимушено, доступно і цікаво для того, щоб полегшити дитині її вивчення. Цей процес треба зробити ненав'язливо, враховуючи вікові особливості дітей, з багаторазовим повторенням та у різних режимних процесах [14, 201].

Використання міцно сформованих рухових навичок дозволяє усвідомлювати завдання, які виконуються в непередбачених ситуаціях рухової або ігрової діяльності. Більшість рухових навичок, які сформовані у дошкільному періоді життя дитини у шкільні роки трохи перебудовуються та змінюються під впливом більш високого рівня розвитку рухових якостей, а також – зміни пропорцій тіла [125, 183]. Е.С. Вільчковський, О.О. Курок [46] зазначають, що цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичним вправам спрямовується на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини.

Основні рухи людини починають формуватись у дошкільному віці і протягом всього життя накопичується руховий досвід. Навчання дитини рухам здійснюється відповідно до особливостей формування рухових вмінь і навичок, які умовно являють собою послідовний перехід від знань і уявлень про рухову дію до уміння виконати її, а відтак – від уміння до навички [55, 115].

Для засвоєння нових рухових дій дитині потрібні певні фізичні та психічні зусилля та відповідний психоемоційний стан, що сприятиме, які сприятимуть подоланню труднощів. Виконання нового рухового завдання викликає певні суперечності щодо реального рівня рухового розвитку дитини, наявності умінь та навичок, які вже в неї сформовані до встановлених вимог [39, 247, 260]. Подолання цього протиріччя становить рушійну силу розвитку.

Не менш важливим є формування у дітей дошкільного віку правильної постави, яка є складовою естетичного компонента культури рухів, тобто уміння зберігати правильне положення тіла, коли дитина стоїть, сидить, ходить. Правильна постава має велике значення для нормальної діяльності всіх органів і систем організму дитини, а також багато в чому залежить від рухово-м'язової системи. Правильна постава – це навичка, яку необхідно сформувати своєчасно [203, 204, 221].

Постава – це звичне положення тіла людини у спокої та в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності. Відхилення від правильної постави називають порушенням або дефектом постави [63, 104]. Постава відіграє в житті людини естетичне та функціональне значення. Естетична функція постави полягає у створенні краси та гармонійності рухів. Люди з правильною поставою рухаються гарно, вільно, не вимушено. І, навпаки, ті, хто мають порушення постави рухаються важко, незграбно, з дискоординацією рук і ніг [135, 222].

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб виконання рухового завдання нестабільний, прослідковується відносна змінність техніки

вправ, а іноді її порушення. Рухова діяльність здійснюється неекономно, при значному ступені втомлюваності, відсутня злитість елементів техніки виконання вправи, рухова дія виконується в уповільненому темпі. Вміння, як початковий рівень оволодіння руховою дією, не може уникнути жодна дитина [46, 86, 87].

Рухова навичка – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху. Гімнастичні вправи є одним із способів, що впливають на рухову навичку. Специфічною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на різні частини тіла, окремі м'язові групи та суглоби; чітко дозувати фізіологічне навантаження; застосування різних вправ з використанням інвентарю; виконання вправ під музику [46].

Значення гімнастичних вправ полягає в їх ефективності для всебічного фізичного розвитку, покращення функціональних процесів в організмі та зміцненні здоров'я дітей. Вправи, що входять до основної гімнастики впливають на формування правильної постави, рухових навичок, загальної координації рухів і фізичних якостей. У віці 5-6 років формуються досить тонкі координаційні здібності дітей [94, 232, 234].

Розвиток основних фізичних здібностей – швидкості, спритності, витривалості, сили і гнучкості відбувається у тісному зв'язку з формуванням рухових навичок [214]. Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Ю.М. Шевченко [45] вважають, що оволодіння необхідними рухами пов'язані з естетичним вихованням дітей старшого дошкільного віку. Тому застосування основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, стройових вправ, вправ для загального розвитку під музичний супровід) в процесі проведення різних форм фізичного виховання у ЗДО оптимізують емоційний стан дітей та підвищують їх інтерес до виконання фізичних вправ [236, 237, 257].

Отже, систематичне виконання фізичних вправ є необхідною умовою формування рухових умінь і навичок дітей дошкільного віку (відповідно до вікових особливостей). Це є необхідною умовою подальшого засвоєння більш складних за координацією рухів, формуванню потреби у дітей в руховій активності.

### **1.3. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти**

Проблемам фізичного виховання дошкільників на сьогодні присвячуються численні наукові дослідження [169, 261]. Автори наголошують, що сучасна дошкільна галузь знань першочергово зосереджує увагу на формуванні, профілактиці та корекції дитячого здоров'я у всіх можливих аспектах розвитку [93, 136]. Організм дошкільників має велику пластичність та сприятливість до засобів фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань. У своїй роботі автори, розкривають оздоровчі завдання які спрямовані на охорону, збереження та зміцнення здоров'я [34, 62, 150, 174, 202], всебічний фізичний розвиток [78, 79, 109, 167], загартування та удосконалення функцій організму дітей [6, 107, 186], підвищення фізичної [3, 53, 56, 178] та розумової роботоздатності [49, 51, 85, 187, 192]. Також значна кількість присвячена питанням методики формування певних систем рухових умінь та навичок [207], навчання іграм та ігровим діям [10, 59, 143, 146, 178], набуття доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою [80, 129], про основні гігієнічні вимоги та правила. Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини [120, 137, 172, 240] засобами фізичної культури. У той же час, робіт, які були б присвячені питанням формування культури рухів дошкільників майже немає.

За останні десять років у науково-методичній літературі з'явилися дослідження, які були присвячені організації фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО з дітьми молодшого, середнього та старшого дошкільного віку. Дослідження проводились у різних напрямках і вирішували різноманітні проблеми дошкільної освіти [60, 72, 75]. Своєчасна й організована відповідно до природних закономірностей рухова активність дитини закладає основи для подальшого ефективного її розвитку за іншими напрямками навчальної діяльності [46, 74, 137, 154, 220]. Удосконалення системи освіти у теперішній час пов'язується із

введенням в освітній процес інноваційних технологій [103, 134, 149, 219, 238]. Важливою проблемою в ЗДО є пошук нових та цікавих технологій, які б мали вплив на підготовку дітей до навчання у школі та без шкоди для їх здоров'я [20, 73, 108, 150, 194].

Проблема активізації рухового режиму є важливим напрямом здоров'язбережувальної діяльності ЗДО [58]. Використання багатого арсеналу фізкультурно-оздоровчих засобів сприятиме формуванню у дошкільнят інтересу до занять фізичною культурою, потреби у підвищенні рухової активності [35, 62, 142, 234]. Дисертаційне дослідження Н.О. Тупчії [226] присвячене розробці раціональних режимів рухової активності для дітей 5-6 років з різним рівнем фізичного стану. У цьому напрямі присвячена робота А.В. Полякової [193], яка науково обґрунтувала організаційно-методичні підходи до побудови раціонального режиму рухової активності дітей 3-4 років в умовах закладів дошкільної освіти різного типу для підвищення рівня їх фізичного стану [153, 195].

К.В. Левшунова [136] вважає, що здоров'язберігальні технології виступають пріоритетним комплексом традиційних та інноваційних прийомів, що мають оздоровчий ефект. У процесі дошкільного фізичного виховання такі методи доцільні у застосуванні, оскільки, вони відрізняються практичною ефективністю, безпечні, універсальні та доступні у використанні, мають нетрадиційний підхід до збереженні здоров'я, є цікавими для дошкільного контингенту, ефективними у розвитку фізичних здібностей, пізнавальних структур психіки, соціалізації особистості та морально-емоційного відновлення у дитячій життєдіяльності [205, 234].

За даними науковців Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелової [124], які вивчали закордонний досвід дошкільної освіти і прийшли до висновку, що у більшості країн види рухової активності, які використовуються на заняттях з фізичного виховання співпадають. Структура програм фізичного виховання, як правило, включає чотири розділи: у першому розділі розкриваються питання про формування психомоторних навичок дітей; другий розділ включає в себе



навчання руховим умінням та навичкам за допомогою видів фізичної активності, а саме: ігрової фізичної активності, гімнастики та танців; третій розділ містить дані щодо засобів фізичної підготовки дошкільнят, і четвертий розділ присвячений плаванню та іграм на воді.

Згідно з програмами України для дитячих садків «Дитина» [162], «Я у Світі», [112] «Соняшник» [99], «Казкова фізкультура» [86], «Українське дошкілля» [21], «Впевнений старт» [163], «Світ дитинства» [24], «Малятко» [200] для дітей 5-ти та 6-ти років основними освітніми завданнями є:

1. Спрямувати роботу на збереження здоров'я дітей, покращення показників їхнього фізичного здоров'я.

2. Пояснювати значення фізичних вправ, гартувальних заходів, нетрадиційних методів і засобів оздоровлення для збереження здоров'я.

3. Сприяти оволодінню дітьми життєво необхідними рухами з метою природної адаптації до умов навколишнього середовища, формувати фізичні якості, розвивати дрібну моторику. Формувати вміння і навички з ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, утримування рівноваги; розвивати фізичні якості, функції рівноваги, координацію рухів.

4. У процесі виконання фізичних вправ виховувати витримку, сміливість, вміння узгоджувати свої дії з діями інших, формувати інтерес і бажання спільно з однолітками виконувати рухові дії.

Для вирішення цих завдань в процес фізичного виховання закладів дошкільної освіти впроваджуються все більше інноваційних технологій, які сприяють вдосконаленню навчального процесу, зміцненню здоров'я дітей та розвивають усі сторони особистості дитини [12, 20, 142, 260, 266]. Перед фахівцями стоїть завдання щодо вдосконалення організаційно-методичних засад всіх форм роботи з фізичного виховання, які б сприяли оптимізації фізичного та психоемоційного стану дошкільнят [257, 259, 260, 261].

Дані численних досліджень [152, 177, 199, 224], свідчать про те, що на сучасному етапі розвитку дошкільної освіти існують різні підходи до організації оздоровчої роботи серед дітей.

У дисертаційному дослідженні Н.Є. Пангелової [173] теоретично обґрунтовано концепцію формування гармонійно розвиненої цілісної особистості дошкільнят різних вікових груп засобами фізичного виховання для підвищення рівня їх фізичного і психічного здоров'я. Складовими педагогічних умов були: спрямованість педагогічних дій; методи навчання і виховання; засоби; форми організації і проведення занять фізичними вправами комплексної виховної спрямованості. Реалізація програми поєднаного розвитку рухових, розумових і моральних якостей особистості дітей 4-6 років у процесі фізичного виховання передбачала умови і стратегічний план дій впровадження програми комплексного розвитку особистості дитини засобами фізичного виховання у практику дошкільних навчальних закладів, який включає навчальну, методичну і організаційну складові.

У роботі О.В. Вінтоняк [47] теоретично обґрунтовано ефективність технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання.

Проблемі інтеграції фізичного і розумового виховання старших дошкільників присвячене дослідження А.А. Пивовара [187]. Автором обґрунтовано зміст моделей поєднаного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей старших дошкільників у процесі фізичного виховання, педагогічні умови їх реалізації.

Дотичні дослідження проводила В.М. Пасічник [181], яка використовувала інтегрально-розвивальні м'ячі, які сприяли вдосконаленню фізичних та розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

О.Г. Лахно [134] розробила систему авторських технологій для інтегрального розвитку психомоторних здібностей дітей 2-го – 5-го років життя, що містили: комплекси вправ, які виконуються під вірші; вправи, спрямовані на вивчення основних елементів баскетболу, із застосуванням технічних пристроїв для розвитку точності рухів, логічного мислення та дрібної моторики [133].

Одним із цікавих напрямів дослідження щодо удосконалення процесу фізичного виховання підростаючого покоління є впровадження в навчальний процес елементів спорту [185]. Науковцями В.М. Пасічник, М.П. Пітином,

В.Л. Згобою [182] було проведено аналіз ігрових технологій з елементами видів спорту, які застосовуються у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Автори з'ясували, що використання ігрових технологій з елементами видів спорту дозволяє задовольнити інтереси і потреби в руховій активності дитини, навчити володіти своїм тілом, стабілізувати почуття і емоції, розвинути не тільки фізичні, але і психічні, інтелектуальні та морально-вольові якості.

Н.А. Кулик [128] розробила інноваційну методику використання елементів легкої атлетики, яка має оздоровчу спрямованість та сприяє корекції фізичного стану дошкільників 5-6 років [129, 130]. Я.К. Вітос [51] у своїх дослідженнях розвивав психомоторні здібності дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств для формування повноцінної готовності дітей до школи [50]. Л.М. Максименко [140] розробила програму фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу для дітей 5-6 років, що містила в собі розробку змісту занять, форми і методи навчання, а також організацію сприятливого середовища для розвитку фізичних здібностей дітей; урахування закономірностей їх фізичного і психічного розвитку.

Впровадження елементів ігрових видів спорту сприяє вдосконаленню процесу фізичного виховання дошкільників. Так, дослідження О.В. Андрєєвої, Р.О. Сухомлинової [5] показало, що рекреаційно-оздоровчі заняття, побудовані на використанні елементів спортивних ігор та вправ, значною мірою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичному і психічному розвитку, викликають підвищений інтерес для занять руховою діяльністю у дошкільнят. О.Є. Конох [113] запропонувала комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років.

Необхідно відмітити, що на думку багатьох дослідників [23, 56, 57, 178], одним з основних засобів гармонійного розвитку дитини, формування позитивного ставлення до оточуючих, навколишнього світу, оптимального емоційного стану, є рухливі ігри. А.Є. Подоляка [191] розробив диференціацію рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5-6 років засобами інформаційних технологій. Нові підходи для застосування рухливих ігор та

рухових вправ висвітлені у власних доробках Ю.М. Бабачук та О.Л. Богінч [11], де автори розробили рухливі ігри та рухові завдання з різними рівнями складності для дітей старшого дошкільного віку [9, 143].

Не менш цікавим напрямом досліджень є інтеграція рухів і музики, що впливає на психоемоційний стан та фізичний розвиток дітей [166, 257]. Автори [45] пропонують новий підхід до фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, який містить в собі інтеграцію рухів і музики. У дослідженні розкривається технологія поєднання рухів і музики, зокрема види інтеграції та її структура.

Одним із напрямів оптимізації напрямів є впровадження фітнес технологій у освітній процес ЗДО [168, 225, 231, 233, 264]. Т.Є. Яворська [238] вважає, що фітбол-гімнастика є інноваційним видом діяльності з оздоровчою спрямованістю у фізкультурно-оздоровчих заняттях, а використання фітболів на заняттях з дітьми старшого дошкільного віку сприяє формуванню правильної ходи та постави, розвитку фізичні здібностей, регулювання психоемоційний стану, що є необхідним для гармонійного розвитку дитини. А.Ю. Старченко [219] розробила та перевірила ефективність інноваційної технології з переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу, яка має вплив на покращення рівня фізкультурної освіченості дошкільників.

У дослідженнях Н.Є. Пангелової, Д. Цапук [171] науково обґрунтовано зміст і умови реалізації елементів східних оздоровчих систем у системі фізичного виховання дошкільнят. Н. Пангелова, О. Москаленко [167] висвітлили організаційно-методичні засади занять з дітьми старшого дошкільного віку із пріоритетним використанням програми «Са-фі-данс», як засобу корекції фізичного стану. Авторка вважає, що включення до програми нетрадиційних методів, а саме: ігропластики, ігрового самомасажу, ігри-подорожи, креативної гімнастики сприяють зміцненню здоров'я, вдосконаленню та розвитку творчих психомоторних здібностей.

Отже, аналіз сучасних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти показав, що автори мають різні погляди і підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчих занять. У навчальний процес

ЗДО впроваджуються багато засобів, але автори акцентують увагу на вирішенні завдань, які мають певну спрямованість – покращення показників фізичного стану, удосконалення рухового режиму дітей в ЗДО, підвищення рівня фізичної і рухової підготовленості, розвиток психомоторних здібностей.

Проблема формування культури рухів дошкільників у науково-методичній літературі засобами художньої гімнастики разом з тим, не знайшла достатнього висвітлення.

#### **1.4. Використання засобів художньої гімнастики для формування культури рухів дошкільників**

Діти – це майбутнє країни. Гармонійний розвиток дитини є пріоритетним завданням родини і навчальних закладів. Правильна постава, легка та технічна хода, біг, стрибки все – це життєво необхідні навички, які починають формуватися у дошкільному віці.

Згідно із законом «Про освіту» [91], «Про дошкільну освіту» [90] були розроблені різноманітні освітні навчальні програми, які спрямовані на всебічний розвиток дітей дошкільного віку. Автори освітніх навчальних програм [21, 24, 86, 99] акцентують увагу на тому, що дошкільна освіта є першою ланкою в системі освіти України. Доводять її пріоритетність, як фундаменту цілісної неперервної освіти. Від якості цього фундаменту, закладеного в перші роки життя, залежить динаміка особистісного зростання дитини, її життєві установки та світосприйняття [112, 162, 163, 200].

Аналізуючи освітні програми для ЗДО «Дитина», «Я у Світі», «Казкова фізкультура», «Впевнений старт», «Українське дошкілля» було визначено, що автори не мають єдиної думки щодо кількості часу, який необхідно відводити для занять фізичною культурою і ранковою гімнастикою (табл. 1.2).

У програмі «Дитина» навчальний матеріал розділено окремо для дітей 5 та 6-ти років. Ранкова гімнастика у дітей 5-х років становить 7-8 хв., у дітей 6 (7) років – 8-10 хв. Відповідно заняття фізичною культурою для дітей 5-ти років – 25-

30 хв., для 6-ти років – 30-35 хв. За програмою «Я у Світі» вікові групи дітей об'єднали. Ранкова гімнастика у них становить 8-10 хв., заняття фізичною культурою – 25-35 хв.

Таблиця 1.2

### Форми занять за освітніми програмами для ЗДО протягом дня

| Програма            | Вік        | Ранкова гімнастика (щоденно) | Фізкультурне заняття (двічі на тиждень) | Загальна кількість часу на рухову активність |
|---------------------|------------|------------------------------|---|--|
| Дитина              | 5 років    | 7-8 хв.                      | 25-30 хв.                               | 32-38 хв.                                    |
|                     | 6(7) років | 8-10 хв.                     | 30-35 хв.                               | 38-45 хв.                                    |
| Я у Світі           | 5-6 років  | 8-10 хв.                     | 25-35 хв.                               | 33-45 хв.                                    |
| Казкова фізкультура | 5-6 років  | -                            | 30-35 хв.                               | 30-35 хв.                                    |
| Впевнений старт     | 5-6 років  | 8-12 хв.                     | 30-40 хв.                               | 38-52 хв.                                    |
| Українське дошкілля | 5-6 років  | 8-12 хв.                     | 30-35 хв.                               | 38-47 хв.                                    |

У програмі «Казкова фізкультура» заняття з дітьми 5 і 6 років проводять разом, а ранкова гімнастика, як форма фізичного виховання непередбачена. У програмі «Впевнений старт» заняття з фізичної культури 30-40 хв. і ранкова гімнастика з дітьми 5 і 6 років становить 8-12 хв. За усіма програмами планується проводити ранкову гімнастику та заняття з фізкультури щоденно. Таким чином, більше всього часу для дітей старшого дошкільного віку відводиться для занять фізкультурою за програмою «Впевнений старт» – 52 хв. Менше часу пропонується в програмах «Казкова фізкультура» та «Дитина» – 38 хв. і 35 хв., відповідно.

Програмами передбачено, що основними знаннями, якими діти 5-6 років повинні оволодіти – це: доступні знання щодо значення рухів для здоров'я. Основним змістом програм фізичного виховання для дітей 5-6 років є: ходьбу, біг, стрибки, кочення, кидання, повзання, лазіння, утримання рівноваги, загально розвиваючі вправи (для рук, ніг, тулуба), танцювальні вправи, стройові вправи з

шикуванням та перешикуванням, вправи спортивного характеру, а саме – катання на велосипеді та санках, ходьба на лижах, підготовчі рухи до плавання.

Рух є основним проявом життя і водночас засобом гармонійного розвитку особистості і дитини зокрема. Культура руху включає всю сукупність рухових якостей, в тому числі і рухову естетику – пластичність, ритмічність, легкість, витонченість рухів і рухових умінь [127]. М.Я. Вілевський [38] характеризує рухову культуру особистості як інтегральну якість, що поєднує в собі не тільки рухову і художню техніку виконання, а й широку гуманістичну культуру особистості. Одним із основних засобів формування культури рухів є художня гімнастика.

Гімнастика – це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення та набуття життєво необхідних навичок прикладного, професійного і, зокрема, оборонного характеру [27, 255].

Міжнародна федерація гімнастики (FIG) заснована в 1881 році до її складу входять олімпійські види (чоловіча спортивна гімнастика, жіноча спортивна гімнастика, стрибки на батуті, художня гімнастика), неолімпійські види (спортивна аеробіка, спортивна акробатика, стрибки на акробатичній доріжці) та «Гімнастика для всіх» з проведенням Світових гімназiad [100]. Художня гімнастика у цьому напрямку розвивається за рахунок проведення показових виступів без предметів та з предметами, причому кількість та склад учасників не регламентується.

Художня гімнастика – це олімпійський вид спорту, в якому спортсменки змагаються в технічній майстерності та виразності виконання складних рухів тілом в поєднанні з маніпуляціями предметами під музику. Найбільш типовими вправами для художньої гімнастики є вправи з різними за фактурою предметами (скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою) у поєднанні з рухами без предмета, акробатичними вправами, елементами танцю і хореографії [54]. Ці вправи найбільш яскраво відображають специфіку художньої гімнастики і є її основним змістом [100, 252]. Художня гімнастика спирається на певну структуру

співвідношення фізичних якостей, що складають основу побудови рухових стереотипів. У такій же мірі необхідно говорити про рухові властивості і здібності, які в своїй сукупності визначають рухові або фізичні можливості індивіда [206].

До засобів художньої гімнастики відносять вправи з предметами та без предметів, акробатичні, танцювальні вправи та їх поєднання.

Засоби художньої гімнастики позитивно сприяють всебічному удосконаленню рухових здібностей, формують у дитини навички естетики рухів, поняття про красу тіла, виховують смак та музичність, моральні та волевові якості. Основними засобами цього виду спорту є вправи з предметами під музичний супровід, що сприяє розвитку і удосконаленню тонкої координації рухів, відчуття ритму, музичності, артистичності [29, 245, 253].

Технічний компонент – це прояв гарної постави, красивий поворот голови, вміння прийняти правильне положення тіла, ніг, рук, в точних стійких рівновагах та вміння злизо і м'яко виконувати рухи [40].

Художня гімнастика є складно-координаційним видом спорту, змістом якого є засоби, що впливають на розвиток гнучкості та координаційні здібності. Найбільш сприятливим періодом розвитку гнучкості та спритності є вік 3-6 років, який має першочергове значення для підготовки дітей до школи. Гармонійний фізичний розвиток дитини залежить від рухливості у суглобах та еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Оптимальний розвиток гнучкості забезпечує необхідну свободу рухів дитини у повсякденному житті, а також амплітуду, точність та швидкість рухів дошкільників. Координаційне ускладнення вправ, підвищення вимог до точності їх виконання є одним з важливих шляхів розвитку спритності. Враховуючи збільшення координаційних можливостей дітей підвищується і вимоги до якості виконання рухів. Від дитини вимагають більш чіткого виконання основних рухів, які мають певну технічну складність. На сьогодні засоби художньої гімнастики майже не використовуються під час процесу навчання дошкільників, тому актуальність нашого дослідження полягає у науковому обґрунтуванні програми фізкультурно-оздоровчих занять з



використанням засобів художньої гімнастики для дітей 5-6 років у закладах дошкільної освіти України (ЗДО).

Разом з тим життєві ситуації та практика вимагають спеціальних досліджень для розв'язання проблеми формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку. Оскільки дитина повинна добре оволодіти основними рухами, накопичити значний потенціал фундаментальних рухових умінь і навичків, щоб у майбутньому на цій основі можна було легко освоїти більш складні рухи та дії, у тому числі і спортивні. У спортивній підготовці гімнасток-художниць використовуються засоби, які представлені в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

### Класифікація засобів в художній гімнастиці [100]

| Типи           | Види                       | Структурні групи елементів   |
|----------------|----------------------------|--|
| Основні        | Без предметів (рухи тілом) | Рівноваги, нахили, повороти, стрибки, «хвилі», махові рухи; акробатичні елементи, кроки – біг; танцювальні і партерні рухи.  |
|                | З предметами               | Кидки, відбивання, перекиди, ловіння; перехоплення, передачі, перекати; обертання, обкрутки, викрути; кола, спіралі, змійки, млини; елементи входом і стрибком через предмети. |
| Допоміжні      | Спортивні                  | Стройові, загально розвиваючи, прикладні і акробатичні вправи. Вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки.   |
|                | Танцювальні                | Елементи класичного, історично побутового, народного та сучасного танців.  |
|                | Музично-рухливі            | Музична грамота, музично-рухові завдання, творчі завдання та ігри.   |
| Відновлювальні | Педагогічні                | Раціональний розподіл і чергування навантажень та відпочинку, різноманіття засобів і методів, вправи на розслаблення, дихання і корекцію.                                      |
|                | Психологічні               | Створення позитивного емоційного фону, значимих мотивів, сприятливі відносини, саморегуляція, ідеомоторні і психореґулюючі тренування, відволікаючі заходи.                    |
|                | Гігієнічні                 | Раціональний режим, достатній сон, збалансоване харчування, вітамінізація, гігієнічні процедури.   |
|                | Фізіотерапевтичні          | Різнманітні душі, ванни, бані, масажі, спортивні розтирання, аеронізація, ультрафіолетові ванни.   |

Серед різноманіття засобів художньої гімнастики можна виокремити основні і допоміжні, які є найбільш ефективні для формування культури рухів у дошкільників в умовах закладів дошкільної освіти. Так, виконання рівноваги буде сприяти формуванню правильної постави; поворотів – координації рухів і вестибулярної стійкості; нахилів – гнучкості. Танцювальні рухи – це універсальний засіб формуванню граційності та здатності узгодженості власних рухів з музикою.

Вправи з предметами, особливо зі скакалкою, м'ячем і обручем сприяють розвитку спритності, особливо таких її видів, як здатність керувати часовими, просторовими і силовими параметрами рухів до збереження рівноваги, почуття ритму, до орієнтування у просторі, довільного розслаблення м'язів, узгодженості рухів. Музично-рухові ігри підвищують емоційний фон заняття, виховуються у дошкільнят навички естетики рухів їх узгодження з музикою, уважність, артистичні здібності.

Таким чином, елементи художньої гімнастики мають значний вплив на розвиток фізичних здібностей, а саме: сили, гнучкості, спритності, швидкості, а також вестибулярної стійкості, орієнтації в просторі, музичного смаку та естетики рухів, що обумовлює необхідність розробки програми з елементами художньої гімнастики, а також організаційно-методичні засади її реалізації у процес фізичного виховання ЗДО дітей старшого дошкільного віку.

### **Висновки до 1 розділу**

Серед науковців присутні різні підходи щодо визначення поняття «культура рухів» та критеріїв її оцінки. Їх уявлення про культуру рухів дуже різноманітні і мають лише філософські міркування з цього питання. Але присутні єдині підходи, що це є рухово-виконавчий компонент рухової культури, який складається із сприйняття культури руху взагалі, теорії і практики аналізу рухів, педагогічних, естетичних і соціальних аспектів рухової діяльності. У цих працях розкриваються загальні питання, щодо поняття «культура рухів», його сутності та компонентів. Автори виділяють найбільш значні компоненти, які характеризують культуру

рухів, а саме – техніку виконання вправ та їх естетичну сторону. У меншій мірі, але також важливими є фізичні та психічні якості. Однак, у науково-методичній літературі недостатня кількість розробок щодо питання формування культури рухів у дошкільників.

Аналіз літературних джерел свідчить, що більшість рухових навичок необхідно формувати в дошкільному віці, які у подальшому змінюються та вдосконалюються під впливом більш високого рівня розвитку рухових якостей, а також зміни пропорцій тіла. Тому цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичним вправам має вплив на формування варіативних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання організму дитини.

Аналіз засобів фізичного виховання, які використовуються у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку показав, що вони не завжди відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдань зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної та рухової підготовленості дошкільнят, своєчасному фізичному та психічному розвитку. У науковій літературі практично не розглядається питання щодо впровадження засобів художньої гімнастики та формування за їх допомогою естетичних здібностей дітей у процесі фізичного виховання у ЗДО.

Вправи художньої гімнастики є універсальним засобом формування культури рухів дошкільнят тому, що саме цьому виду спорту притаманні естетичний і технічний компоненти виконання вправ (прояв гарної постави, красивий поворот голови, вміння прийняти правильне положення тіла, ніг, рук, в точних стійких рівновагах та вміння зліто і м'яко виконувати рухи). Тому доцільним є розробка програми формування культури рухів з пріоритетним використанням елементів художньої гімнастики. Впровадження цієї програми як варіативної складової до основної програми дозволить позитивно впливати на рівень технічної та фізичної підготовленості дошкільників, допоможе урізноманітнити процес фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, буде сприяти формуванню культури рухів дітей 5-6 років. Матеріали представлені в даному розділі, відображені в публікаціях [71, 246].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань науково-дослідної роботи, були використані такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури (досвід провідних та зарубіжних вчених);
- педагогічні методи (спостереження, тестування, експерименти);
- медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, проба Мартине-Кушелевського, методи оцінки постави та склепіння стопи);
- методи математичної статистики.

**2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.** У результаті аналізу літературних джерел виявлено, що існує достатньо матеріалу з питань організації фізичного виховання дошкільників [105, 114, 213, 263], але разом із тим відсутні науково обґрунтовані підходи щодо мети, завдань, змісту, організаційно-методичних умов і критеріїв визначення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів художньої гімнастики для формування культури рухів.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити актуальність проведення дослідження, визначити мету і завдання, об'єкт і предмет дослідження, обрати адекватні методи дослідження для вирішення проблеми, що вивчалася. Отже, аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив:

- визначити напрям роботи і теоретично обґрунтувати стан означеної проблеми: узагальнити наявні дані, щодо формування культури рухів у фізичному вихованні дітей дошкільного віку;
- отримати дані про сучасні підходи до проведення занять з дітьми дошкільного віку, виявити їх позитивні сторони та недоліки і, таким чином, довести необхідність у пошуках нових засобів фізичного виховання;

– теоретично обґрунтувати доцільність застосування засобів художньої гімнастики у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

У результаті проведеного аналізу наукової-методичної літератури було встановлено, що навчальний процес з фізичного виховання у ЗДО не передбачав формування культури рухів дітей 5-6 років, що і обумовило розробку програми.

Був здійснений аналіз 267 науково-методичних джерел, 27 з яких – іноземні.

**2.1.2. Педагогічні методи.** *Педагогічне спостереження* проводилось протягом всього дослідження для оцінки ефективності організації та проведення різних форм занять фізичними вправами в режимі дня ЗДО з дітьми 5-6 років: ранкова гімнастика, прогулянки, рухливі ігри, фізкультурно-оздоровчі та секційні заняття. У ході спостереження оцінювалась зацікавленість дітей до проведення занять, методи і засоби, які використовувались під час занять для формування культури рухів.

*Педагогічне тестування* було проведено для визначення фізичної і рухової підготовленості дітей, а також компонентів культури дітей 5-6 років.

Для оцінки фізичної підготовленості дітей 5-6 років нами були обрані тести, які характеризують рівень розвитку фізичних здібностей – всі рухові якості: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості.

**Методика оцінки фізичної підготовленості.** *Швидкість.* Для оцінки швидкісних якостей було обрано методи визначення частоти рухів кистю руки та швидкість стрибків на місці. Визначення частоти локальних рухів відбувалось за допомогою тесту «частота рухів кистю», який виконувався у груповій кімнаті, за столом. Дитині був запропонований аркуш паперу, поділений навпіл та олівець. Результати зіставляли із запропонованими нормативами (табл. 2.1).

Тест виконувався правою та лівою руками. У дитини перевіряли частоту рухів кистю за 5 секунд за секундоміром. По команді «Руш» дитина з максимальною швидкістю ставила крапки на аркуші паперу у довільному порядку. За командою «Стій» рухи припинялися. Тест проводився і повторювався тричі [44].

Таблиця 2.1

**Середні показники частоти рухів кистю руки  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]**

| Вік | Стать    | Середня частота рухів (за 5 с), рази |                 |                |
|-----|----------|--------------------------------------|-----------------|----------------|
|     |          | Високий рівень                       | Середній рівень | Низький рівень |
|     |          | 5 балів                              | 3 бали          | 2 бали         |
| 5   | хлопчики | 25>                                  | 24-21           | 20<            |
|     | дівчатка | 26>                                  | 25-21           | 20<            |
| 5,6 | хлопчики | 26>                                  | 25-22           | 21<            |
|     | дівчатка | 27>                                  | 26-22           | 21<            |
| 6   | хлопчики | 28>                                  | 27-25           | 24<            |
|     | дівчатка | 29>                                  | 26-24           | 23<            |
| 6,6 | хлопчики | 29>                                  | 28-26           | 25<            |
|     | дівчатка | 30>                                  | 28-25           | 24<            |

Метод визначення швидкості «стрибки на місці». Дитина виконувала тест «стрибки на місці» за 5 с за секундоміром з вихідного положення зімкнута стійка руки на пояс, стоячи в обручі. На відстані 5-8 см від її голови тримають аркуш паперу. За командою «Руш» дитина починала стрибки, за командою «Стой» – припиняла. Фіксували максимальний результат із трьох спроб і зіставляли із запропонованими нормативами [44] (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Середні показники стрибків на місці  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]**

| Вік | Стать    | Середні показники стрибків на місці (за 5 с), рази |                 |                |
|-----|----------|--|-----------------|----------------|
|     |          | Високий рівень                                     | Середній рівень | Низький рівень |
|     |          | 5 балів  | 3 бали          | 2 бали         |
| 5   | хлопчики | 15 >   | 14-11           | 10 <           |
|     | дівчатка | 14 >   | 13-11           | 10 <           |
| 5,6 | хлопчики | 16 >   | 15-12           | 11 <           |
|     | дівчатка | 16 >   | 15-13           | 12 <           |
| 6   | хлопчики | 17 >   | 16-13           | 12 <           |
|     | дівчатка | 18 >   | 17-15           | 14 <           |
| 6,6 | хлопчики | 19 >   | 18-16           | 15 <           |
|     | дівчатка | 20 >   | 19-16           | 15 <           |

*Спритність.* Під спритністю розуміють здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. Інший критерій – точність руху, яка включає у себе точність просторових, часових і силових характеристик. Встановлено, чим вищим є рівень розвитку спритності тим швидше формуються рухові навички.

Для визначення рівня розвитку спритності використовувався тест «*Стрибки з поворотом*» (у градусах). Дитина ставала на прикріпленій до підлоги аркуш цупкого паперу, на який нанесене градування (обличчям до нульової позначки). Вихідне положення – зімкнута стійка, руки на поясі. Дитина виконувала по черзі три стрибки з поворотом ліворуч, а потім – праворуч, намагаючись розвернутися на максимальний кут. При цьому вона повинна приземлитися стійко, без втрати рівноваги. Оцінювали результат, підраховуванням куту у градусах, на який повернулася дитина (фіксували ліпшу з трьох спроб).

Одержані дані зіставляли із середніми показниками стрибків з поворотом, які наведені у табл. 2.3 для визначення балів.

Таблиця 2.3

**Середні показники стрибків з поворотом  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]**

| Вік | Стать    | Середні показники стрибків з поворотом, градуси |                 |                |
|-----|----------|---|-----------------|----------------|
|     |          | Високий рівень                                  | Середній рівень | Низький рівень |
|     |          | 5 балів   | 3 бали          | 2 бали         |
| 5   | хлопчики | 230 >   | 229-160         | 159 <          |
|     | дівчатка | 215 >   | 214-155         | 154 <          |
| 5,6 | хлопчики | 235 >   | 234-165         | 164 <          |
|     | дівчатка | 225 >   | 224-170         | 169 <          |
| 6   | хлопчики | 245 >   | 244-180         | 179 <          |
|     | дівчатка | 250 >   | 249-185         | 184 <          |
| 6,6 | хлопчики | 265 >   | 164-200         | 199 <          |
|     | дівчатка | 270 >   | 269-210         | 209 <          |

*Гнучкість.* Ця рухова якість характеризує ступінь рухливості в різних ланках опорно-рухового апарату людини. Вона залежить від форми побудови суглобів, еластичності м'язів і зв'язок, а також від функціонального стану центральної нервової системи та рухового апарату. Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів, яку визначають у лінійних і кутових одиницях.

*Метод визначення гнучкості.* Рівень розвитку гнучкості визначався за допомогою тесту «нахил» з лави. Дитина виконувала нахил тулуба вперед із положення стоячи на лаві (20 см) [44]. Вона нахилялась максимально вперед «до відмови» не згинаючи ніг у колінах, торкаючись лінійки пальцями обох рук. Оцінку глибини нахилу визначали у сантиметрах візуально. Дитина виконувала три спроби обирали найкращий результат. Результат зіставляли із запропонованими нормативами (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Середні показники нахилу тулуба  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]**

| Вік | Стать    | Середні показники нахилу, см |                 |                |
|-----|----------|------------------------------|-----------------|----------------|
|     |          | Високий рівень               | Середній рівень | Низький рівень |
|     |          | 5 балів                      | 3 бали          | 2 бали         |
| 5   | хлопчики | 9 >                          | 8-4             | 3 <            |
|     | дівчатка | 11 >                         | 10-5            | 4 <            |
| 5,6 | хлопчики | 9 >                          | 8-4             | 3 <            |
|     | дівчатка | 11 >                         | 10-5            | 4 <            |
| 6   | хлопчики | 10 >                         | 9-5             | 4 <            |
|     | дівчатка | 12 >                         | 11-6            | 5 <            |
| 6,6 | хлопчики | 10 >                         | 9-5             | 4 <            |
|     | дівчатка | 12 >                         | 11-6            | 5 <            |

*Витривалість.* Це здатність людини до тривалого виконання рухової діяльності. Витривалість у цілому забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму. Залежно від обсягу м'язових груп, які беруть участь у рухових діях, розрізняють загальну та спеціальну витривалість. У процесі фізичного виховання дошкільнят переважно розвивають загальну витривалість і



використовують вправи для загального розвитку, основні рухи, рухливі ігри, вправи спортивного характеру.

*Метод визначення статичної витривалості.* Дитина виконувала тест «вис на перекладині», висоту якої регулювали залежно від її зросту. Перед початком тесту вона ставала на підставку заввишки 15-20 см, хватом зверху, тримаючись за перекладину, опускалась з підставки й приймала положення вису. Після виконання тесту дитина стрибала на гімнастичну мату. Час утримання вису фіксувалось секундоміром з точністю до 1 с. Дитина виконувала дві спроби (між ними пауза 1,5-2 хв. для відпочинку), фіксували кращий результат. Результат зіставляли із запропонованими нормативами (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Середні показники статичної витривалості  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]**

| Вік | Стать    | Середня показники вису, с |                 |                |
|-----|----------|---------------------------|-----------------|----------------|
|     |          | Високий рівень            | Середній рівень | Низький рівень |
|     |          | 5 балів                   | 3 бали          | 2 бали         |
| 5   | хлопчики | 36 >                      | 35-22           | 21 <           |
|     | дівчатка | 32 >                      | 31-20           | 19 <           |
| 5,6 | хлопчики | 40 >                      | 39-24           | 23 <           |
|     | дівчатка | 34 >                      | 33-22           | 21 <           |
| 6   | хлопчики | 44 >                      | 43-28           | 27 <           |
|     | дівчатка | 36 >                      | 35-24           | 23 <           |
| 6,6 | хлопчики | 50 >                      | 49-32           | 31 <           |
|     | дівчатка | 40 >                      | 39-26           | 25 <           |

*Сила.* Під впливом навколишнього середовища силова якість дитини виражається у прояві функціональних особливостей нервово-м'язового апарату. Ця якість є одним із компонентів всебічного розвитку дитини, та має вплив на формування рухових навичок та правильної постави у дітей [46, 104].

*Метод динамометрії.* Цей метод дозволяв визначити силу рук дітей. Тест виконувався за допомогою дитячого динамометра, який розташовувався в руці дитини, стрілкою до долоні. Результат зіставляючи із запропонованими

нормативами (табл. 2.6). Дитина відводила руку в сторону і тиснула динамометр, виконувала по три спроби правою і лівою руками, фіксувався максимальний результат. Під час проведення тесту рука з динамометром не повинна буда нічого торкатися.

Таблиця 2.6

**Середні показники динамометрії рук**  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]

| Вік | Стать    | Середні показники динамометрії рук, кг |           |         |           |          |         |
|-----|----------|--|-----------|---------|-----------|----------|---------|
|     |          | Рівні                                  |           |         |           |          |         |
|     |          | високий                                | середній  | низький | високий   | середній | низький |
|     |          | Права рука                             |           |         | Ліва рука |          |         |
|     |          | 5 балів                                | 3 бали    | 2 бали  | 5 балів   | 3 бали   | 2 бали  |
| 5   | хлопчики | 10,5 >                                 | 7,0-10,4  | 6,9 <   | 9,5 >     | 6,5-9,4  | 6,4 <   |
|     | дівчатка | 9,5 >                                  | 6,5-9,4   | 6,4 <   | 9,0 >     | 5,5-8,9  | 5,4 <   |
| 5,6 | хлопчики | 11,5 >                                 | 8,0-11,4  | 7,9 <   | 10,5 >    | 7,5-10,4 | 7,4 <   |
|     | дівчатка | 10,5 >                                 | 7,5-10,4  | 7,4 <   | 9,5 >     | 6,0-9,4  | 5,9 <   |
| 6   | хлопчики | 12,5 >                                 | 9,0-12,4  | 8,9 <   | 11,0 >    | 8,5-10,9 | 8,4 <   |
|     | дівчатка | 12,0 >                                 | 8,0-11,9  | 7,9 <   | 10,5 >    | 7,0-10,4 | 6,9 <   |
| 6,6 | хлопчики | 14,0 >                                 | 10,0-13,9 | 9,9 <   | 12,5 >    | 9,0-12,4 | 8,9 <   |
|     | дівчатка | 13,0 >                                 | 9,0-12,9  | 8,9 <   | 11,5 >    | 8,0-11,6 | 7,9 <   |

**Методика оцінки рухової підготовленості.** Застосування різноманітних засобів і методів фізичного виховання у цей віковий період позитивно впливає на розвиток рухової підготовленості дитини. Рухову підготовленість дошкільнят оцінювали, зіставляючи індивідуальні (якісні й кількісні) показники дітей при виконанні основних рухів із середніми віковими нормами (стандартами). Тести оцінювалися у балах (5, 3, 2). Після тестування бали, які дитина одержала, підсумовують і ділили на кількість тестів. Якщо дитина одержувала оцінку в межах від 4 до 5 балів – її рухова підготовленість добра, від 3 до 4 балів – задовільна й нижча, ніж 3 бали – недостатня (незадовільна) [44].

**Ходьба.** *Кількісні показники.* Обстеження швидкості ходьби було визначенням кількісних показників виконання ходьби, які проводили на дистанції 10 м (час визначають з точністю до 0,1 с). Результат зіставляли із

запропонованими нормативами (табл. 2.7). Старт і фініш визначали лініями. Кожна дитина виконувала ходьбу в середньому темпі двічі, ліпший результат фіксували у протоколі. Відлік часу починали з моменту, коли дитина починала ходьбу. Секундомір зупиняли, коли вона перетинала лінію фінішу.

Таблиця 2.7

**Середні показники ходьби на дистанції 10 м  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]**

| Вік | Стать    | Середні показники ходьби, с |                 |                |
|-----|----------|-----------------------------|-----------------|----------------|
|     |          | Високий рівень              | Середній рівень | Низький рівень |
|     |          | 5 балів                     | 3 бали          | 2 бали         |
| 5   | хлопчики | 6,8 >                       | 6,9-7,2         | 7,3 <          |
|     | дівчатка | 7,1 >                       | 7,2-7,5         | 7,6 <          |
| 5,6 | хлопчики | 6,4 >                       | 6,5-6,9         | 7,0 <          |
|     | дівчатка | 6,7 >                       | 6,8-7,2         | 7,3 <          |
| 6   | хлопчики | 6,2 >                       | 6,3-6,7         | 6,8 <          |
|     | дівчатка | 6,3 >                       | 6,4-6,9         | 7,0 <          |
| 6,6 | хлопчики | 5,9 >                       | 6,0-6,3         | 6,4 <          |
|     | дівчатка | 6,0 >                       | 6,1-6,4         | 6,5 <          |

*Якісні показники ходьби.*

1. Правильна постава.
2. Вільні рухи рук зі згинанням їх у ліктях.
3. Кроки енергійні та ритмічні, з перекатом з п'ятки на носок.
4. Активне згинання та розгинання ніг у колінних суглобах.
5. Уміння дотримуватися різних напрямків під час ходьби та змінювати їх.

**Стрибок у довжину з місця.** *Кількісні показники.* Для виконання тесту «стрибок у довжину з місця» на край гімнастичного мату було покладено скакалку, від якої у напрямку стрибка – сантиметрову стрічку для фіксування його довжини.

Дитина ставала біля стрічки, торкаючись її носками, виконувала стрибок у довжину. Після приземлення дитини вимірювали відстань від стрічки до торкання п'ятками поверхні гімнастичної мати (піску). Дитина виконувала стрибок тричі.

Фіксувався максимальний результат, який зіставляли з показниками (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Середні показники стрибка у довжину з місця  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]**

| Вік | Стать    | Середні показники стрибка, см |                 |                |
|-----|----------|-------------------------------|-----------------|----------------|
|     |          | Високий рівень                | Середній рівень | Низький рівень |
|     |          | 5 балів                       | 3 бали          | 2 бали         |
| 5   | хлопчики | 85 >                          | 84-65           | 64 <           |
|     | дівчатка | 80 >                          | 79-60           | 59 <           |
| 5,6 | хлопчики | 95 >                          | 94-70           | 69 <           |
|     | дівчатка | 85 >                          | 84-66           | 65 <           |
| 6   | хлопчики | 110 >                         | 109-80          | 79 <           |
|     | дівчатка | 100 >                         | 99-75           | 74 <           |
| 6,6 | хлопчики | 125 >                         | 124-95          | 94 <           |
|     | дівчатка | 115 >                         | 114-85          | 84 <           |

*Якісні показники стрибка.*

1. Правильне вихідне положення «Старт плавця» (ноги напівзігнуті на ширині ступні, тулуб нахилений уперед, руки відведені назад у боки).

2. Відштовхування обома ногами з повним їх випрямленням, з енергійним змахом рук уперед-угору.

3. Під час «польоту» ноги зігнуті в колінах, перед приземленням вони енергійно виносяться вперед.

4. Приземлення на обидві ноги з переходом з п'ятки на всю стопу.

5. Сійке приземлення на напівзігнуті ноги, руки вперед у боки.

**Біг.** *Кількісні показники.* Дослідження бігу у дошкільників 5-6 років проводилось на дистанції 10 м.

Тест проводився на відкритому повітрі. Лінія старту та фінішу відмічені лініями. За командою «На старт», «Увага», «Руш!» дитина виконувала біг за секундоміром, час фіксувався з точністю до 0,1 с. Тест виконувався двічі, обирався найкращий результат. Відпочинок між спробами складав 4-6 хв.

Результат зіставляли із запропонованими нормативами (табл. 2.9).

**Середні показники бігу на дистанції 10 м  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]**

| Вік | Стать    | Середні показники бігу, с |                 |                |
|-----|----------|---------------------------|-----------------|----------------|
|     |          | Високий рівень            | Середній рівень | Низький рівень |
|     |          | 5 балів                   | 3 бали          | 2 бали         |
| 5   | хлопчики | 2,9 >                     | 3,0-3,4         | 3,5 <          |
|     | дівчатка | 3,1 >                     | 3,2-3,6         | 3,7 <          |
| 5,6 | хлопчики | 2,8 >                     | 2,9-3,3         | 3,4 <          |
|     | дівчатка | 3,0 >                     | 3,1-3,3         | 3,4 <          |
| 6   | хлопчики | 2,6 >                     | 2,7-3,1         | 3,2 <          |
|     | дівчатка | 2,8 >                     | 2,9-3,2         | 3,3 <          |
| 6,6 | хлопчики | 2,4 >                     | 2,5-2,9         | 3,0 <          |
|     | дівчатка | 2,6 >                     | 2,7-3,1         | 3,2 <          |

*Якісні показники бігу.*

1. Незначний нахил тулуба, голова – прямо.
2. Руки напівзігнуті у ліктях, енергійно рухаються вперед і назад.
3. Енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70° до землі).
4. Опускання поштовхової ноги на землю з носка.
5. Ритмічний і легкий біг.

*Методи оцінки естетичного компоненту культури рухів.* Діти були поділені на дві групи – хлопчики та дівчатка. Дітям було запропоновано дитячі пісні («Ведмідь косолапий в лісі крокував», «Два веселих гуся», «Вийшов зайчик пограти», «Я на сонечку лежу», «Якщо весело живеться роби так») та ритмічну сучасну музику і зарубіжну музику 1990 року та класичну музику В.А. Моцарта, П.І. Чайковського. Діти виконували імпровізаційні рухи. Час, який відводився на тест складав одну хвилину. За цей проміжок часу діти виконували рухи, які на їх погляд більш яскраво, виразно та емоційно відображають музику. Критеріями оцінки були показники: рухової виразності, емоційної виразності та образності, які представлені у таблиці 2.10.

**Шкала оцінки естетичного компоненту культури рухів дітей 5-6 років [40]**

| <b>Критерії</b>   | <b>Оцінка</b> |
|---|---------------|
| <b>Рухова виразність</b>  |               |
| Передача образу в більшій частині вправи  | 3             |
| Епізодична передача образу в процесі виконання вправи                                 | 2             |
| Скутість рухів тілом при відтворенні образу заданого характером музичного відтворення | 1             |
| <b>Емоційна виразність</b>  |               |
| Міміка обличчя частково не співпадає з образом, заданому характеру музики             | 3             |
| Неприродний вираз обличчя в окремих частинах вправи, які спотворюють художній образ   | 2             |
| Міміка не відповідає образу заданого музичного супроводу                              | 1             |
| <b>Образність</b>   |               |
| Скутість деяких рухів при виконанні   | 3             |
| Скутість рухів в окремих частинах композиції  | 2             |
| Рухи частково або повністю не співпадають заданому характеру музики                   | 1             |

*Педагогічний експеримент.* Педагогічний експеримент представляв собою впровадження програми для формування культури рухів дітей 5-6 років «Художня гімнастика для дошкільнят» та оцінка її ефективності. Розроблена програма розрахована на 9 місяців. У зв'язку з карантинними обмеженнями термін експерименту тривав 6,5 місяців (з вересня 2019 року до 12 березня 2020 року).

Констатувальний експеримент проводився протягом грудня 2018 року по травень 2019 року. Тестування проводилось для визначення рівня фізичного розвитку, фізичної та рухової підготовленості, функціональних можливостей дітей 5-6 років з використанням тестів які представлені у програмі «Організація рухового режиму дітей у дошкільному навчальному закладі» та додаток А «Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей 5-7 років» для дитячих садків автори Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко [44]. Також проводилась оцінка естетичних здібностей дітей 5-6 років [40].

Формувальний експеримент (2019-2020 рр.) передбачав впровадження засобів художньої гімнастики в освітній процес ЗДО та перевірку отриманих результатів. Основними критеріями ефективності розробленої нами програми були рівень фізичного розвитку, ступінь сформованості культури рухів за компонентами фізичної та рухової підготовленості та рівень естетичних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

**2.1.3. Медико-біологічні методи.** *Антропометричні методи.* Фізичний розвиток – це комплекс морфофункціональних ознак, які характеризують віковий рівень біологічного розвитку дитини [52]. Фізичний розвиток дошкільнят разом із визначенням ступеня опірності організму негативним чинникам зовнішнього середовища показників здоров'я дитячого населення [44, 48, 123].

Для визначення показників рівня фізичного розвитку вимірювались такі показники: довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки (ОГК) [44] (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

**Фізичний розвиток дітей дошкільного віку  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]**

| Вік,<br>роки/<br>місяці | Стать    | Рівні фізичного розвитку |                     |           |                      |         |
|-------------------------|----------|--------------------------|---------------------|-----------|----------------------|---------|
|                         |          | Високий                  | Вище за<br>середній | Середній  | Нижче за<br>середній | Низький |
| 1                       | 2        | 3                        | 4                   | 5         | 6                    | 7       |
| <b>Маса тіла, кг</b>    |          |                          |                     |           |                      |         |
| 5                       | хлопчики | 22,9 >                   | 22,8-21,0           | 20,9-16,8 | 16,7-14,9            | 14,8 <  |
|                         | дівчатка | 21,9 >                   | 21,8-20,2           | 20,1-16,6 | 16,5-14,9            | 14,8 <  |
| 5,6                     | хлопчики | 23,9 >                   | 23,8-22,1           | 22,0-18,1 | 18,0-16,2            | 16,1 <  |
|                         | дівчатка | 23,8 >                   | 23,7-21,8           | 21,7-17,6 | 17,5-15,6            | 15,6 <  |
| 6                       | хлопчики | 25,0 >                   | 24,9-23,2           | 23,1-19,5 | 19,4-17,6            | 17,5 <  |
|                         | дівчатка | 25,9 >                   | 25,8-23,5           | 23,4-18,6 | 18,5-16,2            | 16,1 <  |
| 6,6                     | хлопчики | 26,7 >                   | 26,6-24,7           | 24,6-20,3 | 20,2-18,3            | 18,2 <  |
|                         | дівчатка | 27,5 >                   | 27,4-24,9           | 24,8-19,7 | 19,6-17,6            | 17,5 <  |
| <b>Довжина тіла, см</b> |          |                          |                     |           |                      |         |
| 5                       | хлопчики | 117 >                    | 116-113             | 112-105   | 104-101              | 100 <   |
|                         | дівчатка | 116 >                    | 115-113             | 112-105   | 104-102              | 101 <   |
| 5,6                     | хлопчики | 120 >                    | 119-116             | 116-108   | 107-104              | 103 <   |

| 1                                    | 2        | 3     | 4       | 5       | 6       | 7     |
|--------------------------------------|----------|-------|---------|---------|---------|-------|
|                                      | дівчатка | 120 > | 123-120 | 115-108 | 107-103 | 102 < |
| 6                                    | хлопчики | 124 > | 123-121 | 120-112 | 111-108 | 107 < |
|                                      | дівчатка | 124 > | 123-120 | 119-111 | 110-107 | 106 < |
| 6,6                                  | хлопчики | 128 > | 127-124 | 123-115 | 114-111 | 110 < |
|                                      | дівчата  | 127 > | 126-123 | 122-114 | 113-109 | 108 < |
| <b>Окружність грудної клітки, см</b> |          |       |         |         |         |       |
| 5                                    | хлопчики | 62 >  | 61-60   | 59-54   | 53-52   | 51 <  |
|                                      | дівчатка | 60 >  | 59-57   | 56-53   | 52-51   | 50 <  |
| 5,6                                  | хлопчики | 63 >  | 62-61   | 60-55   | 54-53   | 52 <  |
|                                      | дівчатка | 62 >  | 61-59   | 58-54   | 53-52   | 51 <  |
| 6                                    | хлопчики | 65 >  | 64-63   | 62-57   | 56-54   | 53 <  |
|                                      | дівчатка | 64 >  | 63-62   | 61-56   | 55-53   | 52 <  |
| 6,6                                  | хлопчики | 66 >  | 65-64   | 63-58   | 57-55   | 54 <  |
|                                      | дівчатка | 65 >  | 64-63   | 62-56   | 55-53   | 52 <  |

Для визначення гармонійності тілобудови застосовували індекс Піньє. Отримані дані порівнювали з таблицею стандартів.

Пропорційність тілобудови дитини оцінювали за методикою Е.С. Вільчковського, Н.Ф. Денисенко [44], визначення конституції тіла дітей 5-6 років за методикою В.М. Чорноруцького [235]. В обох випадках обчислення проводилось за однією формулою, але оцінювалися за різними критеріями.

$$I=L-(P+T), \quad (2.1)$$

де L – довжина тіла (см);

P – маса тіла (кг);

T – окружність грудної клітки в стані спокою (см).

1) Оцінка пропорційності фізичного розвитку тіла за методикою Е.С. Вільчковського, Н.Ф. Денисенко [44]. Чим менший індекс Піньє, тим пропорційніше тілобудова дитини (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

#### Стандарти показників індексу Піньє у дітей 3-6 років [44]

| Вік, роки | Хлопчики | Дівчатка |
|-----------|----------|----------|
| 5         | 34,2     | 34,7     |
| 6         | 36,1     | 37,0     |



2) Оцінка за методикою В.М. Чорноруцького:

I – астенік  $I > 30$ ,

II – нормостенік  $I = 10-30$ ,

III – гіперстенік  $I < 10$ .

*Біологічний вік дітей* визначався за методикою Н.О. Тупчій [226], який оцінювався за показниками співвідношення окружності голови до довжини тіла (%).

$$\frac{\text{обвідголови (см)}}{\text{довжинатіла}} * 100 \quad (2.2)$$

Середній показник 44-48%, показники нижчі за середній свідчили про те, що біологічний вік більший за паспортний, тобто у дитини прискорені темпи розвитку, а вищі за середній – про біологічний вік, менший за паспортний (уповільнений розвиток).

*Методи оцінки функціональних стану.* Для обстеження функціональних можливостей дітей 5-6 років ми визначали стан дихальної та серцево-судинної системи. Для оцінки функціонального стану були використані: пульсометрія (частота серцевих скорочень (ЧСС)), тонометрія (систоличний (максимально) та діастолічний (мінімально) артеріальний тиск), пульсовий тиск, коефіцієнт загальної витривалості, функціональна проба Мартине-Кушелевського.

Пульсовий тиск визначався знаходженням різниці між систолічним та діастолічним тиском.

Коефіцієнт загальної витривалості (КВ) дитини визначався за частотою пульсу та пульсовим тиском та розраховувався за формулою [44]:

$$KB = \frac{П * 10}{ПТ}, \quad (2.3)$$

де П – пульс,

ПТ – пульсовий тиск.

Зі ступеневим розвитком витривалості дитини числове значення коефіцієнта витривалості знижується (табл. 2.13).

**Показники коефіцієнта витривалості у дітей 5-6 років  
(за Е.С. Вільчковським, Н.Ф. Денисенко) [44]**

| Вік                     | 5 років | 6 років |
|-------------------------|---------|---------|
| Коефіцієнт витривалості | 25      | 23      |

Методика проведення функціональної проби з дозованим навантаженням (Мартине-Кушелевського). Проба виконувалась у медичному кабінеті дошкільного закладу. Діти 5-6 років виконували цей тест самостійно – 20 присідань за 30 с (під рахунок дорослого). Виконання проби: дитина сідала на стільчик, їй надягали манжет для вимірювання артеріального тиску, визначали частоту серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск, за 1 хв. Пульс вираховували за кожні 10 с і множили на 6. Після закінчення дозованого навантаження дитина сідала і протягом перших 10 с у неї визначали ЧСС, а потім артеріальний тиск і візуально спостерігали за частотою і характером змін дихання.

Якщо ЧСС та артеріальний тиск повертались до вихідних даних після 2 хв. – 5 балів, після 3 хв. – 3 бали, 4 хв. і більше – 2 бали.

*Методи оцінки постави.* Оцінку постави у дітей ми визначали візуальним методом [63, 64, 239]. Огляд дитини проводився спереду, ззаду та збоку.

Під час огляду *спереду* послідовно оцінювалось: положення голови (звичний нахил голови вправо, вліво, вперед, назад або пряме положення); положення плечового пояса (плечі приведені вперед, опущені, розгорнуті, рівень плечового пояса (симетричний – асиметричний)); форма і положення грудної клітки (сплющена, впала, плоска, звужена, кулеподібна, подовжена, симетрична і асиметрична); форма і величина трикутників талії, рівня тазових кісток (симетричні, асиметричні); форма і положення живота (відвислий, опуклий, втягнений); положення і форма ніг (О – подібна, Х – подібна, напівзігнуте у колінах). Результат зіставляли із запропонованими нормами (табл. 2.14).

Під час огляду *ззаду* оцінювалось: положення голови (нахили в сторони, вперед, пряме положення); положення плечового пояса (плечі опущені, підняті, їх

симетричність); положення лопаток (відстають від спини («крилоподібні») або прилягають до неї, симетричне або асиметричне розташування нижніх кутів лопаток); форма і розмір трикутників талії (при сколіотичній поставі трикутники талії різної форми: на стороні, куди звернена опуклість скривлення, трикутник талії менше, на ввігнутій стороні більше).

Таблиця 2.14

**Зовнішні ознаки різних типів порушень постави (за В.С. Язловецьким) [239]**

| Порушення постави             | Сколіотична                                     | Кругла спина  | Кругловигнута спина                              | Плоска спина                                       |
|-------------------------------|---|---|--|--|
| Положення голови              | нахилена в одну із сторін                       | нахилена вперед, VII шийний хребець різко виступає  | нахилена вперед                                  | прямо  |
| Положення плечових ліній      | асиметричні (частіше права нижче)               | зведені вперед                                      | зведені вперед                                   | опущені  |
| Положення лопаток             | асиметричні (нижче на ввігнутій стороні)        | симетричні (нижні кути виступають ззаду)            | крилоподібні                                     | крилоподібні                                       |
| Положення остистих відростків | відхиляються в одну із сторін рівномірно        | відхиляється назад у вигляді тотальної дуги         | посередині                                       | посередині   |
| Форма Грудної клітки          | асиметрія у положенні реберних дуг              | кіфотичність грудного відділу, «западання» грудлини | грудні м'язи скорочені, м'язи спини розтягнені   | плоска   |
| Форма живота                  | частіше випнутий вперед                         | випнутий вперед                                     | випнутий вперед, посилення поперекового поперізу | плоский  |
| Положення таза                | корпус зміщений в сторону по відношенню до таза | кут нахилу таза зменшений                           | кут нахилу таза зменшений, відносно до таза      | кут нахилу таза зменшений (до 30°, сідниці плоскі) |
| Трикутники талії (контури)    | асиметричні                                     | —   | талія не виражена                                | —  |

*Огляд збоку.* У нормі хребет у сагітальній проекції мав вигляд хвилеподібної лінії з підйомом у грудному та крижово-куприковому відділах (кіфоз), заглибленнями в шийному і поперековому відділах (лордоз).

*Методи оцінки склепіння стопи.* Оцінку склепіння стопи визначали візуальним методом [63, 64]. Дитина ставала босими ногами на тверду поверхню (стілець). Стопи паралельно на відстані 10-15 см. Оцінювалось положення п'яtkової кістки відносно гомілки зі спини та стан подовжнього та поперечного склепіння стопи. При нормальній стопі вісь гомілки та п'ятки співпадали, а при піднятті на носки відбувалось заглиблення внутрішнього та зовнішнього склепіння.

**2.1.4. Методи математичної статистики.** Математично-статистична обробка фактичного матеріалу проводилась для інтерпретації результатів педагогічних експериментів. Проводились наступні математичні процедури:

– оцінка і характеристики варіаційних рядів параметрів представників різних вікових і статевих груп, контрольних і експериментальних, а саме – середнє арифметичне варіаційного ряду ( $\bar{x}$ ), середнє квадратичне відхилення (S), середня похибка середнього арифметичного (m);

– порівняння та визначення достовірності відмінностей між окремими групами за допомогою t-критерію Стьюдента при рівні значущості не нижче 0,05;

– кореляційний аналіз взаємозв'язку показників фізичного розвитку, фізичної і рухової підготовленості, естетичного компоненту культури рухів дітей 5-6 на основі якого були виділені показники, які мають найбільший ступінь кореляції (r). Кореляційний аналіз був застосований на різних рівнях, від 0,9 до 0,3, тобто – високому, середньому і низькому.

Темпи приросту результатів обчислювались за індексом Бруді (ІБ):

$$IB = \frac{100(V_2 - V_1)}{0,5(V_1 + V_2)} \%, \quad (2.4)$$

де  $V_1$  – початковий результат,

$V_2$  – кінцевий результат.

Всі розрахунки проводились із застосуванням персонального комп'ютеру і програми Microsoft Excel 2007. Завдяки проведеним розрахункам було отримано достовірну та різнобічну інформацію щодо особливостей фізичного розвитку, фізичної та рухової підготовленості, естетичних здібностей дітей 5-6 років, що дозволило обґрунтувати і розробити зміст програми формування культури рухів із застосуванням засобів художньої гімнастики.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження констатувального експерименту проводились на базі закладів дошкільної освіти №337 «Пізнайко», №355 «Мрія», №123 «Казковий», КЗО НВО №28, м. Дніпро. Дослідження формувального експерименту проходило в ЗДО №123 «Казковий» і №355 «Мрія», м. Дніпро.

Перший етап (2017-2018 рр.) – вивчення науково-методичної та спеціальної літератури з питань організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти, методики проведення фізкультурних занять та впровадження інноваційних технологій в систему фізичного виховання ЗДО.

На другому етапі (2018-2019 рр.) був проведений констатувальний експеримент, в якому визначали рівень фізичного розвитку, фізичної та рухової підготовленості, естетичних здібностей дошкільників 5-6 років. Дослідження проводились у КЗО НВО №28, ЗДО №337, №355, №123. У дослідженні брали участь 135 дітей 5-6 років з них 67 (49%) дівчинки та 68 (51%) хлопчиків. Досліджувані групи були сформовані за статевими ознаками та на дві вікові групи 5 та 6 років.

Третій етап (2019-2020 рр.) включав наукове обґрунтування програми формування культури рухів дошкільників 5-6 років з елементами художньої гімнастики в різних формах фізичного виховання, провели педагогічний експеримент для оцінки ефективності запропонованої нами програми формування культури рухів в закладах дошкільної освіти. У дослідженні формувального експерименту брали участь 80 дітей. З них 40 дітей експериментальної групи (24 дівчинки – 60,0%; 16 хлопчиків – 40,0%) і 40 контрольної (22 дівчинки – 55,0%;

18 хлопчиків – 45,0%). Діти дошкільного закладу №355 «Мрія» займалися за програмою «Я у Світі», а варіативним компонентом були вправи і завдання з елементами художньої гімнастики. Діти дошкільного закладу №123 «Казковий» також займалися за програмою «Я у Світі», а варіативним компонентом були вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості.

Четвертий етап (2020-2022 рр.) включав обробку та аналіз отриманих результатів, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків і практичних рекомендацій, оформлення роботи, редагування тексту дисертації.

## РОЗДІЛ 3

### ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 3.1. Аналіз фізичного розвитку та функціонального стану дітей 5-6 років

Фізичний розвиток являє собою становлення і зміни біологічних форм і функцій організму дитини у процесі життя, що визначаються антропометричними і біометричними показниками [44, 45, 123, 148]. Показники фізичного розвитку є важливими параметрами здоров'я. Фізичний розвиток – це процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя, що характеризується сукупністю ознак, які зумовлюють зовнішні показники фізичного стану організму на певному етапі його розвитку. Саме фізичний розвиток визначає відхилення від норми у стані здоров'я дітей [61, 66, 209, 261].

На думку Г.С. Нікіфорова [160], фізичний розвиток в загальному вигляді – це стан організму людини, який характеризується можливостями адаптації до різних факторів навколишнього середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень. Б.Х. Ланда [132] вважає, що шлях до здоров'я починається з його діагностики, вимірюванням кількісних та якісних показників.

Для встановлення рівня фізичного розвитку ми використовували показники: довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки (ОГК) [44] та індекс Піньє [44, 235], обвід голови. Отримані результати було порівняно з нормативними. У констатувальному експерименті брали участь 135 дітей 5-6 років, серед них дітей 5 років – 55,6%, з яких хлопчиків – 24,5%, дівчаток – 31,1%, та дітей 6 років – 44,4%, з яких хлопчиків – 25,9%, дівчаток – 18,5%.

У дошкільному віці відбуваються значні зміни в діяльності всіх фізіологічних систем дитячого організму, і до 6-7 років дитина набуває той рівень морфологічного і функціонального розвитку, який зазвичай називають «шкільною зрілістю». Із фізіологічних позицій, вік 6-7 років – один із критичних етапів

розвитку, від якого багато в чому залежить все подальше життя дитини [110]. В організмі дитини, який зростає, протікають процеси пластичного обміну. Це необхідно для формування нових клітин, зростання органів, збільшення маси тіла [13]. Організована і злагоджена робота педагогічних працівників у закладі дошкільної освіти повинна бути спрямована на забезпечення різнобічного розвитку дитини, відповідно до її задатків, здібностей, індивідуальних, фізичних та психічних особливостей.

Органи й системи дитячого організму зростають і розвиваються неодноразово, дозрівають у різний час, іноді поетапно, взаємно впливають одна на одну, забезпечуючи організму найкращу адаптацію до умов життя у різні періоди онтогенезу [176].

За дослідженнями науковців [77, 181], одним із найбільш стабільних показників фізичного розвитку є довжина тіла, тому що він найменше залежить від середовища. Це своєрідний індикатор не тільки процесу росту людини на окремих вікових етапах, а й рівня зрілості дитини. У ході констатувального експерименту довжина тіла дівчаток 5 років була встановлена у діапазоні 101-125 см із середнім значенням  $112,74 \pm 6,09$  см (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

### Показники фізичного розвитку дівчаток 5-6 років

| Вік               | Статистичні показники | Довжина тіла, см | Маса тіла, кг | ОГК, см | Індекс Пінье |
|-------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------|--------------|
| 5 років<br>(n=42) | $\bar{x}$             | 112,74           | 18,02         | 54,33   | 40,38        |
|                   | S                     | 6,09             | 2,27          | 2,43    | 5,88         |
|                   | Max                   | 125              | 22            | 62      | 50           |
|                   | Min                   | 101              | 15            | 51      | 28           |
|                   | p                     | >0,05            | >0,05         | >0,05   | >0,05        |
| 6 років<br>(n=25) | $\bar{x}$             | 114,92           | 19,04         | 55,12   | 40,76        |
|                   | S                     | 3,07             | 2,70          | 3,28    | 3,89         |
|                   | Max                   | 120              | 23            | 62      | 47           |
|                   | Min                   | 110              | 13            | 51      | 34           |

Різниця між максимальним (125 см) і мінімальним (101 см) значеннями складає 24 см. Середній показник довжини тіла у дівчаток 6 років дорівнювала



114,92±3,07 см, у цій віковій групі різниця між максимальним (120 см) та мінімальним (110 см) значеннями складала 10 см. За критерієм Стюдента достовірної різниці ( $p < 0,05$ ) між результатами вимірювання довжини тіла дівчаток 5 і 6 років не спостерігалось. Отже, різниця між максимальним і мінімальним показниками довжини тіла у дівчаток 5-6 років зменшувалась, тобто спостерігалось сповільнення темпів збільшення довжини тіла.

Маса тіла дитини залежить від різноманітних чинників, а саме: від способу життя, від впливу навколишнього середовища [156, 181, 250]. Середній показник маси тіла дівчаток 5 років склав 18,02±2,27 кг. Різниця між максимальним (22 кг) і мінімальним (15 кг) показниками дорівнювала 7 кг. У дівчаток 6 років середній показник маси тіла складає 19,04±2,70 кг, а різниця між максимальним (23 кг) та мінімальним (13 кг) значеннями склала 10 кг. Достовірної різниці між результатами щодо маси тіла дівчаток 5 і 6 років не встановлено ( $p > 0,05$ ). Порівняння середніх показників маси тіла дівчаток 5 і 6 років дало підстави для висновку, що суттєвих відмінностей між ними не спостерігалось. Встановлена різниця у 3-5 кг між максимальним та мінімальним значенням є цілком природною, з огляду на те, що діти ростуть і розвиваються нерівномірно.

Показники окружності грудної клітки у дівчаток 5-6 років знаходились у межах вікової норми (53-62 см), достовірної різниці між віковими групами не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).

За дослідженням стану фізичного розвитку хлопчиків 5-6 років, середні показники довжини тіла у хлопчиків 5 років становили 112,21±4,83 см. Різниця між максимальним (120 см) та мінімальним (103 см) значеннями дорівнювала 17 см. У віковій групі 6 років середній показник довжини тіла дорівнював 114,23±3,77 см. Різниця між максимальним (121 см) та мінімальним (108 см) значеннями дорівнювала 13 см. Достовірної різниці між результатами у хлопчиків 5 і 6 років не спостерігалось ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.2). Різниця між максимальним і мінімальним показниками довжини тіла у хлопчиків 5 і 6 років зменшувалась, тобто спостерігалось сповільнення темпів збільшення довжини тіла.

У хлопчиків 5 років, за дослідженнями маси тіла, середній показник склав  $18,21 \pm 1,95$  кг. Різниця між максимальним (24 кг) та мінімальним (14 кг) значеннями дорівнює 10 кг. У ході аналізу показників хлопчиків 6 років встановлено максимальний показник, що склав 24 кг, і мінімальний – 15 кг (різниця – 9 кг). Між показниками маси тіла хлопчиків 5 і 6 років достовірної різниці не виявлено ( $p > 0,05$ ). За показниками маси тіла хлопчиків, різниця між максимальним та мінімальним значеннями становила близько 10 кг, що є природним проявом індивідуального розвитку кожної дитини.

Таблиця 3.2

### Показники фізичного розвитку хлопчиків 5-6 років

| Вік               | Статистичні показники | Довжина тіла | Маса тіла | ОГК   | Індекс Піньє |
|-------------------|-----------------------|--------------|-----------|-------|--------------|
| 5 років<br>(n=33) | $\bar{x}$             | 112,21       | 18,21     | 55,09 | 38,91        |
|                   | S                     | 4,83         | 1,95      | 3,32  | 5,70         |
|                   | Max                   | 120          | 24        | 62    | 48           |
|                   | Min                   | 103          | 14        | 49    | 29           |
|                   | p                     | >0,05        | >0,05     | >0,05 | >0,05        |
| 6 років<br>(n=35) | $\bar{x}$             | 114,23       | 19,17     | 54,77 | 40,29        |
|                   | S                     | 3,77         | 2,18      | 2,78  | 5,00         |
|                   | Max                   | 121          | 24        | 60    | 51           |
|                   | Min                   | 108          | 15        | 49    | 30           |

Середні показники окружності грудної клітки склали у хлопчиків: 5 років –  $55,09 \pm 3,32$  см, 6 років –  $54,77 \pm 2,78$  см. За результатами порівняння їх зі стандартними значеннями слід визначити, що вони знаходились у межах норми (54-62 см).

Порівняння середніх показників довжини тіла хлопчиків та дівчаток 5 років дає підстави стверджувати, що достовірної різниці між ними не спостерігалось ( $p > 0,05$ ). Водночас відрізняються максимальні показники у дівчаток і хлопчиків цієї вікової групи – 125 см і 120 см, а також мінімальні – 101 см та 103 см відповідно. У дівчаток та хлопчиків 6 років максимальні показники становили 120 см і 121 см, а мінімальні – 110 см і 108 см відповідно. Порівняння різниці максимального та мінімального значень у дітей 5-6 років між хлопчиками та

дівчатками свідчить про тенденцію до зменшення різниці між показниками, що може означати сповільнення темпів збільшення довжини тіла.

Достовірної різниці між показниками довжини тіла хлопчиків і дівчаток у вікових групах 5-6 років не виявлено ( $p>0,05$ ). Порівняння середніх показників маси тіла дівчаток і хлопчиків у цих вікових групах дає підстави для висновку: наявна різниця  $\pm 1-2$  кг може свідчити про різні темпи росту дітей. За показниками окружності грудної клітки, достовірної різниці у результатах хлопчиків і дівчаток не спостерігалось ( $p>0,05$ ).

Розподіл хлопчиків 5-6 років за рівнями фізичного розвитку: у 45,5% спостерігався середній рівень; вищий за середній рівень було встановлено у 36,4%; високий – у 15,2% (табл. 3.3). Нижчий за середній та низький рівні мали 3,0% хлопчиків цієї вікової групи. Середній рівень за показниками довжини тіла спостерігався у більшості хлопчиків 6 років (68,6%).

Таблиця 3.3

**Розподіл хлопчиків 5 років за рівнями фізичного розвитку (%)**

| Показники    | Низький рівень | Нижчий за середній рівень | Середній рівень | Вищий за середній рівень | Високий рівень |
|--------------|----------------|---------------------------|-----------------|--------------------------|----------------|
| Довжина тіла | -              | 3,0                       | 45,5            | 36,4                     | 15,2           |
| Маса тіла    | 6,1            | 21,2                      | 54,5            | 15,2                     | 3,0            |
| ОКГ          | 12,1           | 9,1                       | 60,6            | 9,1                      | 9,1            |

За показниками маси тіла, 54,5% хлопчиків 5 років мають середній рівень, 27,3% – низький та нижчий за середній. Вищий за середній та високий рівні мали 18,2% хлопчиків 5 років. Майже половина хлопчиків (42,9%) 6 років продемонструвала нижчий за середній рівень за показниками маси тіла, 37,1% – середній (табл. 3.4). Лише у 2,9% хлопчиків 6 років спостерігалось збільшення маси тіла. За показниками окружності грудної клітки, у більшості хлопчиків як 5 (60,6%), так і 6 років (57,1%) встановлено середній рівень. Незначний відсоток хлопчиків мали вищий за середній та високий рівні (5 років – 18,2%, 6 років – 25,7%). Нижчий за середній та низький рівні спостерігались у 21,2% хлопчиків 5 років та у 17,1% – 6 років.

Таблиця 3.4

**Розподіл хлопчиків 6 років за рівнями фізичного розвитку (%)**

| Показники    | Низький рівень | Нижчий за середній рівень | Середній рівень | Вищий за середній рівень | Високий рівень |
|--------------|----------------|---------------------------|-----------------|--------------------------|----------------|
| Довжина тіла | -              | 20,0                      | 68,6            | 11,4                     | -              |
| Маса тіла    | 17,1           | 42,9                      | 37,1            | -                        | 2,9            |
| ОКГ          | 5,7            | 11,4                      | 57,1            | 20,0                     | 5,7            |

Розподіл дівчаток 5 років за рівнями фізичного розвитку щодо довжини тіла: майже у половини з них (40,5%) показники знаходяться на середньому рівні (табл. 3.5); низький та нижчий за середній рівні спостерігались у 11,9% дівчаток, вищий за середній і високий рівні – у 47,6%.

Таблиця 3.5

**Розподіл дівчаток 5 років за рівнями фізичного розвитку (%)**

| Показники    | Низький рівень | Нижчий за середній рівень | Середній рівень | Вищий за середній рівень | Високий рівень |
|--------------|----------------|---------------------------|-----------------|--------------------------|----------------|
| Довжина тіла | 7,1            | 4,8                       | 40,5            | 23,8                     | 23,8           |
| Маса тіла    | 9,5            | 26,2                      | 50,0            | 7,1                      | 7,2            |
| ОКГ          | 14,3           | -                         | 73,8            | 7,1                      | 4,8            |

У переважної більшості дівчаток 6 років (84,0%) показники довжини тіла перебувають на середньому рівні ( $114,92 \pm 3,07$  см), у 12,0% – на вищому за середній рівень; нижчий за середній рівень мали лише 4,0% дівчаток.

Показники маси тіла у половини дівчаток 5 і 6 років знаходились на середньому рівні (50,0% і 60,0% відповідно). У 35,7% дівчаток 5 років спостерігався нижчий за середній та низький рівні, у 14,2% – вищий за середній та високий. Показник маси тіла у 40,0% дівчаток 6 років відповідав низькому та нижчому за середній рівням; вищий за середній та високий рівні у цій віковій групі не спостерігались (табл. 3.6). Більше половини дівчаток 5 (73,8%) і 6 (68,0%) років за показниками окружності грудної клітки мали середній рівень. Вищий за середній та високий рівень спостерігався у 11,9% і 20,0% дівчаток 5 і 6 років відповідно.

Таблиця 3.6

## Розподіл дівчаток 6 років за рівнями фізичного розвитку (%)

| Показники    | Низький рівень | Нижчий за середній рівень | Середній рівень | Вищий за середній рівень | Високий рівень |
|--------------|----------------|---------------------------|-----------------|--------------------------|----------------|
| Довжина тіла | -              | 4,0                       | 84,0            | 12,0                     | -              |
| Маса тіла    | 20,0           | 20,0                      | 60,0            | -                        | -              |
| ОГК          | 8,0            | 4,0                       | 68,0            | 8,0                      | 12,0           |

У 14,3% дівчаток 5 років і у 12,0% – 6 років спостерігався низький та нижчий за середній рівні. Таким чином, у результаті дослідження фізичного розвитку дошкільників було з'ясовано, що показники довжини тіла, маси тіла та ОГК дітей 5 та 6 років, хлопчиків і дівчаток, не мали достовірної різниці ( $p > 0,05$ ). Водночас для виявлення специфіки засобів щодо фізичної підготовки хлопчиків і дівчаток в подальшому дослідженні було здійснено розподіл дітей за статтю.

Пропорційність фізичного розвитку тіла дітей 5-6 років визначали за антропометричним індексом Пінье. Якщо оцінювати індекс Пінье за методикою Е.С. Вільчковського, Н.Ф. Денисенко [44] (рис. 3.1), то можна було простежити, що у 21,2% хлопчиків та у 21,4% дівчаток 5 років спостерігався пропорційний фізичний розвиток тіла.

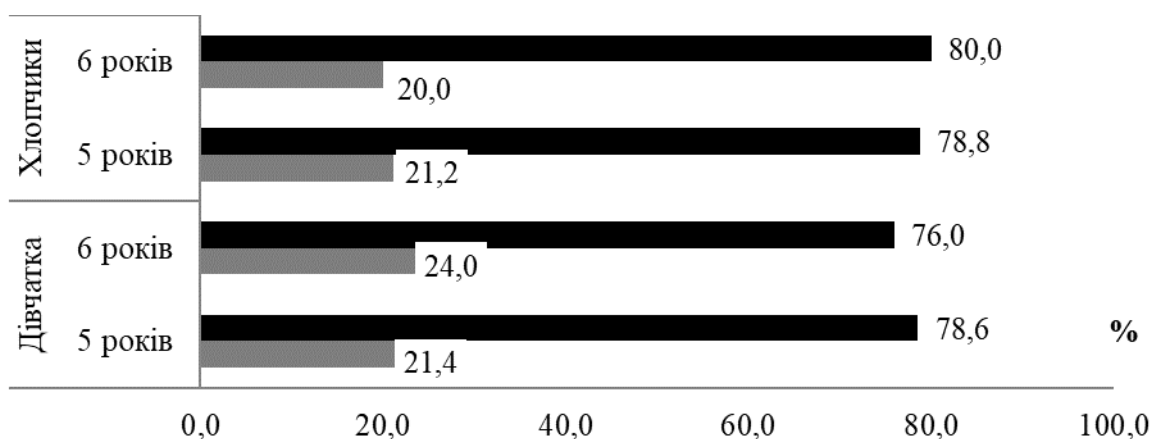


Рис. 3.1. Розподіл дітей 5-6 років за індексом Пінье (за Е.С.Вільчковським, Н.Ф. Денисенко), %

Примітки:

■ Пропорційна тілобудова

■ Непропорційна тілобудова

Непропорційність фізичного розвитку тіла мали 78,8% хлопчиків та 78,6% дівчаток 5 років. У хлопчиків і дівчаток 6 років спостерігалась пропорційність фізичного розвитку тіла у 20,0% і 24,0% дітей відповідно. У більшості дітей цієї вікової групи спостерігалась непропорційність фізичного розвитку тіла як у хлопчиків (80,0%) так і у дівчаток (78,8%).

Застосування індексу Пінье за методикою В.М. Чорноруцького [235] передбачало визначення конституції тіла дітей 5-6 років. Так, не значна кількість дітей мали нормостенічний тип (рис. 3.2).

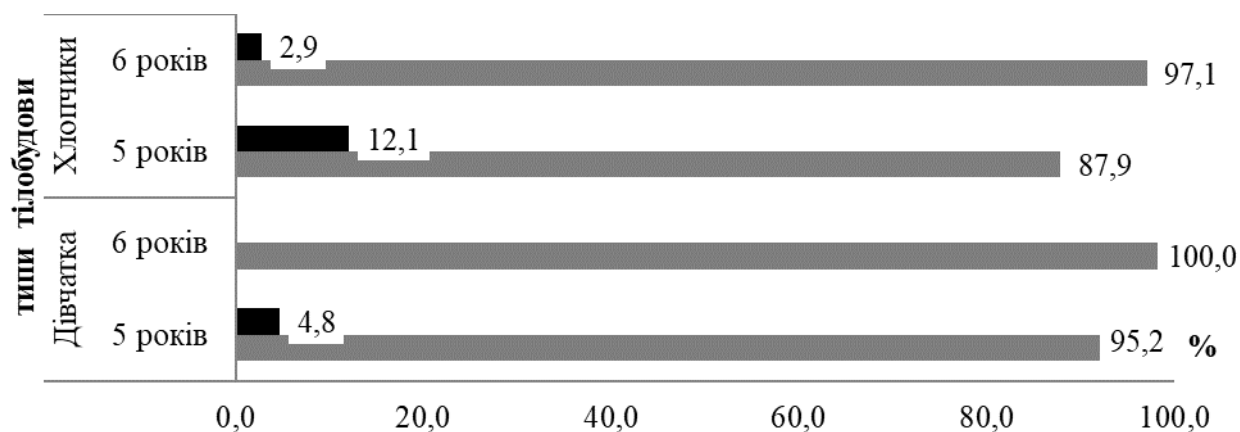


Рис. 3.2. Розподіл дітей 5-6 років за типами тілобудови, %

Примітки:

■ астенічний тип      ■ нормостенічний тип

Більшість дітей 5 років (95,2% – дівчаток і 87,9% – хлопчиків) мали астенічний тип тілобудови. Пояснити це можна тим, що формування і розвиток основних систем організму відбувається у кожної дитини індивідуально, значно впливає на цей процес у тому числі й організована рухова активність. У більшості дітей 6 років (97,1% хлопчиків і 100,0% дівчаток) спостерігався астенічний тип тілобудови. Нормостенічний тип тілобудови був лише у 2,9% хлопчиків 6 років.

Формування правильної постави дошкільнят – одне з основних завдань фізичного виховання [70]. Правильна постава важлива не лише з естетичного погляду: вона ще створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи, дихальної та травної систем, сприятливо впливає на самопочуття дитини [63, 198].

У ході дослідження постави дітей 5-6 років встановлено, що більшість дітей (хлопчики – 52,9%; дівчатка – 59,7%) мали нормальну поставу (рис. 3.3). Сутулу поставу мали 35,8% дівчаток та 42,6% хлопчиків. Невеликий відсоток дітей, які мали серйозні порушення, зокрема такі, як плоска (2,9% – хлопчиків) та кругла (4,5% – дівчаток і 1,5% – хлопчиків) постава; плосковигнута та сколіотична постава у дітей не спостерігалась.

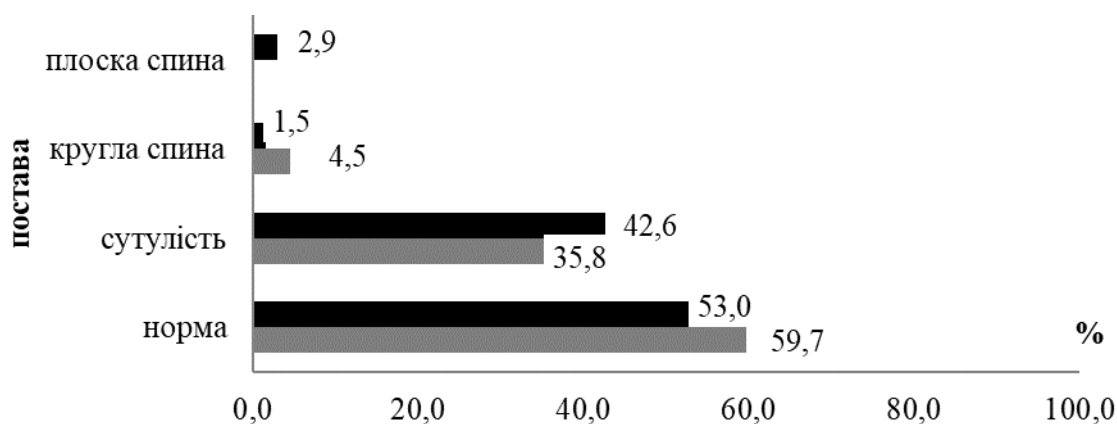


Рис. 3.3. Розподіл дітей 5-6 років за станом постави, %

Примітки:

■ Дівчатка      ■ Хлопчики

На формування постави великий вплив має статико-динамічна функція стопи (рис. 3.4). Навіть незначна зміна її форми може спричинити подальшу деформацію, порушення правильного положення таза, хребта, що може призвести до виникнення патологічних дефектів постави [3, 64, 197].

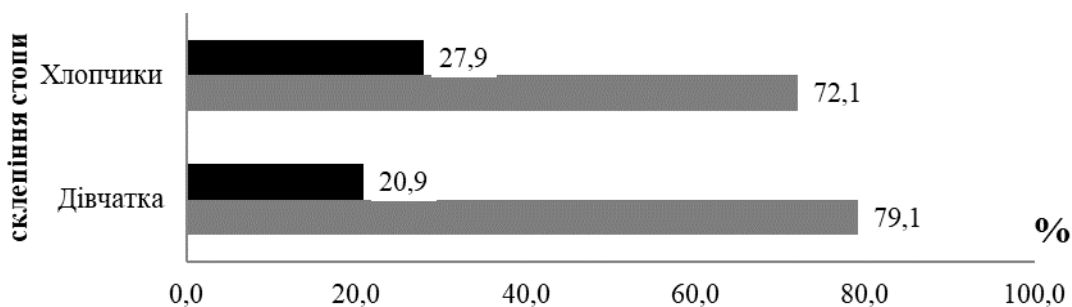


Рис. 3.4. Розподіл дітей 5-6 років за склепінням стоп, %

Примітки:

■ норма      ■ плоска





Старший за паспортний біологічний вік спостерігався у 33,3% дівчаток і у 27,3% хлопчиків 5 років. У 64,0% дівчаток 6 років встановлено біологічний вік, що відповідає паспортному, і 24,0% дівчаток цієї вікової групи мали біологічний вік, що перевищував паспортний. У більшості (60,0%) хлопчиків 6 років спостерігався біологічний вік, що відповідав паспортному, і у 37,1% хлопчиків цієї вікової групи біологічний вік перевищував паспортний. Таким чином, 60,2% дітей (хлопчики – 58,8%, дівчатка – 61,7%) мають біологічний вік, що відповідає паспортному.

Причина відмінності паспортного і біологічного віку полягає в неузгодженості швидкості дозрівання морфофункціональних систем організму дитини. Це пов'язано та взаємообумовлено різними темпами дозрівання організму дитини. Виділяють синхронні та асинхронні процеси дозрівання морфофункціональних систем, які мають інтервал від запізнення до граничного випередження в розвитку дитини. У цьому діапазоні синхронного й асинхронного розвитку можна встановити із досить високою точністю відмінності у паспортному і біологічному віці дитини. Неузгодженість біологічного віку із паспортним спричиняє дестабілізацію біологічного розвитку та впливає на спрямованість його протікання, що зрештою призводить до порушень у проходженні етапів індивідуального розвитку. Цей ефект вкрай ускладнює завдання оцінки і прогнозування процесу біологічного розвитку дитини та планування фізичного навантаження і навчального матеріалу під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять.

Визначення ЧСС проводилось пальпаторно на правій руці дитини [175, 226]. У дітей 5-6 років у нормі ЧСС повинно складати 80-100 уд·хв<sup>-1</sup> у стані спокою [46]. Аналіз функціонального стану дітей 5-6 років дає підстави стверджувати, що показники серцево-судинної системи дітей відповідають віковим нормам і більшість із них знаходяться на середньому рівні (80,0%). Так, у більшості дівчаток 5 років (81,0%) спостерігалось середній та вищий за середній рівні. Середній рівень показника ЧСС мають 52,0% дівчаток 6 років.

У більшості хлопчиків 5 років показники ЧСС знаходились на середньому рівні (66,7%). 73,4% хлопчиків 6 років мали середній та вищий за середній рівні. Низький рівень спостерігався у 9,1% та у 14,3% хлопчиків 5 та 6 років відповідно. ЧСС вища, ніж  $100 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ , спостерігалася у 26,9% дітей (у 15,2% дівчаток та у 11,7% хлопчиків).

Аналіз функціональної проби з дозованим навантаженням Мартине-Кушелевського показав, що у більшості дітей 5-6 років вихідні дані ЧСС коливалися від 14-18 ударів за 10 с, а артеріальний тиск (АТ) в середньому склав 105/55. Після проведення функціональної проби у дітей збільшилися показники ЧСС і АТ, порівняно із початковими результатами, приблизно на 30%.

Отже, у дітей 5-6 років показники ЧСС і АТ повернулися до вихідного стану протягом другої хвилини, при цьому загальне самопочуття дітей залишалось добрим, що вважається нормальною реакцією організму дітей на запропоноване дозоване навантаження.

Коефіцієнт загальної витривалості (КВ) дитини обчислювався за формулою:  $\text{КВ} = \text{ЧСС} \times 100 / \text{ПТ}$ , (де ЧСС – частота серцевих скорочень, ПТ – пульсовий тиск). Саме за цією формулою автор Е.С.Вільчковський, Н.Ф Денисенко. [44] рекомендують визначати загальну витривалість дошкільників.

У дослідженні дітей 5-6 років, як у хлопчиків (100%), так і у дівчаток (100%), коефіцієнт загальної витривалості відповідав віковій нормі, а саме у дівчаток 5 років середній показник склав  $18 \pm 1,71$  та у дівчаток 6 років –  $18 \pm 1,12$  ум.од. У хлопчиків 5 років середній показник коефіцієнта загальної витривалості склав  $17 \pm 1,35$  ум.од, а у хлопчиків 6 років –  $18 \pm 1,77$  ум.од.

Наші дослідження співвідносяться з результатами авторів [46, 140, 173], які вважають, що оптимальне фізичне навантаження сприяє вдосконаленню функціонування кардіореспіраторної системи. Достатня рухова активність сприяє зменшенню ЧСС, збільшенню дихання і легеневої вентиляції у дітей [168].

### 3.2. Визначення рівня сформованості культури рухів дітей 5-6 років

Оцінка культури рухів дітей є об'єктивним показником рухового розвитку та вміння дітей використовувати різноманітні види та способи рухів у своїй самостійній діяльності. Із цього приводу відомий фізіолог Л.А. Орбелі писав, що вкрай важливо з перших років розвитку використовувати м'язовий апарат та відповідні йому центральні утворення для того, аби не привчати до трафаретних обмежених форм рухів, а мати можливість тренувати усі відповідні здібності, закладені природою.

У практиці фізичного виховання ЗДО дошкільнят є багато тестів, які характеризують фізичний, руховий та естетичний компоненти. Для визначення найбільш інформативних тестів, які дозволять оцінити компоненти культури рухів дошкільників, ми зробили кореляційний аналіз, в якому було проаналізовано 47 показників.

**3.2.1. Кореляційний аналіз компонентів культури рухів.** Для визначення кількісних характеристик, які найбільшою мірою відображають сформованість культури рухів та побудови моделі культури рухів дітей 5-6 років, нами було зроблено кореляційний аналіз.

Кореляційний аналіз підтвердив той факт, що рівень сформованості компонентів культури рухів та показники фізичного розвитку майже не залежать від статі дітей 5-6 років ( $r=0,21-0,3$ ). Тобто на занятті можна використовувати однакові засоби як для хлопчиків, так і для дівчаток. Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність взаємозв'язку високого рівня ( $r=0,51-0,89$ ) між показниками фізичного розвитку (рис. 3.6). Найбільший вплив на фізичний розвиток мали показники довжини тіла та окружності грудної клітки, але між собою вони майже не корелюють. Високий рівень взаємозв'язку спостерігався між показниками довжини тіла та біологічного віку, а саме, чим нижчим є показник довжини тіла дитини, тим вищим є показник її біологічного віку. Між показниками біологічного віку та швидкості виконання вправи «стрибки на місці»

( $r=0,88$ ) спостерігався середній взаємозв'язок, тобто, чим менший зріст дитини, тим швидше вона стрибає і виконує більшу кількість стрибків за 5 с.

Між біологічним віком та індексом Пін'є і обводом голови цей зв'язок мав від'ємний знак, що слід трактувати так: чим вищий показник біологічного віку, тим нижче показник обводу голови та індекс Пін'є.

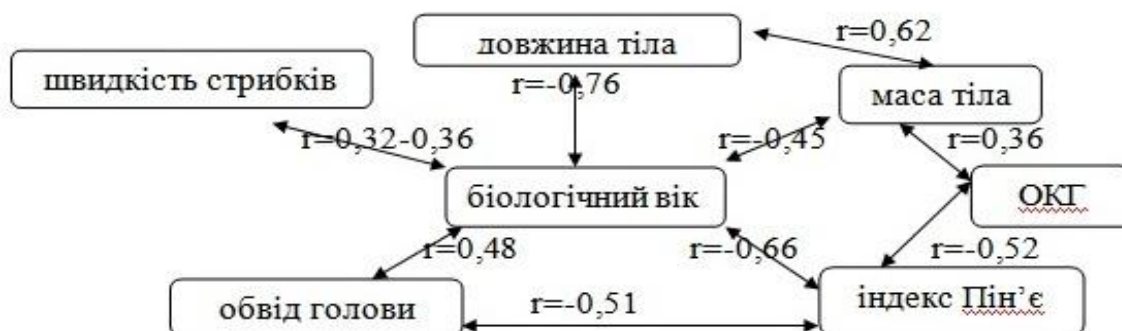


Рис. 3.6. Взаємозв'язок показників фізичного розвитку з компонентами культури рухів

Обвід голови майже не враховується і не вивчається науковцями як показник, який може впливати на якість виконання тестів з фізичної підготовленості. У нашому дослідженні ми визначили, що майже вісім показників фізичної підготовленості мають середній взаємозв'язок із показниками обводу голови (рис. 3.7). Усі ці зв'язки мали пряму залежність, тобто, чим більший обвід голови, тим краще виконано дитиною вправу.



Рис. 3.7. Взаємозв'язки показника обводу голови та показників культури рухів

Кореляційний аналіз показав високий рівень взаємозв'язку між фізичною та руховою підготовленістю (рис. 3.8). Найбільша кількість взаємних зв'язків спостерігалось у показниках ходьби.

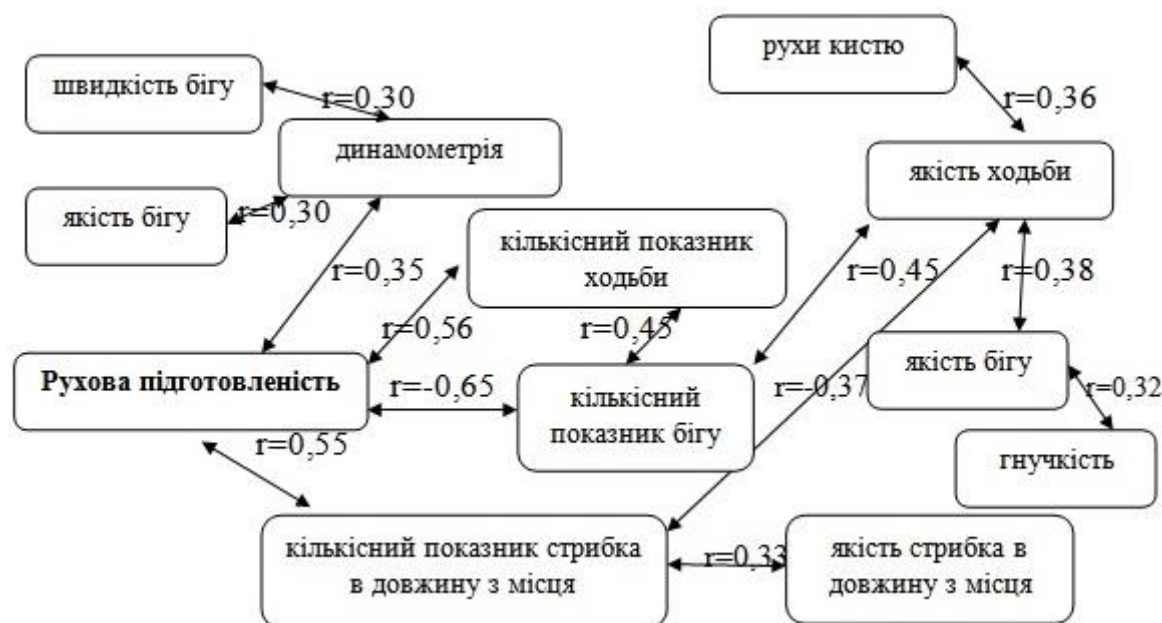


Рис. 3.8. Кореляційний взаємозв'язок між показниками фізичної та рухової підготовленості

На якість виконання ходьби впливала не тільки швидкість подолання дистанції 10 м, а й техніка виконання та швидкість бігу і результат «стрибка у довжину з місця». Тобто, якщо дитина мала правильну техніку ходьби, то вона може швидше бігати та краще стрибати. Результат у вправі «Стрибок у довжину з місця» на 83,0% залежить від правильної техніки виконання стрибка. І це логічно, якщо дитина вміє правильно виконувати стрибок з місця, а саме: вихідне положення, замах, поштовх двома ногами одночасно, політ та утримання рівноваги після приземлення вона виконує на достатньому рівні.

Отримані результати є підставою для включення у програму фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми 5-6 років виконання великого об'єму різновидів ходьби (на носках, на п'ятах, схресним, приставним та ін.), бігу (галопом вправо і вліво, з високим підніманням стегна, уповільненій та прискорений біг та ін.) та стрибків (стрибки на одній та двох ногах, стрибки вгору та у довжину, підскоки та ін.).

На якість рухової підготовленості впливає швидкість бігу, тобто, чим скоріше дитина пододала дистанцію, тим більше балів вона отримала за якість виконання бігу, тим вищий рівень її рухової підготовленості. Цікавим є той факт, що на техніку бігу впливав рівень розвитку гнучкості та показники динамометрії. Загалом показники динамометрії належать до групи показників, що характеризують фізичний розвиток. Але у дослідженні не було виявлено ні високих, ні середніх рівнів взаємозв'язків динамометрії з показниками фізичного розвитку. Проте спостерігався середній взаємозв'язок ( $r=0,30$ ;  $r=0,35$ ) із показниками фізичної та рухової підготовленості.

Між показниками естетичного компоненту встановлено високий рівень залежності ( $r=0,59-0,81$ ) (рис. 3.9).



Рис. 3.9. Кореляційний взаємозв'язок між показниками естетичного компоненту

Показники естетичного компоненту знаходились у прямій слабкій залежності із фізичним та руховим компонентами. Для виконання цих вправ дитині необхідно сконцентрувати увагу. Під час виконання стрибка – повернутися на якомога більший кут. В оцінці рухової виразності дитини слід враховувати темп, ритм та акценти музичного супроводу композиції.

Отже, кореляційний аналіз дає підстави стверджувати, що компоненти культури рухів взаємозалежні, і найбільш високі зв'язки спостерігалися під час оцінки рухової та фізичної підготовленості, естетичного компоненту.

Після проведення кореляційного аналізу та вивчення науково-методичної літератури було визначено, що автори виділяють найбільш значущі компоненти, які, на їх погляд, могли б розкрити індивідуальність дитини, красу і виразність

рухів. На думку М.Я. Сарафа, В.І. Столярова [213]; М.Я. Вілевського [38], О.С. Медведєвої [147], В.Б. Коренберга [114], В.Н. Завадич [88], Ю. Насонової [158], Н.Є. Пангелової. Д. Цапук [170] важливе значення мають фізичні якості, які визначаються рівнем фізичної підготовленості та технікою виконання вправ, що оцінюється як рухова підготовленість. Деякі науковці [88, 147, 157, 213] виділяють естетичні здібності як окремий компонент культури рухів (табл. 1.1 стр. 32). Під час занять художньою гімнастикою доцільно застосовувати методики, що дозволяють оцінити естетичні здібності дітей дошкільного віку [40]. У практиці дошкільного фізичного виховання використовується багато різних тестів, що дають можливість оцінити фізичну підготовленість й стан сформованості різних фізичних якостей.

Так, до кожного з компонентів культури рухів ми відібрали тести, завдяки яким можна об'ємно та якісно охарактеризувати культуру рухів та побудувати модель:

- до фізичного компоненту увійшли тести: «ходьба на 10 м» (с), «біг на 10 м» (с), «стрибки на місці» за 5 с (рази), «частота рухів кистю» за 5 с (рази), «стрибки з поворотом» вправо і вліво (градуси), «нахил тулуба вперед» (см), «динамометрія» правої і лівої руки (кг), «стрибок у довжину з місця» (см), «вис на перекладині» (с) [44];

- до рухового – кількісні та якісні показники тестів: «ходьба на 10 м» (с), «біг на 10 м» (с), «стрибки в довжину з місця» (см);

- до естетичного – увійшли: рухова виразність, емоційна виразність, образність.

**3.2.2. Модель культури рухів.** Модель підготовленості дозволяє розкрити резерви досягнення запланованих показників діяльності, визначити основні напрямки вдосконалення підготовленості, встановити оптимальні рівні розвитку різних аспектів, а також зв'язки та взаємини між ними. Модель, що орієнтує на досягнення конкретних рівнів удосконалення тих чи інших аспектів підготовленості, дозволяє зіставляти індивідуальні дані конкретної дитини з

характеристиками моделі, оцінювати сильні і слабкі сторони підготовленості, виходячи з цього, планувати і конкретизувати навчально-тренувальний процес, добирати засоби та методи впливу [188, 189].

Для оцінки ефективності процесу формування культури рухів необхідно було розробити модель оцінки культури рухів. Для цього ми зробили кореляційний аналіз і визначили, що модель культури рухів повинна складатися з трьох компонентів: фізичного, рухового та естетичного (рис. 3.10). Кожен із компонентів складався за результатами тестування.

1. Фізичний компонент: «динамометрія», «частота рухів кистю», «вис на перекладині», «ходьба на 10 м», «біг на 10 м», «стрибок у довжину з місця».

2. Руховий компонент: загальна оцінка за три тести, а саме: «ходьба на 10 м», «біг на 10 м», «стрибок у довжину з місця».

3. Естетичний компонент: рухова та емоційна виразність, образність.

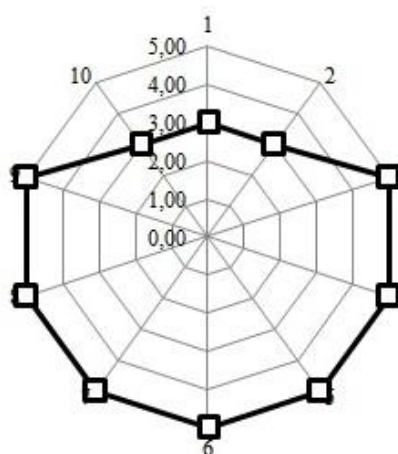


Рис. 3.10. Модель культури рухів

Примітки: Естетичний компонент: 10 – рухова виразність; 1 – емоційна виразність; 2 – образність. Фізичний компонент: 3 – частота рухів кистю; 4 – динамометрія; 5 – вис на перекладині; 6 – ходьба на 10 м; 7 – біг на 10 м; 8 – стрибок у довжину з місця. Руховий компонент: 9 – рухова підготовленість.

На сьогодні не існує розроблених методів контролю точності моделей. Практичні моделі розробляються індуктивно на підставі узагальнення досвіду інших авторів та мають форму евристичних рекомендацій. У дослідженні використовувалась наступна стратегія розробки моделі: на 1-му етапі проводився аналіз науково-методичної літератури, під час якого було визначено загальні



відомості і компоненти оцінки культури рухів; на 2-му етапі – проведено кореляційний аналіз, під час якого було визначено показники, які характеризують культуру рухів дітей 5-6 років; на 3-му етапі розроблено модель, до складу якої входили показники фізичного розвитку, фізичної та рухової підготовленості, естетичні здібності дітей.

Розробка моделі складається із взаємодії трьох взаємозалежних структур: суб'єкт (вихователь або дослідник) проводить тестування компонентів культури рухів; об'єкт (дитина) виконує завдання, які їй пропонує дослідник; модель, яка відображає якість виконання дитиною контрольних вправ, зміни, які відбуваються протягом експерименту та відповідність отриманих результатів запланованим.

**3.2.3. Аналіз фізичного компоненту культури рухів дітей старшого дошкільного віку.** Аналіз фізичного компоненту культури рухів у дітей 5-6 років дозволив виявити, що хлопчики краще впорались зі швидкісно-силовими тестами, а саме: «стрибок у довжину з місця», «ходьба на 10 м», «біг на 10 м», «динамометрія» та «вис на перекладині»; натомість у дівчаток кращі результати спостерігались у «теппінг-тест» на координацію («частота рухів кистю»), спритність («стрибки на місці» та «стрибки з поворотами») і гнучкість («нахил») (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку ( $\bar{x} \pm S$ )**

| Тести                            |            | Дівчатка          |                   | р          | Хлопчики          |                   |
|----------------------------------|------------|-------------------|-------------------|------------|-------------------|-------------------|
|                                  |            | 5 років<br>(n=42) | 6 років<br>(n=25) |            | 5 років<br>(n=33) | 6 років<br>(n=35) |
| 1                                |            | 2                 | 3                 | 4          | 5                 | 6                 |
| Частота рухів кистю за 5 с, рази | Пр.        | 14,09±4,95        |                   | <0,05      | 11,99±5,23        |                   |
|                                  |            | 12,98±4,03        | 15,96±5,83        |            | 11,33±4,86        | 12,60±5,55        |
|                                  | Лів.       | 13,64±4,45        |                   | <0,05      | 12,04±4,41        |                   |
|                                  |            | 12,52±3,88        | 15,52±4,77        |            | 11,45±3,63        | 12,60±5,02        |
| Стрибки на місці за 5 с, рази    | 11,22±2,18 |                   | >0,05             | 10,68±2,85 |                   |                   |
|                                  | 11,19±2,18 | 11,28±2,23        |                   | 9,67±1,53  | 11,63±3,45        |                   |
| Стрибки з поворотам, градуси     | Впр.       | 187,69±44,14      |                   | <0,05      | 149,71±53,35      |                   |
|                                  |            | 185,60±44,53      | 191,20±44,14      |            | 150,30±58,42      | 149,14±48,95      |
|                                  | Вл.        | 163,43±50,59      |                   | <0,05      | 146,54±53,70      |                   |
|                                  |            | 158,57±48,93      | 171,60±53,26      |            | 152,58±57,99      | 140,86±49,49      |

Продовження табл. 3.7

| 1                                   |      | 2           | 3           | 4     | 5           | 6           |
|-------------------------------------|------|-------------|-------------|-------|-------------|-------------|
| Нахил тулуба з положення стоячи, см |      | 10,34±3,05  |             | <0,05 | 5,43±3,12   |             |
|                                     |      | 10,29±3,05  | 10,44±3,11  |       | 5,39±2,62   | 5,46±3,57   |
| Динамометрія, кг                    | Пр.  | 5,36±1,67   |             | >0,05 | 5,38±1,71   |             |
|                                     |      | 5,39±1,65   | 5,30±1,73   |       | 5,03±1,63   | 5,71±1,74   |
|                                     | Лів. | 5,06±1,56   |             | <0,05 | 5,66±1,65   |             |
|                                     |      | 5,00±1,52   | 5,16±1,65   |       | 5,39±1,77   | 5,91±1,51   |
| Вис на перекладині, с               |      | 19,58±5,24  |             | <0,05 | 23,71±8,06  |             |
|                                     |      | 20,12±5,74  | 19,88±5,90  |       | 21,67±6,65  | 25,63±8,87  |
| Ходьба 10 м, с                      |      | 7,95±2,17   |             | <0,05 | 7,11±1,31   |             |
|                                     |      | 7,93±2,00   | 7,98±2,46   |       | 7,16±1,51   | 7,06±1,12   |
| Біг 10 м, с                         |      | 4,43±1,22   |             | <0,05 | 4,02±0,91   |             |
|                                     |      | 4,32±1,16   | 4,61±1,33   |       | 4,39±0,86   | 3,66±0,80   |
| Стрибок у довжину з місця, см       |      | 68,82±15,19 |             | <0,06 | 73,43±13,25 |             |
|                                     |      | 65,93±13,02 | 73,68±17,48 |       | 69,55±10,28 | 77,09±14,77 |

У ході дослідження з'ясовано, що результати тестування фізичної підготовленості у дівчаток 5-6 років відповідали середньому рівню, а саме у тестах: «стрибки на місці» (11,22±2,18 рази), «стрибки з поворотам» вправо (187,69±44,14 градуси) і вліво (163,43±50,59 градуси), «нахил тулуба з положення стоячи» (10,34±3,05 см), «ходьба на 10 м» (7,95±2,17 с) та «стрибки у довжину з місця» (68,85±15,19 см). У хлопчиків цієї вікової групи середній рівень спостерігався у тестах: «нахил тулуба з положення стоячи» (5,43±3,12 см), «вис на перекладині» (23,71±8,06 с), «ходьба на 10 м» (7,11±1,31 с), «стрибок у довжину з місця» (73,43±13,23 см).

Низькі показники виявлено як у хлопчиків, так і у дівчаток 5-6 років за результатами таких тестів, як: «частота рухів кистю» та «динамометрія» правою і лівою руками, «біг на 10 м».

Нами встановлено, що більшість дітей 5 років, як хлопчиків (87,8%), так і дівчаток (89,3%), виконали «частота рухів кистю» на низькому рівні (правою рукою – 84,8% хлопчиків і 88,1% дівчаток; лівою – 90,9% і 90,5% відповідно). Діти 6 років (хлопчики – 88,5% та дівчатка – 76,0%) виконали цей тест на низькому рівні (правою рукою – 85,7% хлопчиків і 72,0% дівчаток; лівою рукою – 91,4% і 80,0% відповідно). Під час виконання тесту «частота рухів кистю» 23,5%

хлопчиків та дівчаток не потрапляли в зазначене поле, 29,4% – влучали в одне і теж місце. Це дає підстави стверджувати, що у дітей недостатньо розвинута швидкість рефлекторних перебудов у системі управління ритмічним рухом, яка опосередковано відображає лабільність нервових центрів і нервово-м'язової системи, тобто: чим вище частота, тим більша швидкість проходження збудження по рефлекторному кільцю, тим більш лабільна нервово-м'язова система і керуючі нервові центри та тим вище швидкість рухових перемикань. Що, у свою чергу, опосередковано відображає ступінь швидкості одиночного руху та координаційні здібності дитини.

Більше половини дітей (62,2%) 5 років (дівчатка – 54,8%; хлопчики – 69,7%) виконали тест «нахил тулуба» на середньому рівні та 31,7% дітей (18,2% – хлопчики і 45,2% – дівчатка) виконали цей тест на високому рівні (рис. 3.11).

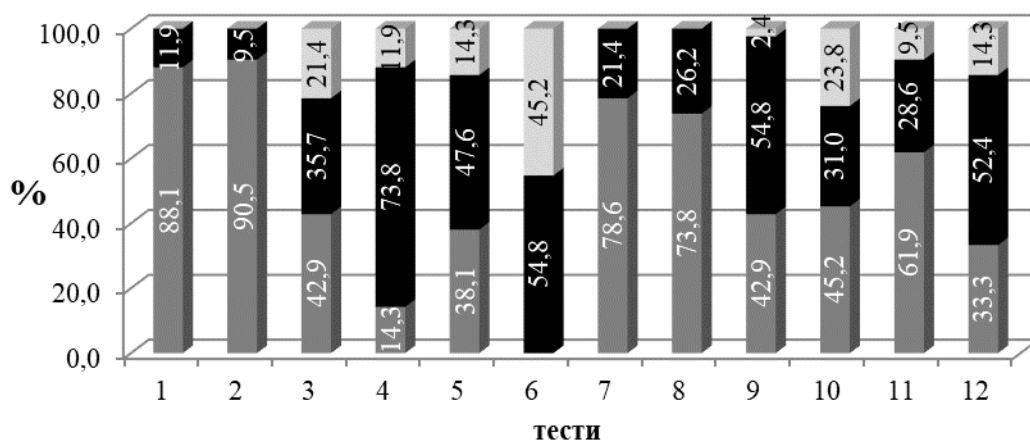


Рис. 3.11 Рівень фізичної підготовленості дівчаток 5 років, %

Примітки: 1 – частота рухів кистю, правою рукою; 2 – частота рухів кистю, лівою рукою; 3 – стрибки на місці; 4 – стрибки з поворотом, вправо; 5 – стрибки з поворотом, вліво; 6 – нахил тулуба з положення стоячи; 7. – динамометрія, правою; 8. – динамометрія, лівою; 9 – вис на перекладині; 10 – ходьба на 10 м; 11 – біг на 10 м; 12 – стрибок у довжину з місця.

■ Низький рівень      ■ Середній рівень      □ Високий рівень

У 45,7% хлопчиків та у 64,0% дівчаток 6 років за результатами виконання означеного тесту встановлено середній рівень, високий рівень у цій віковій групі мали 22,9% і 32,0% дітей відповідно. Вірогідно краще ( $p < 0,05$ ) цей тест виконали

дівчатка 5-6 років, аніж хлопчики цієї вікової групи. Це цілком природно, з огляду на те, що вік 5-6 років є сенситивним періодом прояву гнучкості.

У ході виконання вправи «стрибки на місці» дітям необхідно було виконати якомога більше стрибків на місці поштовхом обох ніг за 5 с. Достовірної різниці ( $p>0,05$ ) у показниках стрибків на місці між хлопчиками і дівчатками не виявлено. 35,7% дівчаток 5 років і 40,0% – 6 років виконали вправу на середньому рівні, високий рівень спостерігався у 21,4% і 20,0% дітей відповідно.

Діти 6 років (дівчатка – 80,0%; хлопчики – 80,0%) виконали цей тест також на низькому рівні, як правою (84,0% – дівчатка і 85,7% – хлопчики), так і лівою (76,0% і 74,3% відповідно) руками. Більшість хлопчиків 5 (66,7%) і 6 років (65,7%) виконали цю вправу на низькому рівні. Середній рівень спостерігався у 33,3% хлопчиків 5 років та у 31,4% – 6 років (рис. 3.12).

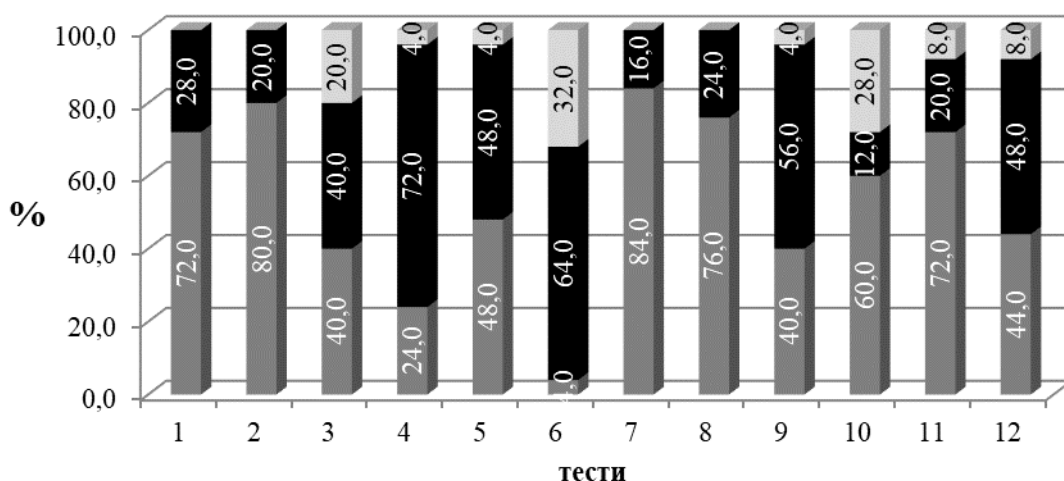


Рис. 3.12. Рівень фізичної підготовленості дівчаток 6 років, %

Примітки: 1 – частота рухів кистю, правою рукою; 2 – частота рухів кистю, лівою рукою; 3 – стрибки на місці; 4 – стрибки з поворотом, вправо; 5 – стрибки з поворотом, вліво; 6 – нахил тулуба з положення стоячи; 7. – динамометрія, правою; 8. – динамометрія, лівою; 9 – вис на перекладині; 10 – ходьба на 10 м; 11 – біг на 10 м; 12 – стрибок у довжину з місця

■ Низький рівень      ■ Середній рівень      □ Високий рівень

Більшість дівчаток 5 (73,8%) і 6 (72,0%) років виконали «стрибок з поворотом» вправо на середньому рівні. Майже у половини дівчаток 5 (47,6%) і 6 (48,0%) років спостерігався середній рівень щодо стрибків з поворотом вліво.

Низький рівень виконання вправи «стрибки з поворотом» вправо засвідчили 45,5% хлопчиків 5 років і 65,7% – 6 років, середній рівень мали 42,4% і 31,4% дітей відповідно. Під час виконання вправи «стрибки з поворотом» вліво спостерігався низький рівень у 42,4% хлопчиків 5 років і у 54,3% – 6 років. Середній рівень у цій вправі засвідчили 45,5% і 45,7% хлопчиків відповідно. Достовірна різниця спостерігалась між показниками хлопчиків та дівчаток ( $p < 0,05$ ) під час виконання стрибків з поворотом вправо. 30,9% дітей втрачали рівновагу після приземлення.

Сила кисті рук визначалась за тестом «динамометрія» правої та лівої руки. Діти виконували вправу правою, а потім лівою руками (рис. 3.13).

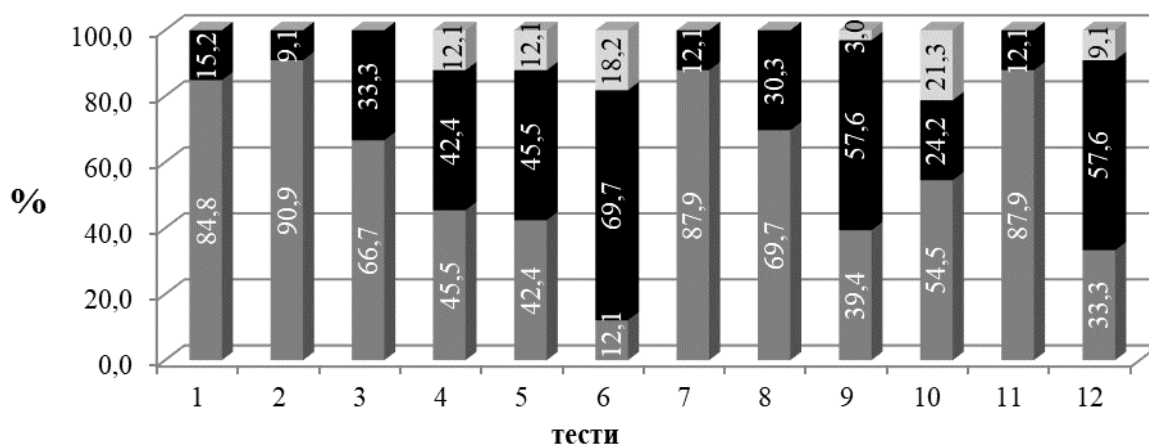


Рис. 3.13. Рівень фізичної підготовленості хлопчиків 5 років, %

Примітки: 1 – частота рухів кистю, правою рукою; 2 – частота рухів кистю, лівою рукою; 3 – стрибки на місці; 4 – стрибки з поворотом, вправо; 5 – стрибки з поворотом, вліво; 6 – нахил тулуба з положення стоячи; 7. – динамометрія, правою; 8. – динамометрія, лівою; 9 – вис на перекладині; 10 – ходьба на 10 м; 11 – біг на 10 м; 12 – стрибок у довжину з місця.

■ Низький рівень      ■ Середній рівень      □ Високий рівень

У дослідженні було визначено, що більшість дітей 5 років (дівчаток – 76,2% і хлопчиків – 78,8%) виконали вправу «динамометрія» на низькому рівні, як правою (78,6% – дівчатка і 87,9% – хлопчики), так і лівою (73,8% і 69,7% відповідно) руками

За тестом «вис на перекладині» було визначено силову витривалість. Більшість (56,2%) дітей 5 років (хлопчики – 57,6%; дівчатка – 54,8%) виконали

цю вправу на середньому рівні. Низький рівень спостерігався у 39,4% хлопчиків і у 42,9% дівчаток цієї вікової групи. У більшості дітей 6 років (51,4% – хлопчиків і 56,0% – дівчаток) спостерігався середній рівень виконання вправи «вис на перекладині», тоді як низький рівень мали 42,9% і 40,0% дітей відповідно (рис. 3.14). Достовірна різниця ( $p < 0,05$ ) спостерігалась між середніми показниками вису на перекладині у хлопчиків та дівчаток 6 років.

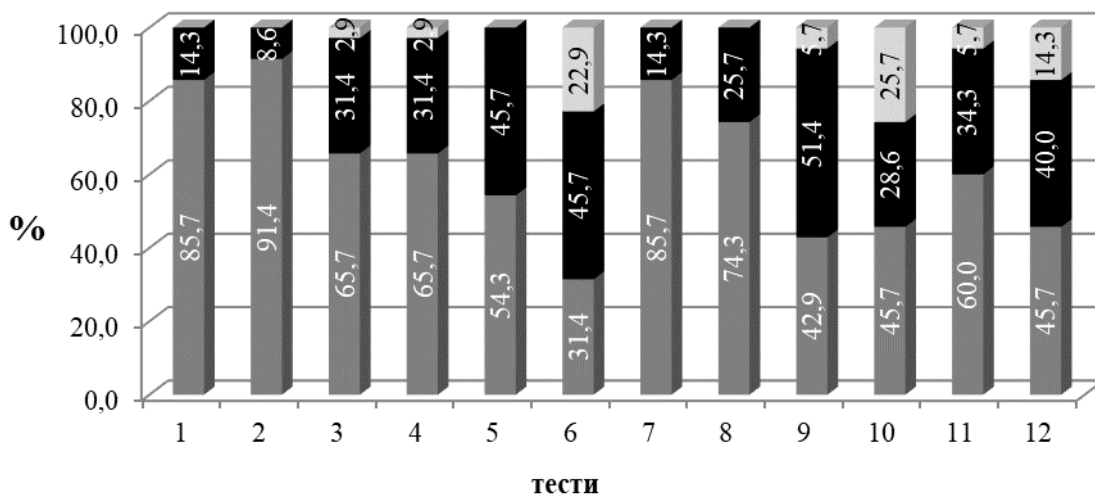


Рис. 3.14. Рівень фізичної підготовленості хлопчиків 6 років, %

Примітки: 1 – частота рухів кистю, правою рукою; 2 – частота рухів кистю, лівою рукою; 3 – стрибки на місці; 4 – стрибки з поворотом, вправо; 5 – стрибки з поворотом, вліво; 6 – нахил тулуба з положення стоячи; 7. – динамометрія, правою; 8. – динамометрія, лівою; 9 – вис на перекладині; 10 – ходьба на 10 м; 11 – біг на 10 м; 12 – стрибок у довжину з місця.

■ Низький рівень    ■ Середній рівень    □ Високий рівень

Тест «стрибок у довжину з місця» більше половини дітей 5 років (хлопчики – 57,6%; дівчатка – 52,4%) виконали на середньому рівні. Низький рівень мали 45,7% хлопчиків та 44,0% дівчаток 6 років, середній рівень у цій віковій групі спостерігався у 40,0% і у 48,0% дітей відповідно. Хлопчики виконали цей тест вірогідно краще, ніж дівчатка ( $p < 0,05$ ) (табл. 3.7 стор. 88).

За результатами тесту «ходьба на 10 м» низький рівень спостерігався у більшості як хлопчиків (54,5% – 5 років і 45,7% – 6 років), так і дівчаток (45,2% – 5 років і 60,0% – 6 років) 5-6 років. У 24,2% хлопчиків і у 31,0% дівчаток 5 років та відповідно у 28,6% і у 12,0% дітей 6 років спостерігався середній рівень.

Високий рівень засвідчили 21,2% хлопчиків і 23,8% дівчаток 5 років та відповідно 25,7% і 28,0% дітей 6 років.

Аналіз результатів тесту «біг на 10 м» дозволив виявити: більшість дітей 5 і 6 років, як хлопчики (87,9% і 60,0%), так і дівчатка (61,9% і 72,0%), виконали тест на низькому рівні. Середній рівень спостерігався у 12,1% хлопчиків і у 28,6% дівчаток 5 років та відповідно у 34,3% та 20,0% дітей 6 років.

Отже, результати тестування фізичної підготовленості дітей 5-6 років дали підстави для висновку, що фізична підготовленість дітей за більшістю тестів знаходились на низькому рівні. Дівчатка тести виконали краще, аніж хлопчики ( $p < 0,05$ ). Середній та високий рівні спостерігались у дівчаток 5 і 6 років у тестах «стрибки на місці» (57,1% і 60,0% відповідно), «стрибки з поворотом вправо» (85,7% і 76,0% відповідно), «стрибки з поворотом вліво» (61,9% і 52,0% відповідно), «нахил тулуба з положення стоячи» (100,0% і 96,0% відповідно), «вис на перекладині» (57,1% і 60,1% відповідно), «стрибок у довжину з місця» (66,7% і 56,0% відповідно). У хлопчиків 5 і 6 років середній та високий рівні спостерігались у тестах «нахил» (87,9% і 68,6% відповідно), «вис на перекладині» (60,6% і 57,1% відповідно), «стрибок у довжину з місця» (66,7% і 54,3% відповідно). Низький рівень фізичної підготовленості у дітей спостерігався за результатами тестів «частота рухів кистю», як правою так і лівою руками, що означає: у дітей недостатньо розвинена рефлекторна перебудова систем керівними ритмічними рухами. Низькі показники виконання тестів на силу та силову витривалість пояснюються сенситивними періодами розвитку рухових якостей в означеному віковому періоді.

**3.2.4. Аналіз рухового компоненту культури рухів дітей старшого дошкільного віку.** Другим компонентом культури рухів є рухова підготовленість дітей, яка спрямована на засвоєння кількісних та якісних параметрів рухів [237, 246], а також є важливим компонентом формування моторики дошкільнят, що залежить від трьох основних факторів: генетично зумовлених рухових здібностей; довільної рухової активності, пов'язаної із виконанням багатьох рухів у

повсякденному житті та спеціально організованої системи фізичного виховання (в дошкільному закладі та сім'ї), що стимулює природний хід онтогенетичного розвитку моторики дитини [44].

Рухову підготовленість дошкільнят ми оцінювали, зіставляючи кількісні та якісні показники виконання основних рухів. Для оцінки рухової підготовленості дитини використовувалися тести: «ходьба на 10 м», «біг на 10 м», «стрибок у довжину з місця» (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

### Розподіл дітей за якістю виконання рухових тестів, %

| Тести               |                | Ходьба на 10 м |      |      |      |      | Біг на 10 м |      |      |      | Стрибок у довжину з місця |      |      |      |      |      |
|---------------------|----------------|----------------|------|------|------|------|-------------|------|------|------|---------------------------|------|------|------|------|------|
|                     |                | 1              | 2    | 3    | 4    | 5    | 6           | 7    | 8    | 9    | 10                        | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   |
| Хлопчик<br>и (n=68) | Виконали       | n              | 28   | 26   | 12   | 29   | 35          | 17   | 27   | 13   | 25                        | 19   | 31   | 27   | 20   | 28   |
|                     |                | %              | 41,2 | 38,2 | 17,6 | 42,6 | 51,5        | 25,0 | 39,7 | 19,1 | 36,8                      | 27,9 | 45,6 | 39,7 | 29,4 | 41,2 |
|                     | Не<br>виконали | n              | 40   | 42   | 56   | 39   | 33          | 51   | 41   | 55   | 43                        | 49   | 37   | 41   | 48   | 40   |
|                     |                | %              | 58,8 | 61,8 | 82,4 | 57,4 | 48,5        | 75,0 | 60,3 | 80,9 | 63,2                      | 72,1 | 54,4 | 60,3 | 70,6 | 58,8 |
| Дівчатка<br>(n=67)  | Виконали       | n              | 21   | 19   | 19   | 14   | 45          | 7    | 38   | 10   | 14                        | 30   | 32   | 18   | 21   | 20   |
|                     |                | %              | 31,3 | 28,4 | 28,4 | 20,9 | 67,2        | 10,4 | 56,7 | 14,9 | 20,9                      | 44,8 | 47,8 | 26,9 | 31,3 | 29,9 |
|                     | Не<br>виконали | n              | 46   | 48   | 48   | 53   | 22          | 60   | 29   | 57   | 53                        | 37   | 35   | 49   | 46   | 47   |
|                     |                | %              | 68,7 | 71,6 | 71,6 | 79,1 | 32,8        | 89,6 | 43,3 | 85,1 | 79,1                      | 55,2 | 52,2 | 73,1 | 68,7 | 70,1 |

Примітки: 1 – критерії техніки виконання тестів. Ходьба на 10 м: 2 – правильна постава, 3 – вільні рухи рук зі згинанням їх у ліктях, 4 – кроки енергійні та ритмічні, з п'ятки на носок, 5 – активне згинання і розгинання в колінному суглобі, 6 – уміння дотримуватися різних напрямків. Біг на 10 м: 7 – невеликий нахил тулуба, голову тримати прямо, 8 – руки напівзігнуті у ліктях, енергійно рухаються в вперед і назад, 9 – енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70 до землі), 10 – ритмічний та прямолійний біг. Стрибок у довжину з місця: 11 – вихідне положення, 12 – замах, 13 – поштовх, 14 – політ, 15 – дотримання рівноваги після приземлення.

Оцінювання техніки виконання тестових завдань було здійснено за 4-х та 5-ти бальною шкалою. За підсумками узагальнення балів, які дитина одержала, розраховувалася середньозважена оцінка рухової підготовленості. Якщо дитина одержує оцінку в межах від 4 до 5 балів, то її рухова підготовленість відповідає показнику «добре»; від 3 до 4 балів – «задовільно»; якщо нижче, ніж 3 бали – «незадовільно» [44].



За результатами оцінювання техніки виконання ходьби дітей старшого дошкільного віку з'ясовано, що у 63,7% дітей (хлопчики – 58,8%; дівчатка – 68,7%) спостерігаються порушення постави. Під час руху руки у дітей згинаються не рівномірно, але ритмічно.

Частково можна було побачити активне згинання та розгинання ніг у колінному суглобі як у хлопчиків (42,6%), так і у дівчаток (20,9%).

Більшість дітей (59,3%), як хлопчиків (51,5%), так і дівчаток (67,2%), 5-6 років вміє дотримуватися різних напрямків під час ходьби та змінювати їх, але технічне виконання кроків з перекатом з п'ятки на носок відсутнє (у 82,4% хлопчиків і у 71,6% дівчаток). За всіма критеріями техніки виконання ходьби тільки 3,0% дівчаток впорались з цим завданням (рис. 3.15).

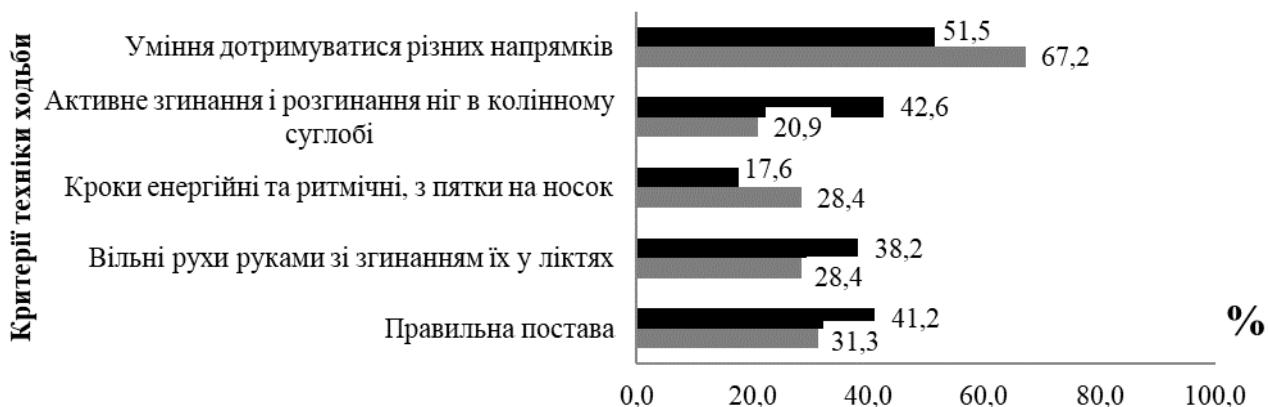


Рис. 3.15. Розподіл дітей 5-6 років за виконаними критеріями техніки ходьби, %

Примітки:



Дівчатка



Хлопчики

Більшість дітей, як хлопчиків (44,1%), так і дівчаток (44,8%), впоралась лише з двома критеріями із п'яти.

Аналіз техніки виконання бігу дозволив визначити такі помилки як: відволікання та обертання голови, що не дає дитині сконцентрувати увагу на бігу та рухатися у заданому напрямку. Спостерігаються енергійні рухи руками як у хлопчиків (39,7%), так і у дівчаток (56,7%), але вони не завжди зігнуті у ліктях. Більшість дівчаток (64,2%) і хлопчиків (45,6%) виконали цей тест лише за одним критерієм (рис. 3.16).

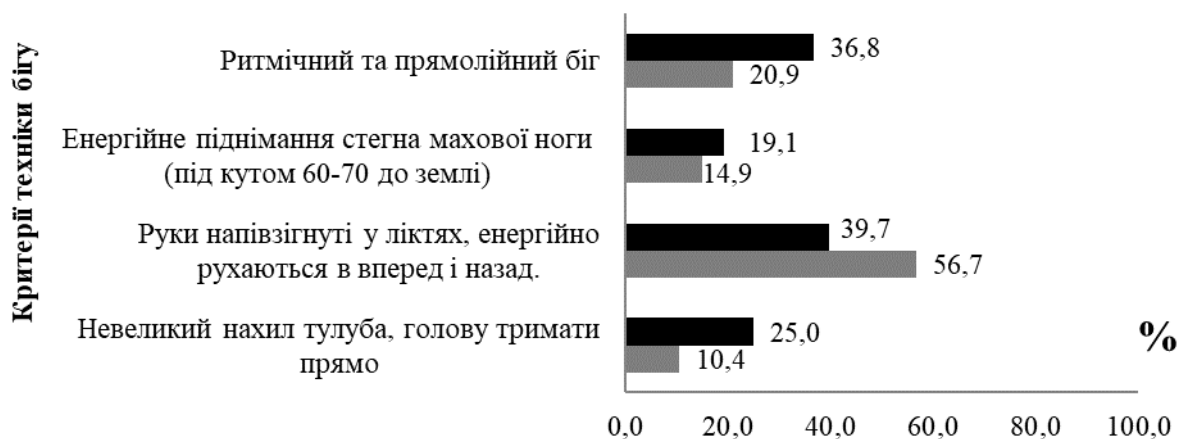


Рис. 3.16. Розподіл дітей 5-6 років за виконаними критеріями техніки бігу, %

Примітки:



Дівчатка



Хлопчики

Найбільша кількість помилок спостерігалась у дітей під час виконання тесту «стрибок у довжину з місця» (рис. 3.17).

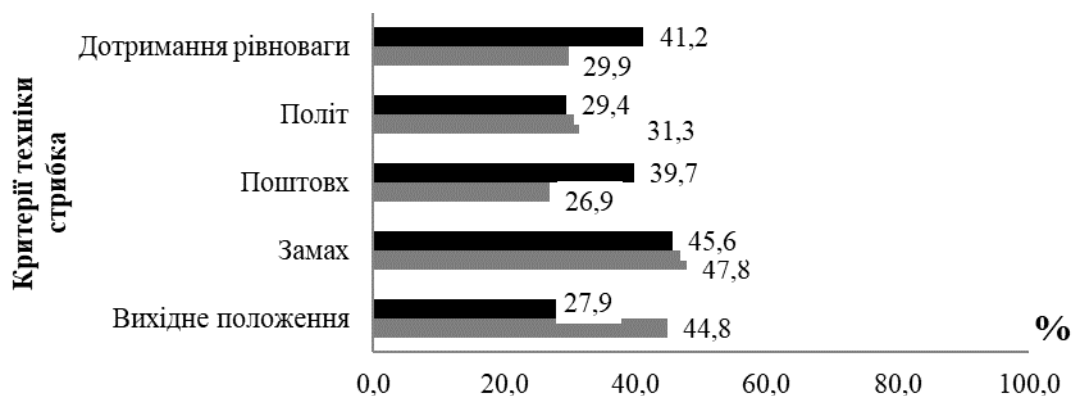


Рис. 3.17. Розподіл дітей 5-6 років за виконаними критеріями техніки стрибка в довжину з місця, %

Примітки:



Дівчатка



Хлопчики

Найбільш поширеними були такі помилки: відсутність відведення рук назад під час замаху перед поштовхом; не було відведення рук назад та нахилу тулуба вперед; немає фази польоту та утримання рівноваги після приземлення. У більшості хлопчиків (36,8%) і дівчаток (50,7%) було зараховано два критерії, а саме: вихідне положення та поштовх.

Отримані у ході загального оцінювання дані є підставою для висновку: більшість дітей 5 років (66,7% хлопчиків і 52,4% дівчаток) і 6 років (57,1% хлопчиків і 68,0% дівчаток) мають низький рівень рухової підготовленості (рис. 3.18).

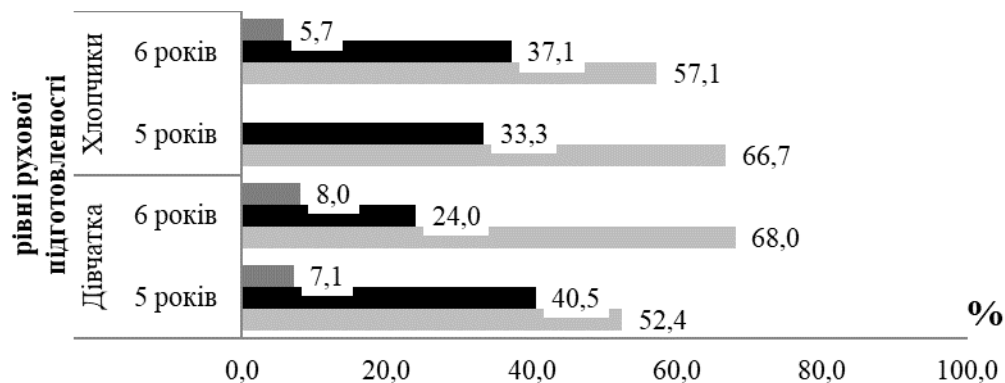


Рис. 3.18. Розподіл за рівнями рухової підготовленості дітей 5-6 років, %

Примітки:

□ Низький рівень

■ Середній рівень

■ Високий рівень

Але хлопчики вірогідно краще виконали контрольні вправи, ніж дівчатка ( $p < 0,05$ ). Середній рівень рухової підготовленості спостерігався у 33,3% хлопчиків і у 40,5% дівчаток 5 років, і відповідно у 37,1% і 24,0% дітей 6 років ( $p > 0,05$ ). Високий рівень рухової підготовленості спостерігався у 5,7% хлопчиків і 8,0% дівчаток 6 років. У дітей 5 років високий рівень спостерігався лише у 7,1% дівчаток.

Проведений аналіз практичних результатів авторів [180, 256] і власних досліджень [65, 67, 69] дозволяють стверджувати, що недостатній рівень фізичної та рухової підготовленості є поширеною проблемою серед дітей дошкільного віку. У нашому дослідженні низький рівень рухової підготовленості спостерігався у більшості дітей (хлопчики – 61,8%; дівчатка – 58,2%). У процесі констатувального експерименту було встановлено, що 34,8% дітей (35,3% хлопчиків і 34,3% дівчаток) мають середній рівень рухової підготовленості, а всього 5,2% (2,9% хлопчиків і 7,5% дівчаток) – мають високий рівень. Отже, у дітей дошкільного віку необхідно сформувати правильну техніку виконання життєво важливих рухових умінь і навичок, навчити їх застосовувати у

відповідності зі своїми фізичними можливостями. Відповідно у подальшому шкільному віці дітям буде легше опанувати більш складні координаційні рухові вправи. Для реалізації цього завдання ми пропонуємо використовувати засоби художньої гімнастики.

**3.2.5. Аналіз естетичного компоненту культури рухів дітей старшого дошкільного віку.** За дослідженнями естетичних здібностей дітей 5-6 років та аналізу кожного з показників естетичного компоненту культури рухів з'ясовано: більшість дітей за всіма показниками впоралась із тестами лише на 1 бал (рис. 3.19).

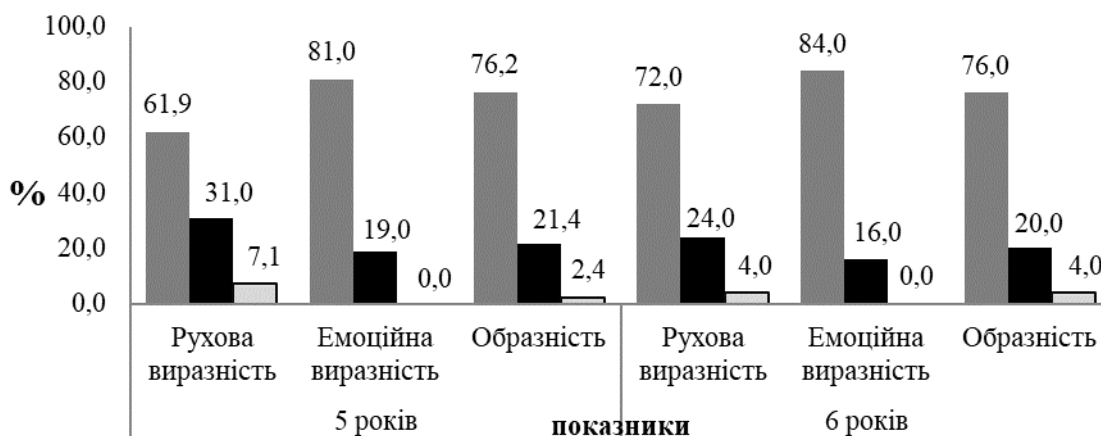


Рис. 3.19. Розподіл дівчаток 5-6 років за показниками естетичного компоненту, %

Примітки:

■ 1 бал

■ 2 бали

■ 3 бали

Аналіз рухової виразності засвідчив, що у більшості дітей 5 (61,9% дівчаток і 78,8% хлопчиків) і 6 (72,0% дівчаток і 71,4% хлопчиків) років були скуті рухи тіла при відтворенні образу, заданого характером музичного супроводу.

Діти змогли тільки частково передати образ у процесі виконання композиції (31,0% дівчаток і 18,2% хлопчиків 5 років, і відповідно 24,0% і 25,7% дітей 6 років).

У ході дослідження емоційної виразності дітей виявлено, що більшість дівчаток (81,0% – 5 років і 84,0% – 6 років) і хлопчиків (84,8% – 5 років і 91,4% –

6 років) виконали цей тест на 1 бал (рис. 3.20). У дітей не співпадала міміка обличчя з образом заданого музичного супроводу.



Рис. 3.20. Розподіл хлопчиків 5-6 років за показниками естетичного компоненту, %

Примітки:



1 бал



2 бали



3 бали

Неприродній вираз обличчя в окремих частинах вправи спостерігався у 19,0% дівчаток і у 15,2% хлопчиків 5 років і відповідно у 16,0% і у 8,6% дітей 6 років. Найвищий бал (3 бали) за показником емоційної виразності у дітей не встановлено. За показником «образність» більшість дівчаток (76,2% – 5 років і 76,0 – 6 років) і хлопчиків (81,8% – 5 років і 71,4% – 6 років) мали низькі бали. Рухи дітей повністю не співпадали з заданим характером музики. Спостерігалась скутість рухів в окремих частинах вправи. Передати образ музичного супроводу змогли 21,4% дівчаток та 18,2% хлопчиків 5 років і відповідно 20,0% і 28,6% дітей 6 років.

Розподіл дітей 5-6 років за рівнями естетичних здібностей показав (рис. 3.21), що дівчатка (57,1% – 5 років і 60,0% – 6 років) і хлопчики (69,7% – 5 і 60,0% – 6 років) мають низький рівень. Середній рівень спостерігався у 40,5% дівчаток і 30,3% хлопчиків 5 років й відповідно у 40,0% дітей 6 років. Високий рівень виявлено лише у дівчаток 5 років (2,4%). Отже, за результатами дослідження більшість дітей мають низький рівень естетичних здібностей.

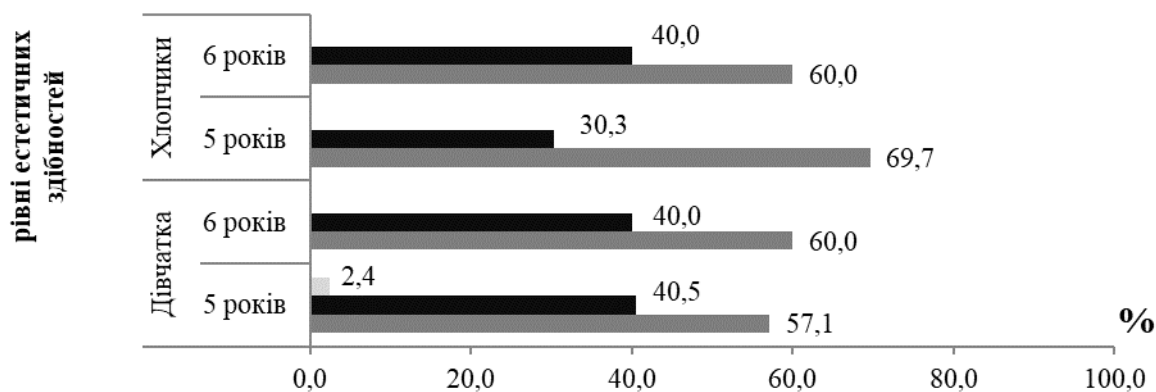


Рис. 3.21. Розподіл дітей 5-6 років за рівнями естетичних здібностей, %

Примітки:

■ Низький рівень      ■ Середній рівень      □ Високий рівень

Це зумовлено тим, що в освітньому процесі у дітей не в достатньому об'ємі використовується поєднання рухів з музикою, тематичними іграми, руховими забавами, постановами, що є своєрідним засобом фізичного розвитку дошкільника.

У результаті констатувального експерименту було з'ясовано, що рівень сформованості культури рухів дітей 5-6 років є недостатнім (рис. 3.22).

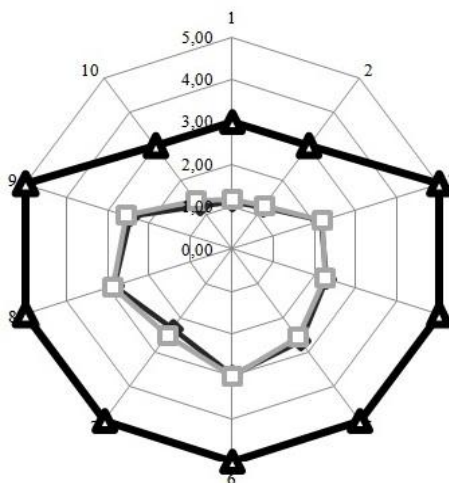


Рис. 3.22. Рівень сформованості культури рухів дітей 5-6 років

Примітки: Естетичний компонент: 10 – рухова виразність; 1 – емоційна виразність; 2 – образність. Фізичний компонент: 3 – частота рухів кистю; 4 – динамометрія; 5 – вис на перекладині; 6 – ходьба на 10 м; 7 – біг на 10 м; 8 – стрибок у довжину з місця. Руховий компонент: 9 – рухова підготовленість.

○ хлопчики      □ дівчатка      ▲ модель культури рухів

Більшість показників не відповідали модельним характеристикам. Особливо це стосується показників рухової підготовленості, естетичного компоненту, «біг на 10 м», «частота рухів кистю», «динамометрія». Для вирішення цієї проблеми ми пропонуємо використовувати засоби художньої гімнастики, за допомогою яких формується школа рухів, постава, техніка виконання вправ, розвивається координація, гнучкість, художній смак.

Для цього необхідно розробити програму, яка буде сприяти формуванню культури рухів, компетенцій, які передбачені програмою для ЗДО; підвищувати інтерес до занять фізичними вправами, рівень знань, умінь та навичок.

### **Висновки до 3 розділу**

У ході констатувального експерименту визначався рівень фізичного розвитку дітей 5-6 років, хлопчиків і дівчаток. Аналіз результатів дослідження довжини та маси тіла, окружності грудної клітки дітей 5 років (53,5% хлопчиків і 54,7% дівчаток) та 6 років (54,2% хлопчиків і 70,6% дівчаток) дає підстави для висновку, що ці показники знаходяться на середньому рівні. За критерієм Стюдента достовірної різниці між показниками хлопчиків і дівчаток 5-6 років не спостерігалось ( $p > 0,05$ ). У переважної більшості (58,3%) дітей, яких досліджували, фізичний розвиток відповідав середньому рівню. Суттєвої різниці у показниках дітей між віковими групами 5 і 6 років не спостерігалось, тому в подальшому дослідженні дітей поділяли за статевими ознаками.

Дослідження за індексом Піньє, у відповідності з методикою Е.С. Вільчковського, дозволило з'ясувати, що більшість хлопчиків (78,8% – 5 років і 80,0% – 6 років) і дівчаток (78,6% – 5 років і 76,0% – 6 років) має непропорційну будову тіла. Оцінка індексу Піньє за методикою В.М. Чорноручького показала, що більшість дітей 5 років (87,9% хлопчиків і 95,2% дівчаток) і 6 років (97,1% хлопчиків і 100,0% дівчаток) має астеничний тип тілобудови.

Біологічний вік відповідає паспортному у 57,6% хлопчиків та у 59,5% дівчаток 5 років й відповідно у 60,0% і у 64,0% дітей 6 років. Розбіжність між

біологічним та паспортним віком у напрямку збільшення біологічного віку спостерігалася як у хлопчиків (27,3% – 5 років і 37,1% – 6 років), так і у дівчаток (33,3% – 5 років і 24,0% – 6 років).

За нашими дослідженнями, показники ЧСС у більшості дітей 5 (81,0% – дівчаток і 66,7% – хлопчиків) і 6 (52,0% – дівчаток і 73,4% – хлопчиків) років знаходяться на середньому та вищому за середній рівень.

Результати аналізу *фізичного* компоненту культури рухів засвідчили, що більшість дітей (76,5%) мають середній рівень фізичної підготовленості. Кращі результати спостерігалися у вправі «нахил тулуба» (у 58,2% дівчаток і у 57,4% хлопчиків). Низькі показники було виявлено у вправі «частота рухів кистю» правою рукою (у 85,3% хлопчиків і у 82,1% дівчаток) і лівою (у 91,2% і 86,6% дітей відповідно). Такі вправи, як «стрибки на місці», «стрибки з поворотами вправо і вліво» та «вис на перекладині», 47,4% дітей виконали на середньому рівні (42,6% хлопчиків та 52,2% дівчаток). Тобто майже  $\frac{1}{2}$  дошкільнят мають середній рівень силової витривалості і координаційних здібностей. Результати тестів на швидкість «ходьба та біг на 10 м» у більшості дітей (75,0%) знаходяться на низькому рівні.

Показники *рухового* компоненту у більшості дівчаток (52,4% – 5 років і 68,0% – 6 років) і хлопчиків (66,7% – 5 років і 57,1% – 6 років) знаходились на низькому рівні. У 40,5% дівчаток і 33,3% хлопчиків 5 років та відповідно у 24,0% і у 37,1% дітей 6 років спостерігався середній рівень. Лише 7,1% дівчаток 5 років та 8,0% – 6 років мають високий рівень рухової підготовленості. Високий рівень спостерігався лише у хлопчиків 6 років (5,7%). Такий рівень рухової підготовленості не дозволить дітям опанувати на достатньому рівні більшість життєво необхідних рухових навиків. Це може бути пов'язано з малою руховою активністю дітей протягом дня. Тому необхідно впроваджувати у фізкультурно-оздоровчу роботу ЗДО нові оздоровчі технології, які будуть спрямовані на засвоєння нових рухових навичок.

*Естетичний* компонент: у більшості дошкільників 5 (57,1% – дівчатка та 69,7% – хлопчики) і 6 (60,0% – дівчатка та 60,0% – хлопчики) років показники



знаходиться на низькому рівні. Це може свідчити про те, що діти не можуть, або не вміють яскраво відобразити музичний твір, вони скуті у своїх рухах і не можуть керувати своїми діями. Незважаючи на те, що саме у дошкільному віці переважає образне мислення, діти не можуть це відобразити у своїх рухах.

У віці 5-6 років триває інтенсивний розвиток інтелектуальних, морально-вольових і емоційних сфер особистості. У цьому віковому періоді формується постава, культура рухів та музичне сприйняття, як цілісне відображення засобів виразності образів і характеру музики, здатності відчувати її красу та вміти відобразити її рухами. Таким чином у дітей формується образ всесвіту, тобто цілісна, багаторівнева й упорядкована система уявлень дитини про себе, свою діяльність, діяльність інших людей, навколишній світ в цілому.

У констатувальному експерименті було визначено рівень сформованості культури рухів дітей 5-6 років за показниками, які відображають фізичний розвиток, фізичну і рухову підготовленість та естетичні здібності, що є підставою для розробки програми формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики.

Матеріали представлені в даному розділі, відображені в публікаціях [66, 67, 70].

## РОЗДІЛ 4

### НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПРІОРИТЕТНИМ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Дошкільна освіта є цілісним процесом та спрямована на забезпечення різнобічного розвитку дитини дошкільного віку, відповідно до її задатків, здібностей, індивідуальних, психічних та фізичних особливостей, культурних потреб, формування у неї моральних норм та набуття життєвого соціального досвіду [90, 120, 172]. Пізнавальна активність дітей старшого дошкільного віку проявляється у різних видах діяльності, запитаннях, міркуваннях, порівняннях. Вагомую складовою частиною пізнавальної активності є пізнавальний інтерес, який підвищується з накопиченням дитиною досвіду пізнавальної діяльності. У старшому дошкільному віці пізнавальні інтереси набувають стійкості. Пізнавальний інтерес дошкільника залежить від опанованих ним знань, а також від тих способів, якими йому передають ці знання [32, 131, 208, 211].

Культура рухів починається з їх різноманіття. Чим більше видів і способів рухів та їх поєднань в арсеналі людині, тим більш осмисленою і різноманітною є її діяльність, тим у більшій мірі рухи стають інструментом для самовираження, спілкування з людьми, орієнтації в навколишньому світі. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам з'ясувати, що немає єдиної методики оцінювання культури рухів дітей 5-6 років. На основі даних кореляційного аналізу було розроблено модель культури рухів, що поєднує в собі фізичний, руховий та естетичний компоненти, та визначено показники, що їх характеризують.

У ході констатувального експерименту було з'ясовано, що недостатній рівень фізичної і рухової підготовленості є поширеною проблемою серед дітей дошкільного віку. Було встановлено, що лише 34,8% з них мають середній рівень рухової підготовленості, і всього 5,2% – високий рівень. Вже у дошкільному віці, відповідно до вікових особливостей, необхідно сформувати правильну техніку

виконання рухових умінь та навичок дітей, аби на основі здобутого досвіду було легше засвоїти більш складні рухові вправи в шкільному віці. З цією метою ми пропонуємо використовувати засоби художньої гімнастики, що допоможуть дитині освоїти нові рухи та виконувати різноманітні складні вправи з предметами. Усе це сприятиме розвитку дрібної моторики, здатності утримувати рівновагу на місці і в русі, вестибулярної стійкості та орієнтації у просторі. Виконання вправ, рухових завдань, ігор з музичним супроводом буде сприяти формуванню у дітей здібності виразно і ритмічно рухатись, проявляти в рухах свою індивідуальність та емоційність.

#### **4.1. Обґрунтування програми формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку**

Одним із можливих підходів до підвищення ефективності фізичного виховання в ЗДО є застосування відомих засобів із різних видів спорту та гімнастики зокрема, які себе позитивно зарекомендували на практиці [18]. Так, пріоритетними засобами художньої гімнастики є вправи на гнучкість і координацію.

Програма розроблена відповідно до державних програм для ЗДО і складається зі змісту фізкультурно-оздоровчих занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор; у ній визначено форми і методи навчання, організацію предметно-розвивального середовища. У розробці програми ми спирались на дидактичні та специфічні принципи навчання руховим діям, розвитку рухових та естетичних здібностей дітей та враховували закономірності фізичного розвитку дітей саме старшого дошкільного віку.

До змісту розробленої нами програми увійшли як традиційні засоби фізичного виховання, так і засоби художньої гімнастики, які були експериментально апробовані у процесі фізичного виховання ЗДО. Програма «Художня гімнастика для дошкільнят» не змінює і не виключає загальноприйнятих організаційних форм роботи щодо занять фізичними

вправами, які прописані у державних програмах розвитку і виховання дитини у закладі дошкільної освіти («Дитина», «Я у Світі», «Дитина в дошкільні роки», «Соняшник», «Впевнений старт»). У програмі пропонувалось використання у фізкультурно-оздоровчій роботі засобів художньої гімнастики, а саме елементів рухів із предметами (скакалка, обруч, м'яч), елементів рухів тіла (на рівновагу, повороти, стрибки, танцювальні рухи, акробатичні елементи), танцювальних (хореографічних) вправ та ігор. Застосування різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор сприяло формуванню вмінь орієнтуватися у просторі, розвитку винахідливості та кмітливості. Якщо рухи виконувались правильно, невимушено і разом з тим виразно, емоційно, то це позначалось на естетичних почуттях, сприяло розумінню дитиною краси рухів.

Розроблена нами програма спрямована на формування культури рухів дошкільників [68, 248] й правильної техніки виконання основних рухів (ходьба, біг, стрибки) має оздоровчу спрямованість і є компонентом удосконалення процесу фізичного виховання в закладах дошкільної освіти (ЗДО) (рис. 4.1).

**Метою програми** було формування культури рухів дітей 5-6 років з пріоритетним застосуванням засобів художньої гімнастики.

**Завдання програми:**

1. Збереження здоров'я дітей.
2. Покращення показників фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної та рухової підготовленості, естетичних здібностей дітей.
3. Розвиток культури рухів дітей 5-6 років.
4. Формування та набуття життєво необхідних рухових умінь та навичок дітей.
5. Розвиток дрібної моторики, фізичних якостей, функції рівноваги та координації рухів.
6. Спонування до проявів наполегливості, дисциплінованості, організованості, винахідливості.
7. Підтримка інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

|  |                                       |   |                                    |  |
|--|---------------------------------------|---|------------------------------------|--|
| <b>Мета</b> – формування культури рухів дітей 5-6 років засобами художньої гімнастики у процесі фізичного виховання в умовах ЗДО   |                                       |   |                                    |  |
| <b>Завдання:</b><br>1. Збереження здоров'я дітей. 2. Покращення показників фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної та рухової підготовленості, естетичних здібностей дітей. 3. Розвиток культури рухів дітей 5-6 років. 4. Формування та набуття життєво необхідних рухових умінь та навичок дітей. 5. Розвиток дрібної моторики, фізичних якостей, функції рівноваги та координації рухів. 6. Спонування до проявів наполегливості, дисциплінованості, організованості, винахідливості. 7. Підтримка інтересу до занять фізичною культурою та спортом. |                                       |   |                                    |  |
| <b>Принципи</b>  |                                       |   |                                    |  |
| <u>Загальні принципи:</u><br>всебічний гармонійний розвиток особистості, зв'язок із життєдіяльністю, оздоровча спрямованість.  |                                       | <u>Специфічні принципи:</u><br>принцип регулярності педагогічних впливів, принцип вікової адекватності педагогічних впливів, принцип пропорційності, принцип сполученого впливу |                                    | <u>Методичні принципи:</u><br>свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності, міцності. |
| Методи та методичні прийоми  |                                       |   |                                    |  |
| Практичні  |                                       | Словесні  |                                    | Наочні   |
| розучування вправи по частинах; розучування вправи в цілому; практична допомога; музика як фактор розучування; ігровий метод; змагальний   |                                       | розповідь; пояснення; вказівка; оцінка; команда, розпорядження.   |                                    | злитий та розчленований спосіб показу, дзеркальний та імітаційний показ; звукові та зорові орієнтири.                          |
| <b>Зміст</b>   |                                       |   |                                    |  |
| вправи з предметами  | вправи без предметів                  | спортивні вправи  | музично-рухові вправи              | танцювальні вправи   |
| <b>Критерії ефективності</b>   |                                       |   |                                    |  |
| Рівень фізичного розвитку дітей  | Рівень фізичної підготовленості дітей | Техніка виконання рухових дій   | Рівень естетичних здібностей дітей |  |

Рис. 4.1. Структура і зміст програми формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку

Для більш якісної реалізації педагогічного процесу та навчання дітей основним рухам й розвитку рухових якостей здійснювалась плануванням фізкультурно-оздоровчих занять за **принципами**: загальні принципи фізичного виховання, методичні та специфічні принципи, на основі яких була побудована запропонована програма фізкультурно-оздоровчих занять для дітей старшого дошкільного віку.

**Загальні принципи формування фізичної культури людини.** *Принцип всебічного гармонійного розвитку особистості* полягає у тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, з іншого – інтересам самої особистості. Формування фізичної культури особистості має відбуватися одночасно з іншими процесами виховання. Реалізація цієї вимоги передбачає комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних засад особистості. Неприпустимим є однобічний розвиток людини. Педагогічний процес має забезпечувати всебічність фізичного виховання [121]. Звідси випливає, що у процесі фізичного виховання слід використовувати такі педагогічні впливи, які б гарантували цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних здібностей і формували б найважливіші рухові уміння і навички. Переважно це проявляється в організації єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки [258, 264].

*Принцип зв'язку з життєдіяльністю* зумовлює прикладну функцію фізичної культури в суспільстві – підготовку дітей та молоді до високопродуктивної праці та виконання патріотичного обов'язку, а також забезпечує відповідний рівень життєдіяльності дитини у навколишньому середовищі. Відомо, що сильна, швидка, спритна та витривала дитина, яка має значний арсенал різноманітних рухових вмінь та навичок, опанує досить швидко будь-який вид рухової діяльності [121].

*Принцип оздоровчої спрямованості* відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Основа цього принципу полягала у тому, що фізична культура має сприяти зміцненню здоров'я дошкільника. Педагогічний процес необхідно планувати і регулювати відповідно до науково-обґрунтованих

підходів щодо зміцнення організму дитини. Першорядне значення мали методичні принципи фізичного виховання, а також різні види контролю для об'єктивної оцінки даних, які регламентують модельно-цільові характеристики фізичного стану, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я. Актуальними були засоби залучення дітей до різноманітних систематичних занять [121].

**Методична група принципів.** *Принцип свідомості та активності* передбачав визначення шляхів творчої співпраці викладача та дітей для досягнення мети навчально-виховної діяльності. Суть його полягала у формуванні у дитини стійкої потреби в засвоєнні цінностей фізичної культури, стимулюванні її прагнення до самовдосконалення та самопізнання. У зв'язку з цим, однією з важливих вимог щодо таких принципів було визначення чіткої мети і педагогічних завдань, а також пояснення дітям їхньої суті. Якщо дитина під час занять мала високий рівень мотивації, що визначало її потреби та інтереси у навчально-виховному процесі, то ефективність цих занять була високою. Вивчення мотиваційної сфери дошкільника, його інтересів у сфері фізичної культури було важливим аспектом формування свідомості й активності [25, 46, 96, 121, 250].

*Принцип наочності* реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що підлягали вивченню, а також біомеханічних закономірностей побудови дій. Він передбачав формування у дошкільників точного чуттєвого образу, техніки, тактики, фізичних спроможностей, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, але головним чином, за сукупністю відчуттів, які надходять з інших органів чуття: вестибулярного апарату, рецепторів м'язів, слуху. У реалізації принципу наочності основними формами чуттєвого пізнання було відчуття, сприйняття та уявлення. Відчуття відображає окремі властивості фізичних вправ. Сприйняття являло собою процес цілісного відображення рухової дії, що вивчається. Уявлення характеризувалось уявним відтворенням рухової діяльності. Без практики занять фізичними вправами реалізація принципу наочності передбачало комплексне використання прямої та опосередкованої форм

наочності. Поряд із загальноприйнятими засобами використовували відеозаписи, таблиці, діаграми, а також спеціалізовані засоби спрямованої дії на функції сенсорних систем. Комплексне використання всіх цих методів у навчально-виховному процесі сприяє переходу від чуттєвого пізнання до розуміння сутності матеріалу, який вивчається [25, 46, 121].

*Принципи доступності та індивідуалізації* передбачали визначення стимулюючої міри складності педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, з урахуванням особливостей віку, статі, стану здоров'я та рівня підготовленості. Доступність залежала як від можливостей дошкільників, так і від об'єктивних труднощів, що виникали під час виконання завдань. Правильне визначення оптимальної міри доступності є одним із важливих аспектів управлінської діяльності педагога у навчально-виховному процесі. У реалізації принципу доступності необхідно дотримувались правил: від легкого до складного, від невідомого до відомого, від простого до складного, від головного до другорядного, від близького до далекого. Індивідуалізація навчально-виховного процесу виявлялась у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії. Вважалося, що використання індивідуалізованих підходів доцільне під час вирішення різних педагогічних завдань: розвитку фізичних здібностей, формування умінь і навичок або вдосконалення особистісних якостей і духовності індивіда [25, 46, 121].

*Принцип систематичності* передбачав побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Послідовність у заняттях фізичними вправами можлива при виконанні певних умов. Передусім забезпечення логічного переходу від розвитку одних фізичних здібностей до інших, послідовності застосування фізичних навантажень. У цьому процесі важливого значення набувало врахування закономірностей вікового розвитку рухових здатностей, а також перенесення рухових навичок і фізичних якостей. Одним із важливих аспектів реалізації принципу систематичності, що забезпечувало закріплення досягнутого рівня



підготовленості, було багатократне повторення одних і тих самих завдань в окремому занятті, а також самих занять протягом відносно тривалого часу [25, 46, 121].

*Принцип міцності.* Одним із основних завдань навчально-виховного процесу у дошкільному закладі є отримання дітьми міцних знань, набуття умінь та навичок, які можуть бути застосовані ними на практиці. Міцність сформованих навичок та адаптаційних перебудов є основою розвитку рухових навичок. Розпочинали вивчення нових, більш складних рухових дій, після закріплення навичок, які були вивчені раніше. Важливе значення у реалізації принципу міцності мала організація систематичного повторення раніше вивчених вправ. Якщо цього не відбувалось, навичка у дитини руйнувалась і засвоєна рухова дія забувалась. Тому повторення рухів в умовах, що постійно змінюються, було обов'язковим механізмом для формування міцних та пластичних навичок, а також комплексного розвитку рухових якостей [46].

**Специфічна група принципів** виражала взаємозв'язок стану людини і фізичного навантаження, залежно від його організації в часі, та включає наступні принципи: принцип регулярності педагогічних впливів, принцип вікової адекватності педагогічних впливів, принцип пропорційності, принцип сполученого впливу [101, 121].

*Принцип регулярності педагогічних впливів.* Цей принцип свідчить про необхідність занять фізичними вправами для розвитку фізичних якостей людини, оскільки останні розвиваються й удосконалюються лише в процесі діяльності, пов'язаної з їх проявом. Практична реалізація принципу регулярності педагогічних впливів передбачає забезпечення безперервності адаптаційних перебудов функціонального і структурного характеру, що становлять біологічну основу розвитку фізичних якостей. У першу чергу, це досягається дотриманням оптимального для вдосконалення кожної якості режиму рухової активності, в основі якого лежить певний порядок чергування роботи і відпочинку [101].

*Принцип вікової адекватності педагогічних впливів* вказує на необхідність побудови процесу навчання відповідно до тенденцій вікового розвитку організму

дошкільнят. Будучи обізнаним із критичними періодами формування окремих фізичних якостей у період вікового дозрівання організму, викладач може цілеспрямовано і ефективно впливати на їх розвиток і більш повно використовувати потенціал та можливості організму дітей [101].

*Принцип пропорційності* передбачає дотримання оптимального співвідношення щодо рівнів комплексного розвитку фізичних якостей дитини на кожному етапі онтогенезу. Оптимальна пропорційність розвитку фізичних якостей забезпечує вищу результативність в окремих вправах. Досягається необхідна пропорційність шляхом раціонального розподілу тренувальних впливів [101].

*Принцип сполученого впливу.* Даний принцип ґрунтується на органічній взаємодії процесів розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок, а також можливості регулювання цієї взаємодії. Мається на увазі, що тренувальний вплив повинен відповідати не лише рівню розвитку необхідних фізичних якостей, а й вмінню використовувати їх у руховій структурі конкретної вправи. Це досягається шляхом підбору спеціальних вправ, які спрямовані на одночасний розвиток фізичної якості і вдосконалення окремої рухової навички [101].

Система принципів, яка була використана у нашій програмі, не мала зобов'язуючого характеру для дитини. Проведення фізкультурно-оздоровчих занять та навчання рухам художньої гімнастики передбачало вплив на фізичну та рухову підготовленість дітей, а також на розвиток естетичних здібностей, й водночас мало творчий характер і тим самим впливало на розвиток культури рухів дошкільників.

Впровадження засобів художньої гімнастики в роботу ЗДО розрахована на один навчальний рік (9 місяців) та поділена на 2 семестри з поточним контролем у січні. Передбачається впровадження засобів художньої гімнастики у таких формах роботи ЗДО: фізкультурне заняття, ранкова гімнастика та свята (рис. 4.2).

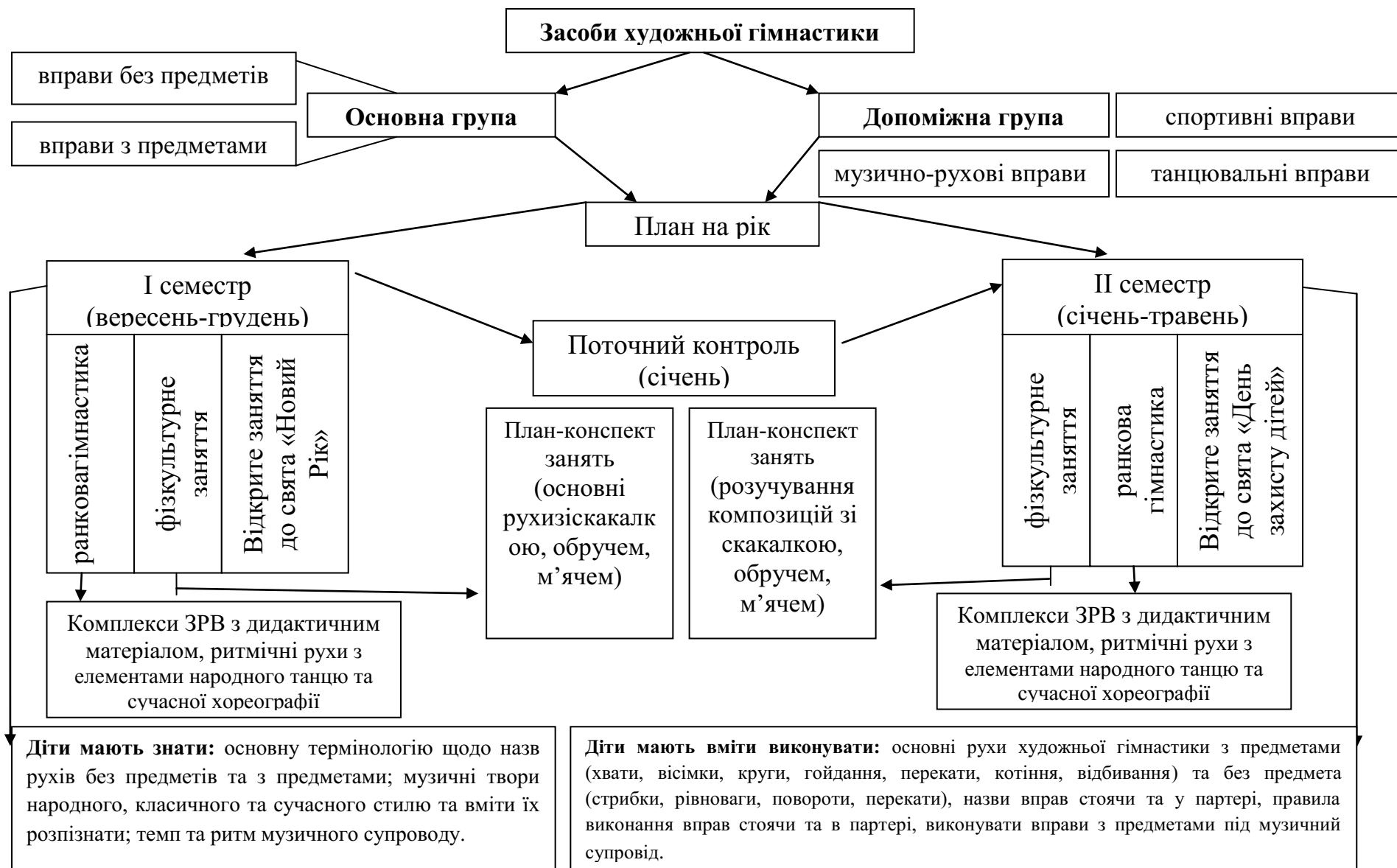


Рис. 4.2. Схема впровадження засобів художньої гімнастики у форми роботи ЗДО

### **Методи навчання елементів художньої гімнастики в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять [46]:**

- словесні, що дають більш повне та чітке уявлення про виконання вправи, допомагають активніше сприймати навчальне завдання;
- наочні, які дозволяють швидше засвоїти вправу та підвищують інтерес до рухових дій;
- практичні, що дозволяють формувати рухові вміння та навички, розвивати фізичні якості шляхом багаторазового повторення рухових дій.

Для забезпечення результативності проведення занять й навчання елементам рухів тіла та рухам із предметами дітям на початку надавалось пояснення щодо самої вправи, а під час виконання вказувалось на помилки. Виконання вправ проводилось за командою та давалась оцінка під час виконання («Молодець!», «Добре», «Вірно», «Ти можеш краще»). Вивчення кожної вправи супроводжувалося дзеркальним та імітаційним показом, рахунком під час виконання, зоровими орієнтирами на початку та по завершенні вправи. Елементи рухів тіла та рухів з предметами розучувалися в цілому. Композиції зі скакалкою, обручем і м'ячем розучувались по частинам під музичний супровід за допомогою ігрового методу.

До змісту програми формування культури рухів увійшли засоби художньої гімнастики, які ми об'єднали в основну та допоміжну групи. Саме ці засоби дають можливість виховувати культуру рухів дитини.

У програму входять засоби художньої гімнастики основної і допоміжної груп, які розкривають усі компоненти культури рухів (табл. 4.1), а саме:

- фізичний – до якого входять показники оцінки фізичних якостей дітей та фізична підготовленість в цілому. До цього компоненту підбиралися вправи різного характеру, як для розвитку фізичних якостей, так і вправи, що впливають на розвиток координаційних здібностей. Вивчення нових вправ супроводжувалося великою кількістю підвідних вправ та повторень;
- руховий – до якого входять кількісні та якісні показники рухової підготовленості дітей. До цього компоненту входили вправи, які розвивали

життєво необхідні рухові уміння та навички дітей, як-от: ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння у різних інтерпретаціях.

- естетичний – включає в себе рухову та емоційну виразність, образність, правильну поставу. До цього компоненту увійшли різноманітні вправи, які використовувались під час заняття, ігри та рухові завдання із музичним супроводом, що сприяє розвитку виразності, артистичності та пластичності рухів дітей. Розроблені комплекси вправ для дітей старшого дошкільного віку були спрямовані на формування та утримання правильної постави.

Таблиця 4.1

### Засоби художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку

| Основна група   |  | Допоміжна група  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| Без предметів<br>(рухи тілом)   | З предметами   | Спортивні  | Танцювальні   | Музично-<br>рухливі  |
| Вправи на рівновагу, нахили, повороти, стрибки, хвилі, махові рухи; акробатичні елементи, кроки – біг; танцювальні і партерні рухи. | Кидки, відбивання, перекиди, ловіння; перехоплення, передачі, перекаги; обертання, обкрутки, викрути; кола, спіралі, змійки, млини; елементи входом і стрибком через предмети. | Стройові, загально-розвиваючі, прикладні і акробатичні вправи. Вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки. | Елементи класичного, народного та сучасного танців. | Музична грамота, музично-рухові завдання, творчі завдання та ігри. |

До основної групи увійшли вправи з предметами та без предметів, до допоміжної групи – спортивні вправи, музично-рухливі вправи, танцювальні вправи.

До підгрупи «вправи без предмету» (Додаток Ж) увійшли безпосередньо:

- вправи для розвитку рівноваги: «Чапля», «Ластівка», «Пістолетик», рівноваги на колінах з утриманням правої (лівої) ноги вперед, убік і назад;
- повороти: схресний поворот та поворот на пасе;
- вправи руками («хвилі») і тілом («кішка»);

– стрибкові елементи: стрибок ноги нарізно, стрибки з поворотом (вправо і вліво), стрибок «ножиці» та «козлик».

До другої підгрупи «вправи з предметами» у програмі передбачено використання таких предметів, як скакалки, обручі і м'ячі. Рухи, які діти освоювали:

– *зі скакалкою* – обертання над головою, навколо своєї осі, обертання за середину, перехоплення за середину і кінці скакалки, передачі, стрибки через скакалку, утримання без допомоги рук (підборіддям, на нозі) (Додаток И);

– *з обручем* – повороти обруча вправо і вліво (в різних площинах), передача обруча з однієї руки в іншу, ловіння, гойдання, переكاتи обруча (по рукам, ногам), обертання обруча (навколо своєї осі на підлозі, на шії, на талії), стрибки в обруч (вперед-назад, вправо-вліво), утримання обруча без допомоги рук (на плечах, на нозі), прохід в обруч (Додаток К);

– *з м'ячем* – обертання м'яча навколо своєї осі (вперед, назад), переكاتи (по рукам, ногам, спині, підлозі, на м'ячі), передача м'яча із однієї руки в іншу, утримання м'яча без допомоги рук (на спині, носком, ногами), відбивання м'яча однією або двома руками (коліном, від підлоги), ловіння (руками, ногами), кругові рухи м'ячем на підлозі (Додаток Л).

До підгрупи «спортивні вправи» ми віднесли:

– *стройові вправи* (розрахунки на 1 і 2, перешикування із однієї шеренги в дві, шикування в колону по одному);

– *вправи для загального розвитку* (Додаток Г, Д, Е);

– *прикладні* – різновиди ходьби і бігу, лазіння по драбині (рівній та під нахилом, приставними кроками), перелазіння (під та через предмети), стрибки (на одній нозі, вправо-вліво, вперед-назад, через предмети, з поворотами, з присяду, в присядці);

– *акробатичні вправи* («міст», «коробочка», «корзинка», перекид боком, стійка на лопатках);

– *вправи для загальної фізичної підготовки*.

У підгрупі «танцювальні вправи» ми використовували:

- елементи класичного танцю (позиції рук та ніг);
- елементи народного танцю («вихилястик», «полька», «галопа», «мотузок», «присідання», «притопи»);
- сучасного танців (ритмічні рухи у поєднанні з сучасною хореографією) (Додаток В).

Для підгрупи «музично-рухові вправи» ми обрали музично-рухові завдання, творчі завдання та ігри, які використовуються в художній гімнастиці та позитивно впливають на розвиток слуху та музичного смаку (Додаток Р).

У I-му семестрі (з вересня – по грудень) засоби художньої гімнастики використовувались у ранковій гімнастиці, фізкультурно-оздоровчому занятті, на відкритому занятті (табл. 4.2).

Проведення комплексів ранкової гімнастики сприяє кращому пробудженню організму дитини, покращувало емоційний фон та заряджало дитину енергією на весь день. Усі комплекси вправ ранкової гімнастики включали засоби художньої гімнастики. Діти виконували ці вправи щоденно протягом року.

Два рази на тиждень (вівторок, четвер) комплекси ранкової гімнастики склались не лише із вправ для загального розвитку, а й поєднуються із ритмічними рухами та елементами сучасної хореографії й народних танців. Тричі на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) вправи для загального розвитку поєднуються з ритмічними рухами та роботою з дидактичним матеріалом: в осінній період – з листочками, взимку – зі сніжинками, восени – з квітами.

Рухи з предметами виконувались двічі на тиждень з чергуванням предметів на кожному тижні: на 1 – вправи зі скакалкою, на 2 – з обручем, на 3 – з м'ячем. Таке чергування предметів відбувалось до кінця навчального року. У кінці I-го півріччя проводився контроль щодо оволодіння навчальним матеріалом на відкритому занятті для батьків та на святі «Новий Рік».

У II-му семестрі (з січня – по травень) діти вивчали композиції з предметами під музичний супровід. У кінці II-го семестру проводився контроль набутих умінь і навичок на показовому занятті. Діти виконували композиції зі скакалкою,

обручем та м'ячем. Композиція тривала одну хвилину і складається з різних за складністю та структурою елементів.

Таблиця 4.2

**Впровадження засобів художньої гімнастики у навчальний процес ЗДО на місяць**

| I - тиждень   | II - тиждень   | III - тиждень   | IV - тиждень  |
|---|--|---|---|
| 1   | 2  | 3   | 4   |
| <b>Понеділок:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів; фізкультурне заняття за експериментальною програмою (зі скакалкою). | <b>Понеділок:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів; фізкультурне заняття за експериментальною програмою (з обручем). | <b>Понеділок:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів; фізкультурне заняття за експериментальною програмою (з м'ячем). | <b>Понеділок:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів; фізкультурне заняття за експериментальною програмою (зі скакалкою). |
| <b>Вівторок:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи з елементами народного танцю.   | <b>Вівторок:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи з елементами народного танцю.  | <b>Вівторок:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи з елементами народного танцю.   | <b>Вівторок:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи з елементами народного танцю.   |
| <b>Середа:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.  | <b>Середа:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів  | <b>Середа:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.  | <b>Середа:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.  |
| <b>Четвер:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + сучасна хореографія; фізкультурне заняття за експериментальною програмою (зі скакалкою).                                    | <b>Четвер:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + сучасна хореографія; фізкультурне заняття за експериментальною програмою (з обручем).                                    | <b>Четвер:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + сучасна хореографія; фізкультурне заняття за експериментальною програмою (з м'ячем).                                    | <b>Четвер:</b><br>ранкова гімнастика; ЗРВ + ритмічні рухи + сучасна хореографія; фізкультурне заняття за експериментальною програмою (зі скакалкою).                                    |



| 1   | 2   | 3   | 4   |
|---|---|---|---|
| <b>П'ятниця:</b><br>ранкова<br>гімнастика; ЗРВ +<br>ритмічні рухи + з<br>використанням<br>осінніх листочків,<br>сніжинок, квітів. | <b>П'ятниця:</b><br>ранкова<br>гімнастика; ЗРВ +<br>ритмічні рухи + з<br>використанням<br>осінніх листочків,<br>сніжинок, квітів. | <b>П'ятниця:</b><br>ранкова<br>гімнастика; ЗРВ +<br>ритмічні рухи + з<br>використанням<br>осінніх листочків,<br>сніжинок, квітів. | <b>П'ятниця:</b><br>ранкова<br>гімнастика; ЗРВ +<br>ритмічні рухи + з<br>використанням<br>осінніх листочків,<br>сніжинок, квітів. |

У результаті впровадження програми засобів художньої гімнастики, діти старшого дошкільного віку наприкінці навчального року повинні були **знати**:

- техніку виконання основних рухів зі скакалкою, обручем та м'ячем (хвати, вісімки, обертання, круги, перехвати);
- техніку виконання основних елементів тіла (стрибки, повороти, рівноваги, переكاتи, хвилі);
- елементарну термінологію гімнастичних вправ.

**Уміти:**

- поєднувати основні елементи тіла з рухами предметів під музичний супровід;
- запам'ятовувати послідовність рухів у композиції; музично, ритмічно та виразно рухатися під музичний супровід, емоційно сприймати музику, аналізувати та пластично передавати її характер;
- виразно виконувати танцювальні композиції;
- імпровізувати танцювальні та інші вправи на основі рухового та іншого накопиченого досвіду, життєвих вражень та музики.

#### **4.2. Організаційно-методичні умови реалізації програми формування культури рухів із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку**

Визначення організаційно-методичних умов роботи ЗДО №355 «Мрія» було необхідним для проведення нашого педагогічного експерименту. Науковці

зазначають [16, 33, 43, 144, 164], що створення розвивального середовища під час впровадження фізкультурно-оздоровчих форм із фізичної культури, сприяє задоволенню різноманітних інтересів та потреб вихованців, забезпеченню можливості особистісного розвитку кожної дитини.

Погоджуємося із фахівцями [95, 165], що належна організація фізкультурно-оздоровчих занять є пріоритетним показником діяльності дошкільного закладу. Серед новітніх засобів розвитку і виховання дошкільнят, а також в цілому формування культури рухів доцільно використовувати засоби художньої гімнастики. Для реалізації фізкультурно-оздоровчої програми в процесі навчання елементам художньої гімнастики було використано словесні, наочні, практичні методи для формування культури рухів. оволодіння руховими вміннями і навичками та розвитку фізичних якостей.

Реалізація фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів художньої гімнастики в освітньому процесі включала такі етапи роботи: розробку протоколів дослідження, аналіз паспорту дошкільного закладу; оцінка можливостей впровадження програми для формування культури рухів дітей; оцінку показників фізичного розвитку, фізичної і рухової підготовленості, естетичних здібностей дітей 5-6 років; розробку програми «Художня гімнастика для дошкільнят», що сприяла формуванню культури рухів; проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами художньої гімнастики у ЗДО; визначення ефективності впливу засобів художньої гімнастики на культуру рухів, фізичну і рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку. Для цього було заповнено протоколи дослідження, на підставі яких було зроблено аналіз рівня фізичної і рухової підготовленості й естетичних здібностей дітей та впливу програми «Художня гімнастика для дошкільнят» на культуру рухів.

Отже, аналіз паспорту ЗДО №355 «Мрія» дає підстави для висновку, що будівельна конструкція садка й устаткування відповідають санітарним вимогам. Наявність великого спортивного залу дозволяє проводити 2 заняття фізкультури на тиждень для кожної групи, музичний зал – ранкову зарядку у музичному супроводі. У дітей старших груп найбільша кількість навчальних занять, що

передбачено державними програмами освітнього процесу. Саме у цій віковій категорії спостерігався дефіцит рухової активності. Якість харчування у ЗДО була на належному рівні: діти були забезпечені комплексним харчуванням, достатньою кількістю вітамінів. Працівники задіяні у заходах щодо розробки стратегії сприяння здоров'ю, однак умов для систематичного проведення оздоровчих заходів не створено. Можемо стверджувати, що всі ці умови у перспективі створюють сприятливий педагогічний осередок для гармонійного розвитку дітей дошкільного віку. Можливості впровадження оздоровчої програми оцінювалися, як правило, співробітниками дошкільного закладу (завідувачем, методистом, вихователями, медичними працівниками, інструктором з фізичної культури).

Так, за матеріально-технічні умови у ЗДО відповідальними були завідувач, завгосп, інструктор із фізичної культури; за медичне обслуговування – лікар і медична сестра, яка проводила медичний огляд, диспансеризацію дітей у разі необхідності; основна роль у впровадженні оздоровчих технологій належала вихователям, методисту, інструктору із фізичної культури; батьківський комітет і вихователі груп суттєву роль відігравали у налагодженні зворотних зв'язків ЗДО з батьками; зовнішні зв'язки ЗДО забезпечувалися на рівні завідувачів і методистів закладів дошкільної освіти.

На основі існуючої системи оцінювання умов організації фізичного виховання [90, 91, 92] ми розробили план-графік організації фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів художньої гімнастики у ЗДО. Було передбачено моніторинг можливостей впровадження фізкультурно-оздоровчих занять в умовах закладу дошкільної освіти і відповідно до видів діяльності визначено відповідальних фахівців. За оцінку належних умов у ЗДО відповідали завідувач і заступник завідувача закладу дошкільної освіти з адміністративно-господарської роботи. Завідувач і методист визначали можливості впровадження фізкультурно-оздоровчих занять в освітній процес.

Інструктор із фізичної культури проводив фізкультурно-оздоровчі заняття із пріоритетним використанням засобів художньої гімнастики. Ефективність таких занять визначали психолог, інструктор із фізичної культури та сумісна робота

всього педагогічного колективу і батьків. Передбачалося проведення політики сприяння здоров'ю, превентивних заходів, навчання основам формування здоров'я. Таким чином, для проведення фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів художньої гімнастики необхідним було планування змісту педагогічної діяльності на весь навчальний рік.

Також нами було зібрано звітну документацію щодо подальшої організації і роботи фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів художньої гімнастики, а саме: статут ЗДО, наказ про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО, положення про фізкультурно-оздоровчу роботу, робоча навчальна програма занять, план роботи занять на навчальний рік, розклад занять, список дітей, які відвідували заняття, матеріали контролю за якістю та результативністю фізкультурно-оздоровчої роботи, звітні матеріали фізкультурно-оздоровчої роботи (за звітний період – для педагога, який здійснює фізкультурно-оздоровчу роботу; за підсумками навчального року – для керівника закладу).

**Спортивний інвентар та обладнання.** Для впровадження програми «Художня гімнастика для дошкільнят» необхідно використовувати предмети, які відповідають стандартам в художній гімнастиці, зокрема скакалку, обруч та м'яч. **Скакалка** за розміром повинна бути пропорційною до зросту дитини, без ручок, тільки вузли з одного та іншого краю скакалки. Скакалку вимірюють для кожної дитини окремо. З одного краю скакалки зав'язується вузол, дитина стає посередині скакалки так, щоб вузол був біля плеча, після чого скакалка вимірюється, і з іншого боку зав'язується вузол. **Обручі** зроблені з м'якого пластику. Головним критерієм при виборі розміру обруча є зріст дитини. Для підбору обруча необхідно поставити обруч біля дитини, щоб верхній його край був біля пупка. Для вікової групи дітей 5-6 років рекомендується використовувати обручи діаметром 65 см. **М'яч.** Для занять використовується резиновий м'яч, діаметр якого приблизно 16 см, вага м'яча – 300 грам. Для ігор в осінній період використовувались кошики, каштани, жолуді, горіхи, різнокольорові листочки. Для зимового періоду – пінопластові кульки різного розміру, сніжинки. Восени –

квіти та метелики різного розміру, а також використовувались різнокольорові стрічки 50 см кожна, кубики.

#### 4.3. Визначення ефективності засобів художньої гімнастики для формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку

Ефективність засобів художньої гімнастики перевірялася за показниками фізичного розвитку, фізичної та рухової підготовленості, а також естетичних здібностей дітей.

Для перевірки ефективності засобів художньої гімнастики для дітей 5-6 років нами було сформовано дві групи дошкільнят: експериментальну (n=40) та контрольну (n=40).

Поділ дітей на групи здійснювався з урахуванням вікових особливостей досліджуваного контингенту та особливостей організації освітнього процесу, фізкультурно-оздоровчої роботи дітей старшого дошкільного віку у режимі дня ЗДО (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

##### Розподіл дітей за віковими групами

| Стать дитини | Кількість дітей (n=80) |      |         |      |           |      |         |      |
|--------------|------------------------|------|---------|------|-----------|------|---------|------|
|              | КГ (n=40)              |      |         |      | ЕГ (n=40) |      |         |      |
|              | 5 років                | %    | 6 років | %    | 5 років   | %    | 6 років | %    |
| Дівчатка     | 16                     | 40,0 | 6       | 15,0 | 13        | 32,5 | 11      | 27,5 |
| Хлопчики     | 14                     | 35,0 | 4       | 10,0 | 11        | 27,5 | 5       | 12,5 |
| Всього       | 30                     | 75,0 | 10      | 25,0 | 24        | 60,0 | 16      | 40,0 |

До експериментальної групи увійшли 40 дітей, із них – 24 дівчинки (60,0%) та 16 хлопчиків (40,0%). Середній вік дітей в експериментальній групі становить  $5,39 \pm 0,5$  років. До контрольної групи увійшли також 40 дітей – 22 дівчинки (55,0%) та 18 хлопчиків (45,0%). Середній вік дітей у контрольній групі –  $5,29 \pm 0,27$  років.

Запланований термін проведення формувального експерименту складав 9 місяців (вересень 2019 року – травень 2020 року) з поточним контролем у січні,

але у зв'язку з карантинними обмеженнями щодо запобігання розповсюдженню Covid-19 заклади освіти припинили свою роботу, тому наш експеримент тривав 6,5 місяців (вересень 2019 року – 12 березня 2020 року). Результати дітей 5-6 років були представлені після поточного контролю, який було заплановано у січні, але перенесено та здійснено у лютому, бо у січневому періоді більшість дітей хворіли та відпочивали на зимових святах.

Фізичний розвиток дітей 5-6 років являє собою динамічний процес росту та біологічне дозрівання у різні періоди онтогенезу, що передбачає збільшення довжини і маси тіла, зміну охопаних розмірів і розвиток окремих частин тіла. Реакція організму дитини впливає на рівень фізичного розвитку, який зумовлений різними факторами, а саме: навколишнім середовищем, негативними емоціями та рівнем благополуччя сім'ї [76, 123]. Оцінювання фізичного розвитку дошкільників було одним із видів контролю за станом здоров'я дітей. Вимірювання та аналіз показників фізичного розвитку дали змогу простежити антропометричні зміни у дитячому організмі. Для визначення рівня фізичного розвитку було використано антропометричні показники: довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки, пропорційність тілобудови за індексом Піньє, співвідношення біологічного віку з паспортним.

Так, показники фізичного розвитку дітей 5-6 років у контрольній й експериментальній групах до початку експерименту у більшості дітей знаходилися в межах норми (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

**Показники фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку  
до початку експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

| Тест         | Стать | Експериментальна група (n=40) | p     | Контрольна група (n=40) |
|--------------|-------|-------------------------------|-------|-------------------------|
| 1            | 2     | 3                             | 4     | 5                       |
| Довжина тіла | Х     | 115,38±3,72                   | >0,05 | 111,89±7,24             |
| Маса тіла    |       | 20,13±2,13                    | >0,05 | 20,17±2,66              |
| ОКГ          |       | 56,56±3,67                    | >0,05 | 56,56±3,93              |

| 1            | 2  | 3           | 4     | 5           |
|--------------|----|-------------|-------|-------------|
| Довжина тіла | Д  | 115,88±4,80 | <0,05 | 106,52±5,56 |
| Маса тіла    |    | 20,35±3,10  | <0,05 | 17,86±2,42  |
| ОГК          |    | 55,83±2,66  | >0,05 | 56,95±2,44  |
| Довжина тіла | ХД | 115,68±4,36 | <0,05 | 108,95±6,84 |
| Маса тіла    |    | 20,26±2,72  | <0,05 | 18,90±2,75  |
| ОГК          |    | 56,13±3,08  | >0,05 | 56,78±3,16  |

Достовірна різниця ( $p < 0,05$ ) спостерігалася у показниках довжини та маси тіла дівчаток в обох вікових групах. Показники фізичного розвитку – довжина та маса тіла – у дітей з експериментальної групи вищі, ніж у дошкільнят з контрольної групи.

Після експерименту показники довжини і маси тіла збільшилися як в контрольній, так і в експериментальній групах (табл. 4.5). Достовірна різниця між групами зберігається, особливо у показниках довжини тіла ( $p < 0,05$ ). Порівнюючи результати в контрольній і експериментальній групах до початку експерименту, ми з'ясували, що показники довжини та маси тіла вищі в експериментальній групі, ніж у контрольній.

Таблиця 4.5

**Показники фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку  
після завершення експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

| Тест         | Стать | Експериментальна група (n=40) | p     | Контрольна група (n=40) |
|--------------|-------|-------------------------------|-------|-------------------------|
| Довжина тіла | Х     | 115,50±3,63                   | >0,05 | 112,22±6,96             |
| Маса тіла    |       | 20,31±2,10                    | >0,05 | 20,41±2,45              |
| ОГК          |       | 56,75±3,51                    | >0,05 | 56,67±3,85              |
| Довжина тіла | Д     | 115,92±4,69                   | >0,05 | 106,77±5,40             |
| Маса тіла    |       | 20,54±2,97                    | >0,05 | 17,97±2,32              |
| ОГК          |       | 55,88±2,66                    | >0,05 | 57,09±2,37              |
| Довжина тіла | ХД    | 115,75±4,25                   | <0,05 | 109,23±6,66             |
| Маса тіла    |       | 20,45±2,63                    | <0,05 | 19,07±2,65              |
| ОГК          |       | 56,23±3,03                    | >0,05 | 56,90±3,09              |

Це підтверджується висновками інших науковців [111, 119, 196, 218, 222] про те, що у кожної дитини процеси розвитку мають індивідуальний характер та зумовлені генетичними і фізіологічними можливостями організму.

Так, протягом експерименту у 2,5% дітей експериментальної групи збільшилися показники довжини тіла. У дітей, які мали високий (35,0%) і вищий від середнього (35,0%) рівні, у показниках довжини тіла значних змін не відбулося.

Розподіл дітей за рівнями в експериментальній групі: на початку експерименту показники маси тіла нижчі за середній рівень були у 10,0% дівчаток, по його завершенні цей показник покращився і склав 7,5%; у хлопчиків низький і нижчий за середній рівні не спостерігались (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

**Відсотковий розподіл дітей 5-6 років експериментальної групи за показниками фізичного розвитку (%)**

| Рівні              | до експерименту |           |      | після експерименту |           |      |
|--------------------|-----------------|-----------|------|--------------------|-----------|------|
|                    | Довжина тіла    | Маса тіла | ОКГ  | Довжина тіла       | Маса тіла | ОКГ  |
| високий            | 35,0            | 17,5      | 5,0  | 35,0               | 17,5      | 5,0  |
| вищий за середній  | 35,0            | 17,5      | 15,0 | 35,0               | 20,0      | 17,5 |
| середній           | 25,0            | 55,0      | 65,0 | 27,5               | 55,0      | 62,5 |
| нижчий за середній | 5,0             | 10,0      | 12,5 | 2,5                | 7,5       | 12,5 |
| низький            | -               | -         | 2,5  | -                  | -         | 2,5  |

Середній рівень спостерігався у 55,0% дітей (27,5% хлопчиків і 27,5% дівчаток) як на початку, так і наприкінці дослідження. У 12,5% хлопчиків і у 22,5% дівчаток виявлено вищий за середній та високий рівні на початку експерименту і по його завершенні ці показники залишились без змін.

В експериментальній групі у показниках окружності грудної клітки на початку та наприкінці дослідження зафіксовано низький та нижчий за середній рівні у 15,0% дітей (7,5% хлопчиків і 7,5% дівчаток). У 27,5% хлопчиків і 37,5% дівчаток на початку експерименту спостерігався середній рівень; наприкінці дослідження у показниках окружності грудної клітки зміни відбулись лише у дівчаток (35,0%). Вищий за середній та високий рівні на початку експерименту



мали 20,0% дітей (5,0% хлопчиків і 15,0% дівчаток), по його завершенні цей показник як у хлопчиків, так і дівчаток залишився без змін.

За результатами аналізу показників довжини тіла з'ясовано: у 40,0% дітей контрольної групи на початку експерименту був середній рівень, по його завершенні цей показник склав 42,5% (табл. 4.7). У показниках маси тіла дітей змін не відбулося: найбільший відсоток дітей (47,5%) контрольної групи мали середній рівень. За показником ОГК середній (52,5%), вищий за середній (25,0%) і високий (10,0%) рівні залишились незмінними як на початку, так і по завершенні дослідження.

Таблиця 4.7

**Відсотковий розподіл дітей 5-6 років контрольної групи  
за показниками фізичного розвитку (%)**

| рівні              | до експерименту |           |      | після експерименту |           |      |
|--------------------|-----------------|-----------|------|--------------------|-----------|------|
|                    | Довжина тіла    | Маса тіла | ОГК  | Довжина тіла       | Маса тіла | ОГК  |
| високий            | 12,5            | 7,5       | 5,0  | 12,5               | 7,5       | 2,5  |
| вищий за середній  | 15,0            | 12,5      | 7,5  | 12,5               | 12,5      | 10,0 |
| середній           | 40,0            | 47,5      | 52,5 | 42,5               | 47,5      | 52,5 |
| нижчий за середній | 22,5            | 25,0      | 25,0 | 22,5               | 25,0      | 25,0 |
| низький            | 10,0            | 7,5       | 10,0 | 10,0               | 7,5       | 10,0 |

Отже, за 6,5 місяців експерименту відбулися незначні зміни в антропометричних показниках дітей з тенденцією до збільшення кількості дітей з високим і вищим за середній рівнями у показниках довжини і маси тіла. Показники окружності грудної клітки майже не змінилися як у контрольній, так і в експериментальній групах.

Пропорційність фізичного розвитку тіла дітей старшого дошкільного віку ми визначали за індексом Пінье, використовуючи методику В.М. Чорноруцького, яка передбачає визначення конституції тіла дітей 5-6 років. Так, у дослідженні тілобудови показники дітей 5-6 років експериментальної і контрольної груп по завершенні експерименту залишились незмінними (рис. 4.3).

У експериментальній групі астеничний тип тілобудови було виявлено у 90,0% дітей, а у 10,0% – нормостенічний тип. Гіперстенічний тип тілобудови у дітей не

спостерігався. У контрольній групі нормостенічний тип тілобудови мали 35,0% дітей, астенічний – 65,0%. Гіперстенічний тип, як і в експериментальній групі, не спостерігався.

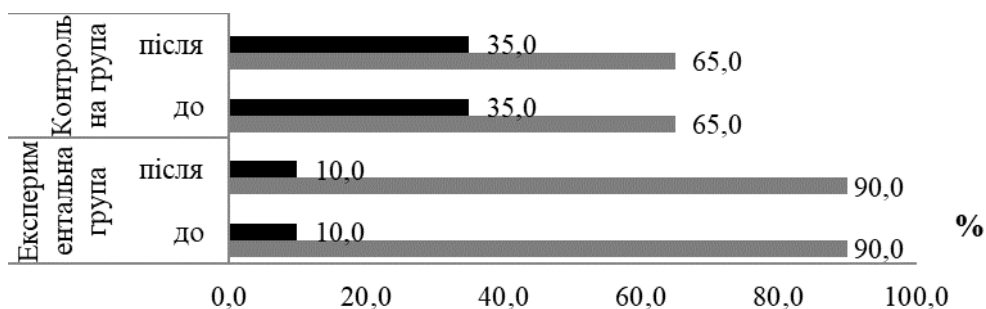


Рис. 4.3. Розподіл дітей 5-6 років з експериментальної та контрольної груп за типами тілобудови до і після експерименту, %

Примітки:

■ астенічний тип    ■ нормостенічний тип    ■ гіперстенічний тип

Під біологічним віком розуміють швидкість дозрівання організму дитини, що виявляється у ході спостережень за змінами в її розвитку і фіксації відхилень від норми. Біологічний вік дітей визначався за показниками довжини тіла і обводу голови. Показники довжини тіла у більшості дітей експериментальної і контрольної груп знаходились на середньому рівні. Досліджуючи біологічний вік дітей 5-6 років і зіставляючи його з паспортним, ми виявили розбіжність у цих показниках в експериментальній та контрольній групах (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Розподіл дітей 5-6 років за біологічним віком (%)

| показники              | Експериментальна група |                    | Контрольна група |                    |
|------------------------|------------------------|--------------------|------------------|--------------------|
|                        | до експерименту        | після експерименту | до експерименту  | після експерименту |
| Вищий за паспортний    | 20,0                   | 17,5               | 10,0             | 10,0               |
| Відповідає паспортному | 75,0                   | 75,0               | 60,0             | 57,5               |
| Нижчий за паспортний   | 5,0                    | 7,5                | 30,0             | 32,5               |

До початку експерименту більшість дітей, як в експериментальній (75,0%), так і в контрольній (60,0%) групах, мали біологічний вік, що відповідав

паспортному. У 5,0% дітей експериментальної групи і 30,0% – контрольної виявлено біологічний вік, нижчий за паспортний. Вищий за паспортний вік спостерігався у 20,0% дітей експериментальної і 10,0% – контрольної груп.

Після експерименту відбулися зміни: в експериментальній групі зменшився відсоток дітей, які мали пришвидшені темпи росту (17,5%), та збільшився відсоток дошкільнят, у яких були сповільнені темпи росту (7,5%). У контрольній групі після експерименту зменшився відсоток дітей, у яких біологічний вік відповідає паспортному (57,5%), натомість збільшилась кількість дітей, у яких були сповільнені темпи росту (32,5%).

Найбільший відсоток дітей з експериментальної (90,0%) і контрольної (65,0%) груп мали астеничний тип тілобудови. Це пов'язано з тим, що на період першого дитинства (4-7 років) припадає перший напівростовий стрибок, коли дитина починає швидше рости у довжину, але повільніше набирає масу тіла, і змінюються охватні розміри тіла. Кількість дітей за типами тілобудови до початку і після завершення дослідження в експериментальній і в контрольній групах залишилася незмінною. Можемо зробити припущення, що за період нашого дослідження відбулись незначні зміни у показниках довжини і маси тіла, ОКГ, які не вплинули на результати індексу Піньє.

Дослідження постави дітей до початку експерименту дає підстави стверджувати, що у більшості дітей (50,0%) експериментальної групи постава була в «нормі» (рис. 4.4).

Сутулість виявлено у 45,0% дітей експериментальної групи та у 35,0% – контрольної. Кругла спина спостерігалась у 5,0% дітей з експериментальної групи і у 10,0% – з контрольної. У 10,0% дітей із контрольної групи спостерігалась плоска спина.

Після експерименту результати покращились в обох групах. Так, зменшилась кількість дітей, які мали сутулість, в експериментальній (27,5%) і в контрольній (25,0%) групах. Збільшилась кількість дітей, у яких стан постави знаходиться в межах норми (70,0% в експериментальній та 62,5% в контрольній групах).

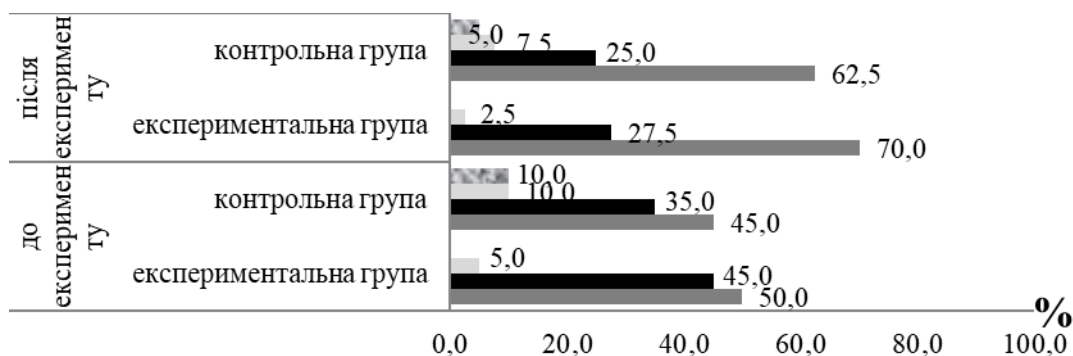


Рис. 4.4. Розподіл дітей 5-6 років за станом постави до початку і після завершення експерименту, %

Примітки:



У ході дослідження склепіння стопи встановлено (рис. 4.5), що на початку експерименту у більшості дітей з контрольної (72,5%) й експериментальної (85,0%) груп склепіння стопи знаходилось в межах норми.

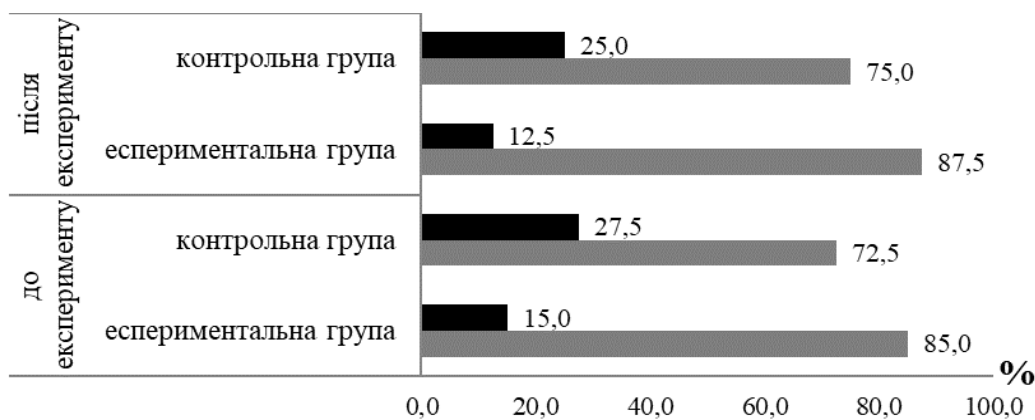


Рис. 4.5. Розподіл дітей 5-6 років за склепінням стопи до початку і після завершення експерименту, %

Примітки:



Плоска стопа спостерігалась у 15,0% дітей з експериментальної групи і 27,5% – з контрольної. Після завершення експерименту у дітей обох груп відбулись незначні зміни щодо стану склепіння стопи. Зменшилась кількість

дітей, які мала плоску стопу (12,5% – експериментальна; 25,0% – контрольна), та збільшився відсоток дітей (87,5% – експериментальна група; 75,0% – контрольна), у яких стопа була в межах норми.

Фізичний компонент культури рухів дітей 5-6 років ми визначали за наступними тестами: на *координацію* – «частота рухів кистю» (с) правою і лівою руками; на *швидкість* «стрибки на місці» (с), «ходьба на 10 м» (с), «біг на 10 м» (с); на *спритність* – «стрибки з поворотами» (градуси) вправо і вліво; на *швидкісно-силові якості* – «стрибок у довжину з місця» (см); на *силу* – «динамометрія» (кг) правою і лівою руками; на *гнучкість* – «нахил» (см); на *силову витривалість* – «вис на перекладині» (с).

На початку експерименту показники фізичної підготовленості контрольної групи майже за всіма тестами були вірогідно кращі, ніж в експериментальній групі (табл. 4.9). Середні показники були вищі в експериментальній групі лише у тестах «Стрибки з поворотами» вправо ( $166,5 \pm 66,98$  градусів) і вліво ( $158,63 \pm 66,81$  градусів). Достовірна різниця між результатами ( $p < 0,05$ ) спостерігалась у тестах «частота рухів кистю» правою і лівою руками, «стрибки на місці», «нахил», тобто діти контрольної групи склали ці тести вірогідно краще.

За результатами дослідження було з'ясовано, що хлопчики і дівчатка із контрольної групи до початку експерименту виконували «частота рухів кистю» правою ( $16,35 \pm 5,73$  рази) і лівою ( $15,98 \pm 4,81$  рази) руками вірогідно краще, ніж діти з експериментальної групи.

Достовірна різниця ( $p < 0,05$ ) спостерігалась між хлопчиками із контрольної ( $6,28 \pm 3,79$  см) й експериментальної ( $3,94 \pm 2,02$  см) груп у вправі «нахил»: хлопчики контрольної групи впорались з цим тестом вірогідно краще. Дівчатка з контрольної ( $13,55 \pm 3,65$  рази) групи вірогідно ( $p < 0,05$ ) краще впорались з тестом «стрибки на місці». За показниками тесту «біг на 10 м», достовірно кращі ( $p < 0,05$ ) результати спостерігались у дітей з експериментальної ( $3,50 \pm 0,43$  с) групи, аніж – з контрольної ( $4,01 \pm 0,87$  с).

Результат тестування фізичних якостей дітей 5-6 років, що входить до фізичного компоненту культури рухів, засвідчив: до початку експерименту в

експериментальній групі результати тестів «стрибки з поворотами» вправо (42,5%) і вліво (45,0%) та «нахил» (45,0%) відповідають середньому рівню. У контрольній групі середній рівень спостерігався у 44,1% дітей за тестами «стрибки на місці» (35,0%), «нахил» (47,5%), «стрибки з поворотами» вправо (50,0%).

Таблиця 4.9

Показники фізичної підготовленості дітей експериментальної групи ( $\bar{x} \pm S$ )

| Тест                             |      | Стать        | до експерименту | р          | після експерименту |            |
|----------------------------------|------|--------------|-----------------|------------|--------------------|------------|
| Частота рухів кистю за 5 с, рази | Пр.  | Х            | 10,5±3,03       | <0,05      | 14,5±6,00          |            |
|                                  | Лів. |              | 10,81±3,06      | <0,05      | 14,06±5,32         |            |
| Стрибки на місці за 5 с, рази    |      |              | 11,13±1,89      | >0,09      | 12,56±2,63         |            |
| Стрибки з поворотами, градуси    | Пр.  |              | 202,5±73,48     | >0,05      | 223,13±42,77       |            |
|                                  | Лів. |              | 157,5±67,75     | >0,12      | 190±43,24          |            |
| Нахил, см                        |      |              | 3,94±2,02       | >0,05      | 4,75±1,65          |            |
| Динамометрія, кг                 | Пр.  |              | 5,06±1,67       | >0,05      | 5,93±2,10          |            |
|                                  | Лів. |              | 5,47±1,77       | >0,05      | 5,93±2,09          |            |
| Вис на перекладині, с            |      |              | 16,77±8,6       | >0,05      | 21,00±10,66        |            |
| Ходьба на 10 м, с                |      |              | 7,26±1,36       | >0,05      | 6,99±1,30          |            |
| Біг на 10 м, с                   |      |              | 3,53±0,46       | <0,05      | 3,23±0,37          |            |
| Стрибок у довжину з місця, см    |      |              | 76,00±10,27     | >0,05      | 79,31±9,72         |            |
| Частота рухів кистю за 5 с, рази | Пр.  |              | Д               | 11,25±3,33 | >0,05              | 12,63±5,01 |
|                                  | Лів. |              |                 | 11,04±2,39 | >0,05              | 12,88±4,93 |
| Стрибки на місці за 5 с, рази    |      | 10,13±2,54   |                 | <0,05      | 12,21±2,81         |            |
| Стрибки з поворотами, градуси    | Пр.  | 142,5±50,82  |                 | >0,05      | 163,13±39,39       |            |
|                                  | Лів. | 159,38±67,64 |                 | >0,05      | 174,38±59,81       |            |
| Нахил, см                        |      | 5,33±3,19    |                 | >0,05      | 5,92±3,05          |            |
| Динамометрія, кг                 | Пр.  | 5,31±1,52    |                 | >0,05      | 5,65±1,49          |            |
|                                  | Лів. | 4,73±1,44    |                 | >0,05      | 5,10±1,38          |            |
| Вис на перекладині, с            |      | 21,38±13,53  |                 | >0,05      | 24,71±12,72        |            |
| Ходьба на 10 м, с                |      | 6,90±0,73    |                 | >0,05      | 6,79±0,71          |            |
| Біг на 10 м, с                   |      | 3,49±0,42    |                 | >0,05      | 3,39±0,35          |            |
| Стрибок у довжину з місця, см    |      | 74,13±13,26  |                 | >0,05      | 75,92±12,01        |            |

Низькі показники було виявлено у дітей 5-6 років як в експериментальній, так і в контрольній групах у вправах «частота рухів кистю» правою (92,5% і 67,5%, відповідно) і лівою (97,5% і 75,0%, відповідно) руками, «динамометрія» правою (85,0% і 80,0% відповідно) і лівою (75,0% і 70,0% відповідно) руками, «вис на перекладині» (70,0% і 55,0% відповідно).

У результаті дослідження було з'ясовано (рис. 4.6), що більшість дітей експериментальної (95,0%) і контрольної (72,0%) груп до початку експерименту виконували «частота рухів кистю» на низькому рівні, як правою (92,5% – в експериментальній (37,5% хлопчиків і 55,0% дівчаток) і 67,5% – в контрольній (30,0% хлопчиків і 37,5% дівчаток), так і лівою (37,5% хлопчиків і 60,0% дівчаток з експериментальної та 30,0% хлопчиків і 45,0% дівчаток з контрольної груп) руками.

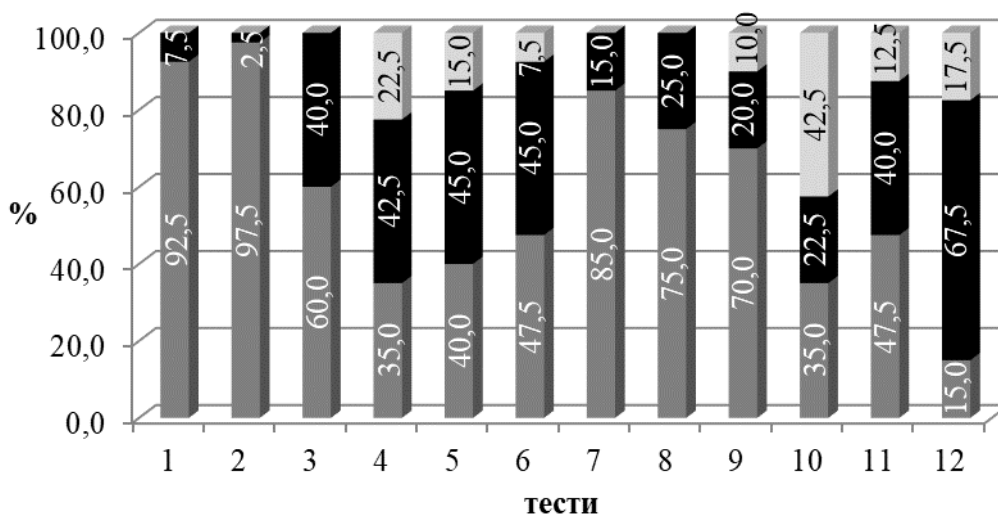


Рис. 4.6. Розподіл дітей з експериментальної групи за рівнем фізичної підготовленості до експерименту, %

Примітки: 1 – частота рухів кистю, правою рукою; 2 – частота рухів кистю, лівою рукою; 3 – стрибки на місці; 4 – стрибки з поворотом, вправо; 5 – стрибки з поворотом, вліво; 6 – нахил тулуба; 7 – динамометрія, правою; 8 – динамометрія, лівою; 9 – вис на перекладині; 10 – ходьба на 10 м; 11 – біг на 10 м; 12 – стрибок у довжину з місця.

■ Низький рівень      ■ Середній рівень      □ Високий рівень

Також низькі рівні спостерігались: у вправах: «динамометрія» правою (85,0% – в експериментальній і 80,0% – у контрольній) і лівою (75,0% і 70,0%,

відповідно) руками, і у вправі «вис на перекладині» в експериментальній (70,0%) і в контрольній (55,0%) групах. Вправу «стрибки на місці» 40,0% дітей з експериментальної і 35,0% – з контрольної груп виконали на середньому рівні.

Високий рівень у цій вправі мали лише діти з контрольної групи. Тест «стрибки з поворотами» вправо 42,5% дітей з експериментальної і 50,0% – з контрольної груп склали на середньому рівні. На високому рівні – 22,5% та 12,5% дітей відповідно (рис. 4.7).

У вправі «стрибки з поворотами» вліво у 45,0% дітей з експериментальної та у 40,0% – контрольної груп спостерігався середній рівень, високий рівень у цій вправі виявлено лише у дітей в експериментальній групі (15,0%).

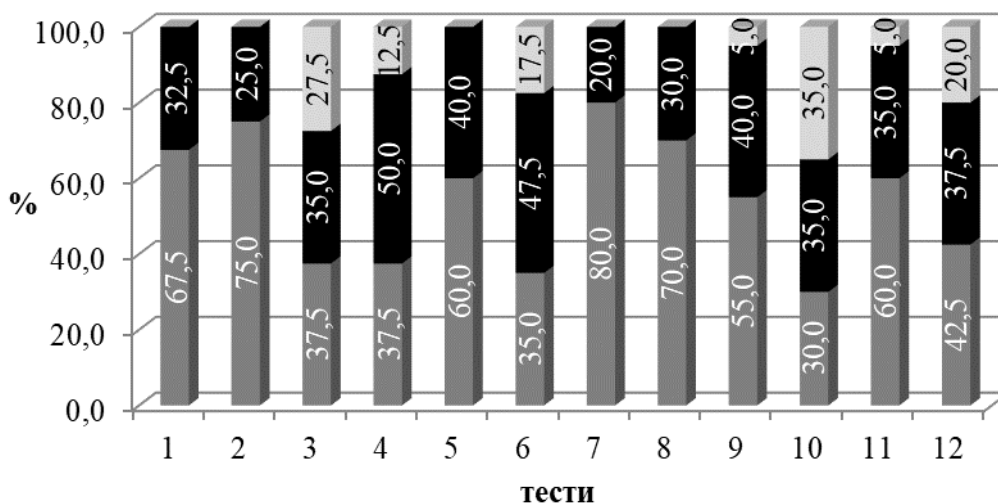


Рис. 4.7. Розподіл дітей з контрольної групи за рівнем фізичної підготовленості до експерименту

Примітки: 1 – частота рухів кистю, правою рукою; 2 – частота рухів кистю, лівою рукою; 3 – стрибки на місці; 4 – стрибки з поворотом, вправо; 5 – стрибки з поворотом, вліво; 6 – нахил тулуба; 7 – динамометрія, правою; 8 – динамометрія, лівою; 9 – вис на перекладині; 10 – ходьба на 10 м; 11 – біг на 10 м; 12 – стрибок у довжину з місця.

■ Низький рівень      ■ Середній рівень      □ Високий рівень

Розвиток гнучкості ми визначали за тестом «нахил тулуба». Відповідно середній рівень мали 45,0% дітей з експериментальної і – 47,5% з контрольної груп, а високий рівень – 7,5% і 17,5% дітей відповідно. Результати показників



«ходьби на 10 м» у дітей з експериментальної (22,5%) і контрольної (35,0%) груп знаходились на середньому рівні, високий рівень спостерігався у 42,5% дітей з експериментальної та у 35,0% – з контрольної груп.

Показники тесту «біг на 10 м» знаходились на низькому рівні як в експериментальній, (47,5%) так і в контрольній (60,0%) групах. Середній рівень виявлено в експериментальній групі за результатами виконання тесту «стрибок у довжину з місця» (67,5%), і у 42,5% дітей з контрольної групи спостерігався низький рівень. До початку експерименту більшість дітей виявляла неухважність під час складання тестів, не запам'ятовувала їх послідовність. Щодо кожного із запропонованих нами тестів діти проявляли індивідуальну реакцію під час їх складання, наприклад: одні діти хотіли якнайшвидше його скласти, інші, навпаки, несміливо і повільно готувались до його виконання. По завершенні експерименту діти стали більш уважні, увага під час складання тестів була більш сконцентрованою, зросла упевненість і якість роботи.

Показники фізичної підготовленості дітей з контрольної групи до початку і після завершення експерименту засвідчили (табл. 4.10), що до достовірної різниці ( $p < 0,05$ ) були наближені результати хлопчиків ( $p > 0,05$ ) у тесті «вис на перекладині» ( $24,17 \pm 5,71$  с), у показниках інших тестів достовірної різниці не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).

В обох групах, як контрольній, так і експериментальній, покращились показники: у більшості дітей вони відповідали середньому рівню. Достовірна різниця у показниках між експериментальною і контрольною групами спостерігалась у вправах «частота рухів кистю» правою і лівою руками, «стрибки на місці», «стрибки з поворотами» вліво, «нахил». Діти в експериментальній групі вірогідно краще ( $p < 0,05$ ) виконали тест «стрибки з поворотами» вліво ( $180,63 \pm 53,75$  градуси). До початку експерименту вправи «частота рухів кистю» правою і лівою руками, «стрибки на місці» та «нахил» вірогідно краще ( $p < 0,05$ ) виконали діти з контрольної групи.

Діти з експериментальної групи виконали вправи «стрибки з поворотами» вправо ( $187,13 \pm 50,05$  градуси) і вліво ( $180,63 \pm 53,75$  градуси) вірогідно краще ( $p < 0,05$ ), ніж діти з контрольної групи ( $172,00 \pm 38,58$  і  $144,63 \pm 38,00$  відповідно).

Таблиця 4.10

Показники фізичної підготовленості дітей з контрольної групи ( $\bar{x} \pm S$ )

| Тест                             |      | Стать              | до експерименту    | p                | після експерименту |                  |
|----------------------------------|------|--------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
| Частота рухів кистю за 5 с, рази | Пр.  | Х                  | $16,72 \pm 5,33$   | $>0,05$          | $17,78 \pm 4,62$   |                  |
|                                  | Лів. |                    | $16,83 \pm 5,09$   | $>0,05$          | $17,67 \pm 4,35$   |                  |
| Стрибки на місці за 5 с, рази    |      |                    | $12,22 \pm 4,44$   | $>0,05$          | $14,06 \pm 3,47$   |                  |
| Стрибки поворотами, градуси      | Пр.  |                    | $165 \pm 48,81$    | $>0,05$          | $178,89 \pm 31,27$ |                  |
|                                  | Лів. |                    | $146,67 \pm 42,29$ | $>0,05$          | $157,5 \pm 34,22$  |                  |
| Нахил, см                        |      |                    | $6,28 \pm 3,79$    | $>0,05$          | $6,61 \pm 3,57$    |                  |
| Динамометрія, кг                 | Пр.  |                    | $5,86 \pm 1,82$    | $>0,05$          | $6,22 \pm 1,89$    |                  |
|                                  | Лів. |                    | $6,06 \pm 1,75$    | $>0,05$          | $6,19 \pm 1,69$    |                  |
| Вис на перекладині, с            |      |                    | $20,67 \pm 5,05$   | $>0,05$          | $24,17 \pm 5,71$   |                  |
| Ходьба на 10 м, с                |      |                    | $7,11 \pm 0,88$    | $>0,05$          | $6,97 \pm 0,63$    |                  |
| Біг на 10 м, с                   |      |                    | $3,97 \pm 0,88$    | $>0,05$          | $3,83 \pm 0,79$    |                  |
| Стрибок у довжину з місця, см    |      |                    | $71,28 \pm 15,85$  | $>0,05$          | $72,94 \pm 15,49$  |                  |
| Частота рухів кистю за 5 с, рази | Пр.  |                    | Д                  | $16,05 \pm 6,14$ | $>0,05$            | $18,05 \pm 6,04$ |
|                                  | Лів. |                    |                    | $15,27 \pm 4,56$ | $>0,05$            | $17,00 \pm 4,63$ |
| Стрибки на місці за 5 с, рази    |      | $13,55 \pm 3,65$   |                    | $>0,05$          | $13,91 \pm 3,50$   |                  |
| Стрибки з поворотами, градуси    | Пр.  | $166,36 \pm 43,57$ |                    | $>0,05$          | $166,36 \pm 43,57$ |                  |
|                                  | Лів. | $134,09 \pm 38,41$ |                    | $>0,05$          | $134,09 \pm 38,41$ |                  |
| Нахил, см                        |      | $6,59 \pm 4,11$    |                    | $>0,05$          | $7,23 \pm 3,65$    |                  |
| Динамометрія, кг                 | Пр.  | $5,48 \pm 1,76$    |                    | $>0,05$          | $5,61 \pm 1,79$    |                  |
|                                  | Лів. | $5,39 \pm 1,53$    |                    | $>0,05$          | $5,55 \pm 1,43$    |                  |
| Вис на перекладині, с            |      | $22,36 \pm 13,58$  |                    | $>0,05$          | $25,77 \pm 12,63$  |                  |
| Ходьба на 10 м, с                |      | $7,47 \pm 1,57$    |                    | $>0,05$          | $7,13 \pm 0,67$    |                  |
| Біг на 10 м, с                   |      | $4,08 \pm 0,88$    |                    | $>0,05$          | $3,97 \pm 0,88$    |                  |
| Стрибок у довжину з місця, см    |      | $69,48 \pm 15,50$  |                    | $>0,05$          | $70,76 \pm 14,88$  |                  |

По завершенні експерименту у більшості дітей показники залишилися на низькому рівні за результатами тестів «частота рухів кистю» правою (75,0% – експериментальна і 57,5% – контрольна) і лівою (80,0% і 67,5% відповідно)

руками; «динамометрія» правою (62,5% і 70,0% відповідно) і лівою (60,0% і 57,5% відповідно) руками (рис. 4.8).

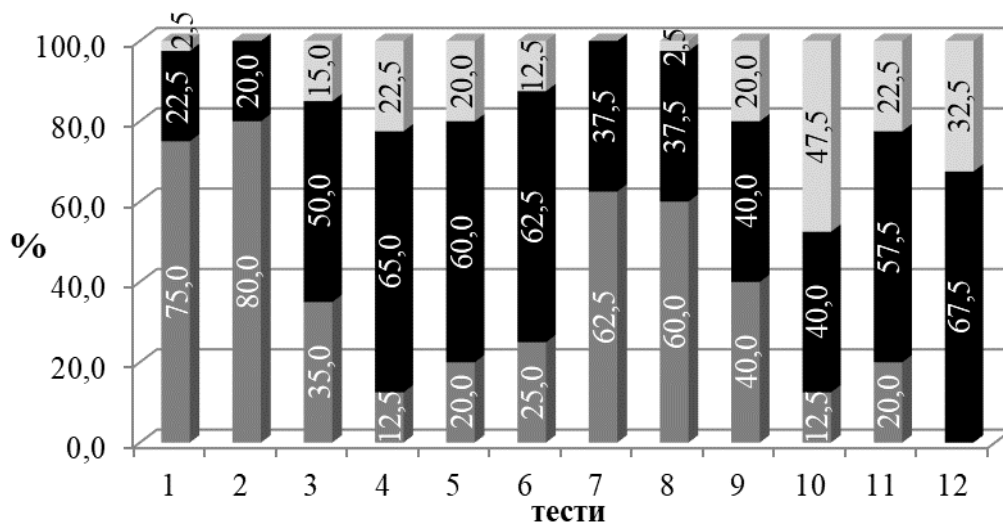


Рис. 4.8. Розподіл дітей з експериментальної групи за рівнями фізичної підготовленості після експерименту, %

Примітки: 1 – частота рухів кистю, правою рукою; 2 – частота рухів кистю, лівою рукою; 3 – стрибки на місці; 4 – стрибки з поворотом, вправо; 5 – стрибки з поворотом, вліво; 6 – нахил тулуба; 7 – динамометрія, правою; 8 – динамометрія, лівою; 9 – вис на перекладині; 10 – ходьба на 10 м; 11 – біг на 10 м; 12 – стрибок у довжину з місця.

■ Низький рівень      ■ Середній рівень      □ Високий рівень

У дітей з експериментальної групи за результатами тестів «стрибки на місці» (50,0%), «стрибки з поворотами» вправо (65,0%) і вліво (60,0%), «нахил» (62,5%), «біг на 10 м» (57,5%), «стрибок у довжину з місця» (67,5%) виявлено середній рівень. Високий рівень спостерігався щодо тестів «стрибки з поворотами» вправо (22,5%) і вліво (20,0%), «вис на перекладині» (20,0%), «ходьба 10 м» (47,5%), «біг на 10 м» (22,5%) та «стрибок у довжину з місця» (32,5%).

У майже  $\frac{1}{2}$  дітей контрольної групи низький рівень зафіксовано за результатами вправ «стрибки з поворотом» вліво (57,5%), «вис на перекладині» (57,5%) і «біг на 10 м» (50,0%) (рис 4.9). Середній рівень спостерігався за результатами виконання вправ «стрибки на місці» (42,5%), «стрибки з поворотами» вправо (55,0%), «нахил» (60,0%), «вис на перекладині» (62,5%), «ходьба на 10 м» (47,5%), «біг на 10 м» (45,0%) і «стрибок у довжину з місця»

(57,5%). Щодо тестів «стрибки на місці» (35,0%), «нахил» (20,0%), «ходьба на 10 м» (35,0%) і «стрибок у довжину з місця» (20,0%) встановлено високий рівень.

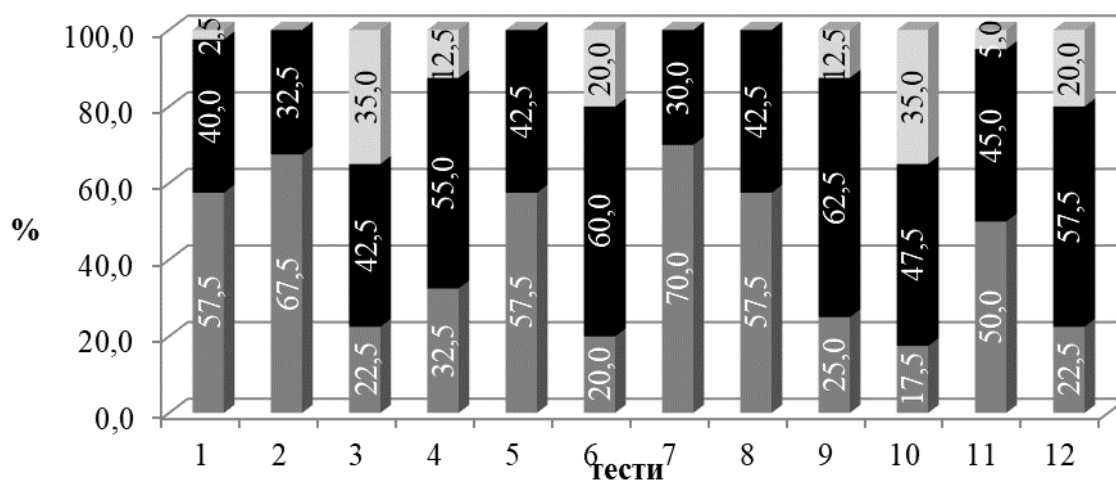


Рис. 4.9. Розподіл дітей контрольної групи за рівнями фізичної підготовленості після експерименту, %

Примітки: 1 – частота рухів кистю, правою рукою; 2 – частота рухів кистю, лівою рукою; 3 – стрибки на місці; 4 – стрибки з поворотом, вправо; 5 – стрибки з поворотом, вліво; 6 – нахил тулуба; 7 – динамометрія, правою; 8 – динамометрія, лівою; 9 – вис на перекладині; 10 – ходьба на 10 м; 11 – біг на 10 м; 12 – стрибок у довжину з місця.

■ Низький рівень      ■ Середній рівень      □ Високий рівень

На початку експерименту ми провели тестування дітей з експериментальної і контрольної груп для визначення вихідного рівня їх фізичної підготовленості. Отримані дані засвідчили, що початковий рівень у групах був неоднаковий. У контрольній групі показники були вірогідно вищі, ніж в експериментальній ( $p < 0,05$ ). Після проведення експерименту результати фізичної підготовленості покращились: у тесті «частота рухів кистю» правою рукою відсотковий приріст склав 15,4% в експериментальній групі і 10,3% – у контрольній, та лівою рукою – 15,1% і 8,9% відповідно. Щодо тесту «стрибки на місці» приріст склав 15,5% в експериментальній та 9,0% – у контрольній групах.

Рухову підготовленість дітей 5-6 років ми оцінювали, зіставляючи кількісні та якісні показники. Аналіз рухової підготовленості дітей 5-6 років до початку експерименту дає підстави для висновку (рис. 4.10), що 22,5% хлопчиків і 22,5%

дівчаток з експериментальної і 27,5% хлопчиків і 30,0% дівчаток з контрольної груп мали низький рівень.

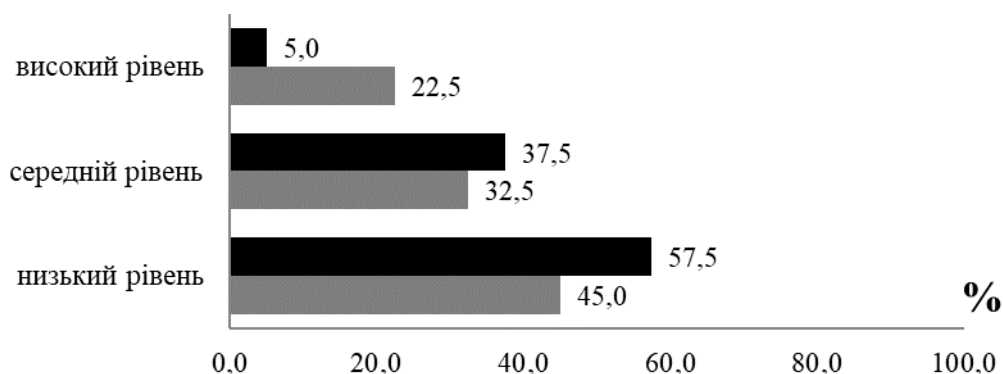


Рис. 4.10. Рухова підготовленість дітей 5-6 років до початку експерименту, %

Примітки:



ЕГ



КГ

Середній рівень спостерігався у 32,5% дітей з експериментальної групи (12,5% хлопчиків і 20,0% дівчаток) і у 37,5% – з контрольної групи (17,5% хлопчиків і 20,0% дівчаток), високий рівень мали 22,5% дітей з експериментальної групи і 10,0% – з контрольної групи.

Аналіз техніки виконання дітьми вправи «ходьба на 10 м» до початку експерименту дає підстави для висновку, що якість виконання ходьби в контрольній групі була краща, ніж в експериментальній, а саме: утримували правильну поставу могли 35,0% дітей із контрольної та 12,5% – з експериментальної груп.

У 37,5% дітей з контрольної і у 15,0% – з експериментальної груп спостерігались вільні рухи руками; енергійні кроки ногами були у 27,5% дітей із контрольної групи, тоді як в експериментальній групі із цим критерієм діти не впорались; активне згинання ніг у колінному суглобі спостерігалось у 40,0% дітей із контрольної групи та у 7,5% – з експериментальної; найбільший відсоток дітей як з контрольної (60,0%), такі з експериментальної (55,0%) груп могли дотримуватися різних напрямків (рис. 4.11).



Рис. 4.11. Розподіл дітей 5-6 років контрольної й експериментальної груп до початку експерименту за критеріями техніки ходьби, %

Примітки:



ЕГ



КГ

Техніку бігу оцінювали за чотирма критеріями. Найбільша кількість помилок спостерігалась у дітей під час виконання бігу за критерієм «енергійне згинання стегна махової ноги», «ритмічний і прямолінійний біг» та «нахил тулуба вперед і голову тримати прямо» (рис. 4.12).

Найбільший відсоток дітей як контрольної (35,0%), так й експериментальної (47,5%) груп впорався із завданням за критерієм «руки пів зігнуті у ліктях». Вправу «стрибок у довжину з місця» краще виконали діти з експериментальної групи (62,5%), ніж із контрольної (37,5%).

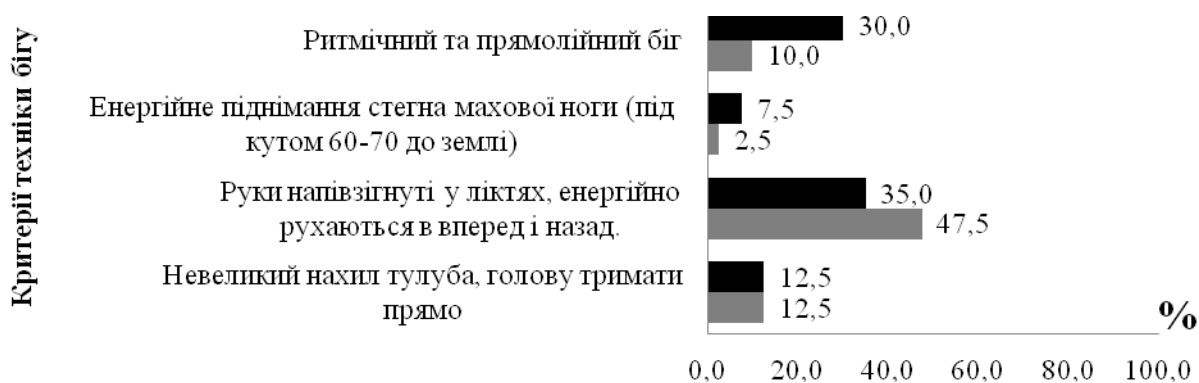
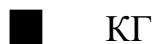


Рис. 4.12. Розподіл дітей 5-6 років з контрольної й експериментальної груп до початку експерименту за критеріями техніки бігу, %

Примітки:



ЕГ



КГ

Аналізуючи техніку виконання стрибка в довжину з місця у дітей з експериментальної групи, можемо зробити висновок, що вихідне положення тримали 37,5% дітей, замах руками перед стрибком зробили 65,0% дітей, у 57,5% спостерігався поштовх перед стрибком, політ під час стрибка та утримання після приземлення спостерігалось у 22,5% і 32,5% дітей відповідно (рис. 4.13).

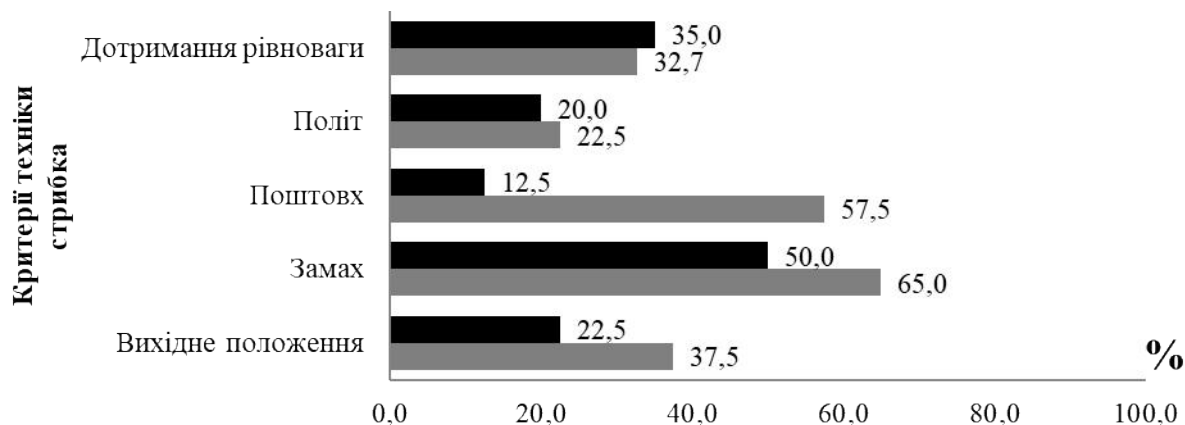


Рис. 4.13. Розподіл дітей 5-6 років з контрольної й експериментальної груп до початку експерименту за критеріями техніки стрибка у довжину з місця, %

Примітки:



ЕГ



КГ

22,5% дітей із контрольної групи вміють займати правильне вихідне положення перед стрибком. Половина дітей (50,0%) із контрольної групи зробила замах перед стрибком; правильний поштовх перед стрибком спостерігався лише у 12,5% дітей; політ та приземлення після стрибка без помилок мали 20,0% і 35,0% дітей відповідно.

Так, середній рівень рухової підготовленості до початку експерименту мали 32,5% дітей з експериментальної групи і 37,5% – із контрольної. Високий рівень спостерігався у 22,5% дітей з експериментальної групи і у 5,0% – із контрольної.

Якісні показники рухової підготовленості до початку експерименту в тестах «ходьба на 10 м» та «біг на 10 м» були кращими у дітей із контрольної групи; тест «стрибок у довжину з місця» за більшістю критеріїв краще склали діти з експериментальної групи. Діти із контрольної групи були зосереджені на техніці виконання вправ, тоді як діти з експериментальної – на кількісних показниках їх виконання.

Результати дослідження рухової підготовленості дітей 5-6 років по завершенні експерименту (рис. 4.14): в експериментальній групі середній рівень спостерігався у 42,5% дітей, високий – у 35,0%; в контрольній групі цей показник склав 50,0% і 7,5% відповідно.

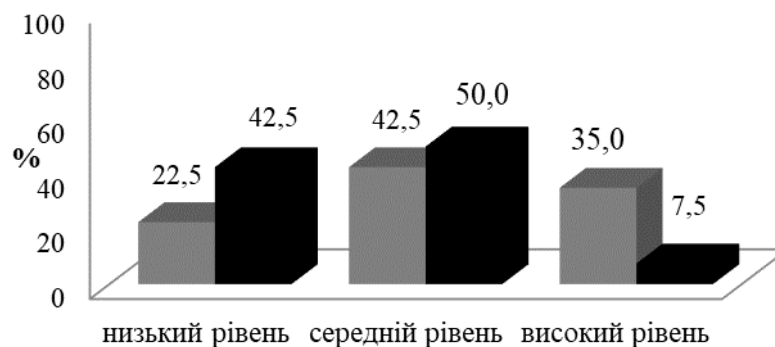


Рис. 4.14. Рухова підготовленість дітей 5-6 років по завершенні експерименту

Примітки:



Техніка виконання дітьми вправи «ходьба на 10 м» по завершенні експерименту покращилася за всіма критеріями в обох групах. Так, в експериментальній групі 52,5% дітей вже в змозі були утримувати правильну поставу, а в контрольній групі цей показник склав лише 35,0%. У 42,5% дошкільнят з експериментальної групи і у 40,0% – із контрольної спостерігалися вільні рухи руками зі згинанням їх у ліктях (рис. 4.15).



Рис. 4.15. Розподіл дітей 5-6 років з контрольної й експериментальної груп після проведення експерименту за критеріями техніки ходьби, %

Примітки:





Енергійні та ритмічні кроки з перекатом з п'ятки на носок демонстрували 25,0% дітей з експериментальної і 30,0% – із контрольної груп. Більшість дітей з експериментальної (62,5%) і контрольної (60,0%) груп навчилися дотримуватися різних напрямків руху.

У дітей з експериментальної групи після завершення експерименту за всіма критеріями спостерігалось вірогідне покращення техніки виконання ходьби, порівняно із дітьми з контрольної групи. Так, за критерієм «утримання правильної постави» в експериментальній групі результат покращився на 40,0%, тоді як в контрольній цей показник залишився без змін. На 27,5% покращився результат за критерієм «вільні рухи руками зі згинанням у ліктях» в експериментальній групі та 2,5% – у контрольній групі.

На початку експерименту жодна дитина з експериментальної групи не впоралась із виконанням кроків з ритмічними та енергійними рухами, по завершенні експерименту цей показник покращився на 25,0%. У контрольній групі він зріс на 2,5%. Після завершення експерименту на 20,0% більше дітей експериментальної групи почали виконувати ходьбу з активним згинанням та розгинанням ніг в колінному суглобі та 12,5% – дотримуватись різних напрямків. У контрольній групі ці показники після завершення експерименту не змінилися.

Після проведення експерименту у дітей в обох групах покращилася техніка виконання бігу. Так, невеликий нахил тулуба та тримання голови прямо спостерігалось у 25,0% дітей з експериментальної групи та у 15,0% – з контрольної. У 55,0% дітей з експериментальної групи та у 40,0% – з контрольної групи спостерігалось правильне положення рук, напівзігнутих у ліктях, які енергійно рухаються вперед і назад (рис. 4.16).

Енергійне піднімання стегна махової ноги під час виконання бігу спостерігалось у 32,5% дітей з експериментальної групи та 25,0% – із контрольної. У 37,5% представників експериментальної і у 40,0% контрольної груп спостерігався ритмічний і прямолінійний біг.

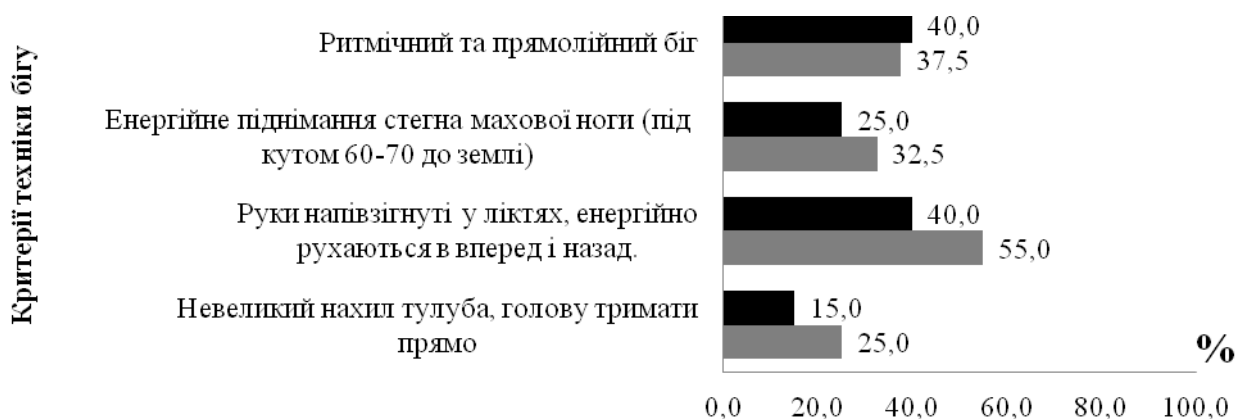


Рис. 4.16. Розподіл дітей 5-6 років із контрольної й експериментальної груп після проведення експерименту за критеріями техніки бігу

Примітки:



ЕГ



КГ

Техніка виконання бігу представниками експериментальної і контрольної груп до початку і після проведення експерименту за критерієм «невеликий нахил тулуба вперед, тримати голову прямо» покращилася на 12,5% в експериментальній групі та на 2,5% – у контрольній. Позитивні зміни спостерігалися за критерієм «руки напівзігнуті у ліктях, що ритмічно рухаються вперед і назад» як в експериментальній (55,0%), так і в контрольній (40,0%) групах. Так само збільшився відсоток дітей, які виконують енергійне піднімання стегна поштовхової ноги, як в експериментальній (на 30,0%), так і в контрольній (на 17,5%) групах.

Під час виконання стрибка у довжину з місця діти з експериментальної (45,0%) і контрольної (25,0%) груп дотримувалися правильного вихідного положення. 40,0% дітей з експериментальної групи і 37,5% – із контрольної утримували рівновагу після приземлення (рис. 4.17).

Показники експериментальної групи до початку і після завершення експерименту залишились незмінними у критеріях «замах» та «поштовх». У контрольній групі без змін залишились показники за критеріями «поштовх» і «політ». На 7,5% і 2,5% покращились результати за критерієм «утримання

рівноваги після приземлення» в експериментальній і у контрольній групах відповідно.



Рис. 4.17. Розподіл дітей 5-6 років з контрольної і експериментальної груп після завершення експерименту за критеріями техніки стрибка в довжину, %

Примітки:

■ ЕГ

■ КГ

Отже, можемо зробити висновок, що розроблена нами програма позитивно вплинула на рівень розвитку рухової підготовленості дітей з експериментальної групи.

Відсотковий приріст рухової підготовленості був вірогідно кращим ( $p < 0,05$ ) в експериментальній групі (13,9%), аніж у контрольній (5,6%). Так, показники в експериментальній групі зросли із низького рівня до середнього у 10,0% дітей, а в контрольній групі цей показник склав 12,5%. Натомість підвищення показників із середнього до високого рівнів відбулося у 12,5% дітей з експериментальної групи, тоді як у дітей із контрольної – лише на 5,0%.

Одним із компонентів культури рухів є естетичний компонент. Він складається із виразності, артистичності, пластичності [159]. Для визначення рівня естетичного компоненту ми відібрали показники, які б більш чітко та об'ємно охарактеризували цей компонент, а саме: рухова і емоційна виразність та образність.

Проведений на початку формувального експерименту аналіз окремих показників естетичного компоненту дає підстави для висновку, що у більшості

дітей з експериментальної (72,5%) і контрольної (90,0%) груп міміка обличчя не відповідала музичному супроводу (рис. 4.18).



Рис. 4.18. Розподіл дітей 5-6 років за показниками естетичного компоненту до початку експерименту, %

Примітки:

■ 1 бал

■ 2 бали

■ 3 бали

Лише 30,0% дітей з експериментальної і 22,5% – із контрольної груп змогли частково передати образ у процесі виконання композиції й отримали два бали за рухову виразність.

Низький рівень розвитку естетичного компоненту мали 55,0% дітей з експериментальної групи (20,0% хлопчиків та 35,0% дівчаток) і 57,5% дітей – із контрольної (27,5% і 30,0% відповідно) (рис. 4.19).

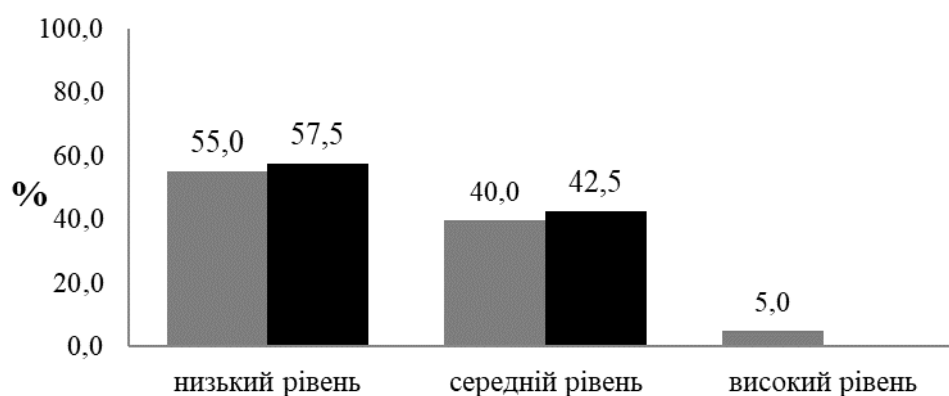


Рис. 4.19. Розподіл дітей 5-6 років за рівнем розвитку естетичного компоненту до початку експерименту, %

Примітки:

■ ЕГ

■ КГ



вони отримали за виконання 3 бали. У контрольній групі скутість у рухах спостерігалась в окремих частинах композиції у 35,0% дітей (15,0% хлопчиків і 20,0% дівчаток), які отримали 2 бали.

Аналіз отриманих даних щодо естетичного компоненту дітей 5-6 років після завершення експерименту дає підстави для висновку, що високий рівень спостерігався лише у дітей з експериментальної групи (20,0%). Середній рівень було виявлено у більшості дітей з експериментальної (60,0%) і контрольної (67,5%) груп (рис. 4.21).

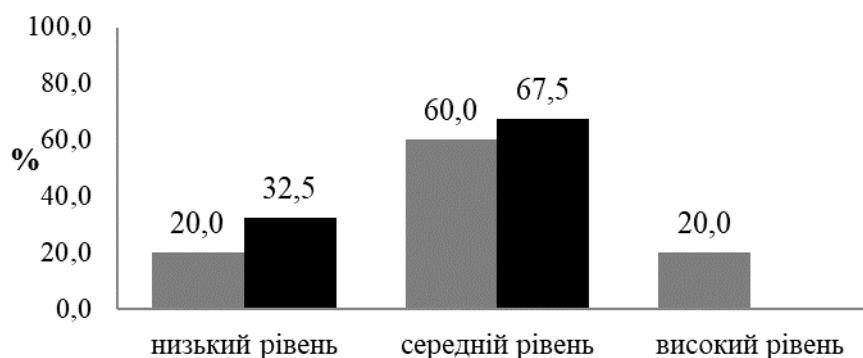


Рис. 4.21. Розподіл дітей 5-6 років за рівнем розвитку естетичного компоненту після завершення експерименту, %

Примітки:

■ ЕГ

■ КГ

Порівнявши показники розвитку естетичного компоненту в обох групах до початку і після завершення експерименту, можемо стверджувати, що результати в експериментальній групі були вірогідно кращі ( $p < 0,05$ ), ніж у контрольній.

Відсотковий приріст у показниках естетичного компоненту склав 16,3% у дітей з експериментальної групи та у 5,0% дітей – із контрольної. Отже, запропоновані нами засоби художньої гімнастики мали позитивний вплив на розвиток естетичного компоненту культури рухів дітей 5-6 років.

Ми порівняли показники культури рухів дітей 5-6 років за всіма компонентами, до початку і після завершення експерименту, і виявили позитивні зміни в обох групах, водночас у показниках експериментальної групи вони вірогідно були більш значними ( $p < 0,05$ ) (рис. 4.22). Так, приріст щодо

естетичного компоненту в експериментальній групі склав 16,31%, а в контрольній – 5,00% ( $p < 0,05$ ).

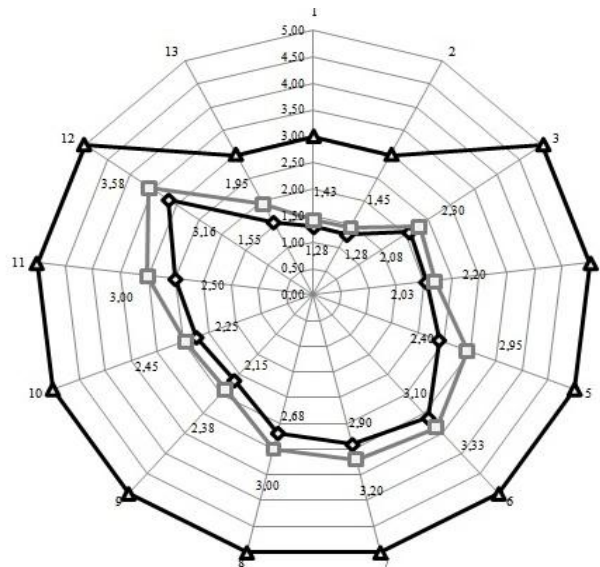


Рис. 4.22. Розподіл дітей 5-6 років експериментальної групи за рівнем розвитку культури рухів до початку і після завершення експерименту, ( $\bar{x}$ )

Примітки: Естетичний компонент: 13 – рухова виразність; 1 – емоційна виразність; 2 – образність. Фізичний компонент: 3 – частота рухів кистю, правою рукою; 4 – частота рухів кистю, лівою рукою; 5 – стрибки на місці; 6 – стрибки з поворотом, вправо; 7 – стрибки з поворотом, вліво; 8 – нахил тулуба; 9 – динамометрія, правою; 10 – динамометрія, лівою; 11 – вис на перекладині. Руховий компонент: 12 – рухова підготовленість.

○ до експерименту □ після експерименту ▲ модель культури рухів

Приріст щодо рухового компоненту становив в експериментальній групі 13,96%, у контрольній – 5,65%. Фізичний компонент культури рухів оцінювався за дев'ятьма тестами. Найбільший приріст в експериментальній групі встановлено за результатами тестів: «частота рухів кистю» правою (15,44%,  $p > 0,05$ ) і лівою (15,19%,  $p > 0,05$ ) руками, «стрибки на місці» (15,55%,  $p > 0,05$ ), «стрибки з поворотом» вправо (15,94%,  $p < 0,05$ ) і вліво (17,12%,  $p < 0,05$ ), «нахил» (19,27%,  $p > 0,05$ ) та «вис на перекладині» (18,80%,  $p > 0,05$ ).

У контрольній групі щодо показників розвитку фізичного компоненту найбільший приріст спостерігався (рис. 4.23) за результатами тестів: «частота рухів кистю» правою рукою (10,32%,  $p > 0,05$ ), «нахил» (14,18%,  $p > 0,05$ ), «вис на перекладині» (16,69%,  $p > 0,05$ ).

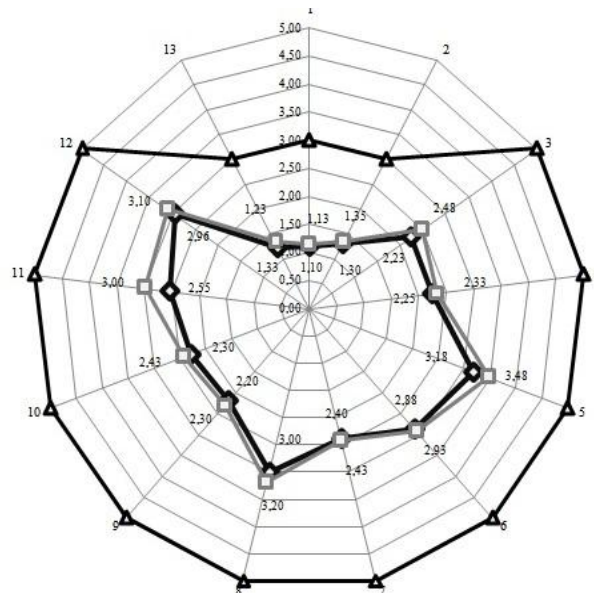


Рис. 4.23. Розподіл дітей 5-6 років контрольної групи за рівнем культури рухів до початку і після завершення експерименту, ( $\bar{x}$ )

Примітки: Естетичний компонент: 13 – рухова виразність; 1 – емоційна виразність; 2 – образність. Фізичний компонент: 3 – частота рухів кистю, правою рукою; 4 – частота рухів кистю, лівою рукою; 5 – стрибки на місці; 6 – стрибки з поворотом, вправо; 7 – стрибки з поворотом, вліво; 8 – нахил тулуба; 9 – динамометрія, правою; 10 – динамометрія, лівою; 11 – вис на перекладині. Руховий компонент: 12 – рухова підготовленість.

○ до експерименту □ після експерименту ▲ модель культури рухів

Приріст щодо естетичного компоненту склав 5,00% ( $p < 0,05$ ) та рухового – 5,65% ( $p < 0,05$ ). Отже, можемо зробити висновок, що впровадження в ЗДО програми формування культури рухів засобами художньої гімнастики, була спрямована на розвиток культури рухів у дітей старшого дошкільного віку, та позитивно вплинула на кожну її складову і мала позитивний вплив на рівень сформованості культури рухів дітей старшого дошкільного віку в експериментальній групі.

Проведена нами оцінка фізичної складової показала, що у дітей експериментальної групи приріст за всіма параметрами був більшим, ніж у дітей контрольної групи. Заняття з елементами художньої гімнастикою позитивно вплинули на рівень розвитку рухової підготовленості у 60% дітей експериментальної групи та лише у 35% дітей контрольної групи.



Після експерименту показники естетичного компоненту були достовірно ( $p < 0,05$ ) кращими у дітей експериментальної групи. В експериментальній групі (зростання на 16,31 %) порівняно з контрольною (збільшення на 5,00 %,  $p < 0,05$ ).

#### **Висновки до розділу 4**

На основі результатів констатувального експерименту, що засвідчили перевагу середнього рівня фізичного розвитку, функціонального стану дітей та низького рівня сформованості культури рухів (що включала у себе фізичну та рухову підготовленість, естетичні здібності дітей), розроблено програму з формування культури рухів. Пріоритетним для неї визначено застосування засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку, відповідно вона мала вплинути на фізичний, руховий та естетичний компоненти культури рухів. Програма включала мету, завдання, принципи, методи та методичні прийоми, зміст, організаційно-методичні умови її реалізації, а також критерії ефективності. В основу змісту програми було покладено засоби художньої гімнастики, а саме: вправи з предметами, без предметів, спортивні вправи, музично-рухові. Усі ці засоби було задіяні до таких форм роботи, як-от: ранкова гімнастика, фізкультурні заняття та свята.

Результати формувального експерименту щодо сформованості культури рухів дітей 5-6 років до початку та після завершення експерименту дозволяють зробити висновок про позитивну динаміку в обох групах, водночас зміни на краще у показниках дітей в експериментальній групі мали більш вірогідний характер ( $p < 0,05$ ), ніж у контрольній. Так, значний приріст в експериментальній групі за показниками фізичного компоненту було встановлено у тестах «частота рухів кистю» правою і лівою руками, «стрибки на місці», «стрибки з поворотом» вправо і вліво, «нахил» та «вис на перекладині», натомість у контрольній групі – лише у тестах «частота рухів кистю» правою рукою, «нахил», «вис на перекладині». Достовірний приріст у показниках експериментальної групи спостерігався у тестах «стрибки з поворотом» вправо і вліво ( $p < 0,05$ ). Приріст щодо естетичного компоненту в експериментальній групі склав 16,31%, тоді як у

контрольній – 5,00% ( $p < 0,05$ ); щодо рухового компоненту – 13,96% в експериментальній і лише 5,65% – у контрольній групах.

Отже, результати тестування фізичного, рухового, естетичного компонентів підтверджують, що найбільший приріст показників був у дітей з експериментальної групи. Незважаючи на скорочення терміну експерименту і карантинні обмеження (6,5 місяців), результати в експериментальній групі були більш наближені до моделі культури рухів, аніж у контрольній. Тому можемо стверджувати, що програма «Художня гімнастика для дошкільнят» є ефективною та має позитивний вплив на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, техніку виконання рухових умінь та навичок, на розвиток естетичних здібностей дошкільників і сприяє формуванню культури рухів у дітей 5-6 років.

Матеріали представлені в даному розділі, відображені в публікаціях [65, 68, 69, 248].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Фізична культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються для фізичного удосконалення людей, вона становить частку загальної культури суспільства [254]. Період від народження до вступу у школу – найбільш відповідальний етап розвитку організму дитини і один з найважливіших у становленні особистості людини [92]. Тому формувати культуру треба вже у дошкільному віці, щоб в подальшому житті мати нове молоде культурне покоління. Існуючі освітні програми для дітей дошкільного віку не відокремлюють культуру рухів як компонент розвитку загальної культури дитини. Культурний розвиток в контексті соціокультурного буття передбачає діяльність людей в встановлених рамках і нормалізованих відносин один з одним. З одного боку культурний розвиток обумовлено зв'язком часів, наступністю ідей і способів діяльності поколінь, з іншого, внесенням в життя людей культурних інновацій. Лише здорова дитина може максимально реалізувати весь свій особистісний потенціал у навчанні, трудовій діяльності та соціальних проявах.

Сутність поняття «культура рухів» розглядається у наукових працях Ю. Насонової [157, 158, 159], де автор розкриває поняття «культура рухів» як інтегративну якість, яка складається із трьох компонентів рухового, естетичного та особистісного. Вона вважає, що дитина повинна добре володіти основними рухами, накопичити значний потенціал фундаментальних рухових умінь, щоб у майбутньому на цій основі можна було легко засвоїти складніші рухи та дії, у тому числі й спортивні. А.М. Малишкін [141] вважає, що головним критерієм в техніці необхідно ставити точність виконання елементів. На думку М.А. Єрьомушкіна [84], «культура рухів» починається з їх різноманіття. Чим більше видів рухів в арсеналі людини тим більш усвідомлена і багатша її діяльність. Формування культури рухів вимагає послідовності і етапності вдосконалення рухових стереотипів. В.К. Бальсевич [15], Л.І. Лубишева [139] характеризують культуру руху як триєдність таких компонентів: аксиологічного

(стосується ціннісно-орієнтаційної сфери, включаючи ціннісно-моральні, ціннісно-естетичні й інші компоненти); освітнього (пов'язаного з рівнем їх знань умінь і навичок); споживчого (відображає стан ієрархії мотиваційно-потребнісної сфери) щодо придбання, ведення та вдосконалення фізичного, культурного, виправданого способу життя. М.Я. Вілевський [38] характеризує рухову культуру особистості як інтегральну якість, що поєднує в собі не тільки рухову і художню техніку виконання дії, а й широку гуманістичну культуру особистості. Автор В.Б. Коренберг [114] зазначає, що культура руху – це система рухів тіла. Для того щоб досягти високу культуру своїх рухів, потрібні загальна і цільова координованість та певний «руховий смак» розуміння краси витонченості рухів тіла і поз. Культура рухів – це інтегрований показник, який не має чіткої та сталої оцінки. За даними авторів ми визначили критерії та розробили модель культури рухів. Більшість авторів вважають [38, 114, 139, 141, 147], що технічно правильно виконані вправи дають естетичну привабливість рухам.

На сьогоднішній день є багато досліджень які присвячені поняттю «Культура рухів» [84, 105, 114, 213, 263], але проблема формування культури рухів у дошкільників майже не розглядається. Автори у своїх роботах розглядають термін «Культура рухів» як теоретично [127, 132, 141, 157], розкриваючи суть цього поняття з різних сторін, так і практично. Проблема формування культури рухів цікавить багато вчених [88, 158, 207, 215] автори на основі різних гіпотез та передбачень, впроваджують різні засоби в навчальний процес дітей шкільного віку та студентів для формування культури рухів.

Науковці наголошують [81, 150, 260], що зниження рівня фізичного стану дошкільників, зумовлюється тим, що діти старшого дошкільного віку, мають високу потребу в руховій активності і не завжди можуть її реалізувати на належному рівні. Сучасні погляди на необхідність досліджень фізичного розвитку дітей-дошкільників розглядаються у ряді наукових досліджень [76, 93, 184, 216, 231, 237]. При цьому слід враховувати, що самостійна рухова активність дітей 5-6 років в умовах ЗДО все більше обмежуються збільшенням тривалості навчальних занять із статичною позою та зростає інтерес дітей до комп'ютерних технологій

[23, 205, 241, 243, 265]. Це обумовлює пошук нових підходів щодо використання засобів фізичного виховання у навчальному процесі дітей старшого дошкільного віку з урахуванням їхнього рівня фізичного стану [75, 259, 260, 261].

У нашому дослідженні фізичний розвиток у більшості (58,3%) дітей відповідав середньому рівню. Суттєвої різниці у показниках дітей між віковими групами 5 і 6 років не спостерігалось. Наші дані доповнили дані науковців [227, 228] якими було встановлено, що відхилення показників фізичного розвитку від вікових норм розвитку та дисгармонійність супроводжується змінами у стані здоров'я дітей: чим значніше порушення у фізичному розвитку, тим більша імовірність захворювання. Діти, які мають гармонійний фізичний розвиток відповідно до віку вважаються найменш вразливими, але майже у третини дітей відмічені відхилення у стані здоров'я з порушеними темпами від вікового розвитку при гармонійному статусі [106, 179].

У результаті констатувального експерименту було встановлено, що 76,5% дітей мають середній рівень фізичної підготовленості, і 67,6% – мають низький рівень рухової підготовленості. Показники естетичного компоненту у більшості дошкільників (67,1%) знаходиться на низькому рівні. Отримані нами дані, шляхом експериментального дослідження [67], продовжили дослідження щодо визначення рівня фізичної і рухової підготовленості дітей 5-6 років [249, 251, 256]. Ці результати узгоджуються з результатами проведеної роботи науковців І.П. Масляк, А.П. Шепель, Ю.А. Веретельникова [146]. Авторами встановлено, що рухова підготовленість дітей старшого дошкільного віку знаходиться на середньому рівні. Науковці виявили, що результати фізичної підготовленості хлопчиків кращі ніж дівчаток ( $p < 0,05-0,01$ ). У роботах І. Кузьменко, Т. Черниш [126] було виявлено, що показники фізичної підготовленості дітей 5-6 років відповідають середньому рівню. Автором А.В. Касьян [102] з'ясовано, що щорічні зміни темпів зростання відбуваються у показниках сили та гнучкості паралельно як у хлопчиків так і дівчаток протягом дошкільного віку. Зокрема, у дівчаток порівняно з хлопчиками темпи зростання спритності, витривалості та швидкості трохи вищі. На підставі даних констатувального експерименту була розроблена

програма формування культури рухів, яка включає в себе: мету, завдання, принципи, методи та методичні прийоми, зміст і умови її реалізації в режимі дня ЗДО. Програма розрахована на навчальний рік з тривалістю 9 місяців та поділена на 2 семестри.

Результати формувального експерименту показали приріст за всіма тестами, особливо на початку експерименту в експериментальній групі низький рівень спостерігався у більшості дітей за тестами: «частота рухів кистю» і «динамометрія» правою і лівою руками, «вис на перекладині», «стрибки на місці». В контрольній групі низький рівень спостерігався у тестах «частота рухів кистю» і «динамометрія» правою і лівою руками, «стрибки з поворотом вліво», «вис на перекладині». Після експерименту у дітей експериментальної групи показники фізичної підготовленості покращилися у тестах «стрибки на місці», «стрибки з поворотом» вправо і вліво, «нахил», «вис на перекладині». Рівень рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку до експерименту знаходився на низькому рівні (45,0% – експериментальна група і 57,5% – контрольна група), і після експерименту середній рівень спостерігався у 42,5% дітей експериментальної групи і 50,0% контрольної групи. Високий рівень був у 35,0% дітей експериментальної групи і у лише у 7,5% – контрольної групи. Наші дослідження співвідносяться з дослідженнями автора Ivashchenko (2017), яка досліджувала дітей молодшого шкільного віку (6-10 років) вона вказує на те, що дівчатка показують кращі результати у координаційних рухах, пов'язаних з поєднанням рухів рук і ніг та гнучкості. Натомість хлопчики цієї вікової групи відрізняються від дівчаток кращим розвитком загальної координації рухів, сили, швидкісної сили, силової і загальної витривалості. Наші результати сходяться із результатами інших авторів (Thanda Aye, Tsugumi Kuramoto-Ahuja, Tamae Sato, Kaori Sadakiyo, Miyoko Watanabe, Hitoshi Maruyama, 2018), які проводили експеримент у дошкільному навчальному закладі Японії з дітьми 5 років. Вони досліджували рухові навички дітей та порівнювали результати хлопчиків та дівчаток. Автори з'ясували, що більшість дітей цього віку мали середній рівень

рухових навиків (41,7%). Порівнюючи крупну моторику хлопчиків та дівчаток, дослідження показало, що сума балів була вища у дівчаток, а ніж у хлопчиків.

Необхідною умовою ефективності формування особистості дитини є безперервність і послідовність освітнього і виховного процесу. Механізмом забезпечення такої безперервності є організація спадкоємності між усіма ланками освіти, зокрема, між дошкільною установою і початковою школою. Під спадкоємністю на цьому етапі ми розуміємо цілісний процес, спрямований на перспективне формування особистості дитини з опорою на її попередній досвід і накопичені знання, що забезпечує повноцінний особистісний розвиток дитини, її фізіологічне і психологічне благополуччя в перехідний період від дошкільного виховання до виховання і навчання в початковій школі

У роботі вперше науково обґрунтовано й запропоновано структуру і зміст програми формування культури рухів із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням вікових, що включає: мету, завдання, принципи, зміст. Запропонована нами програма з використанням засобів художньої гімнастики вперше використовувалась для дітей дошкільного віку, мала оздоровчу спрямованість і прямий вплив на формування культури рухів дошкільників й правильну техніку виконання основних рухів (ходьба, біг, стрибки). Вона містила такі структурні елементи, як: мету, завдання, принципи, методи та методичні прийоми, зміст занять, критерії ефективності. Програма розроблена відповідно до державних освітніх програм для ЗДО і складалась зі змісту фізкультурно-оздоровчих занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор, у ній визначено форми і методи навчання, організацію предметно-розвивального середовища. У розробці програми ми спирались на дидактичні та специфічні принципи навчання руховим діям, розвитку рухових та естетичних здібностей та враховували закономірності фізичного розвитку дітей саме старшого дошкільного віку. Так, автори Kiuchukov I., Yanev I., Petrov L, Kolimechkov S, Alexandrova A., Zaykova D., Stoimenov E. [254] зазначають, що художня гімнастика покращує всі пов'язані зі здоров'ям компоненти фізичної підготовки та позитивно впливає на дитячий фізичний розвиток.

Вперше було обґрунтовано комплексний підхід щодо оцінки культури рухів дошкільників з урахуванням фізичного, рухового і естетичного компонентів, які використано для розробки програми формування культури дітей 5-6 років. До змісту нашої програми були включені засоби художньої гімнастики основної і допоміжної групи. До основної групи входили вправи з предметами (скакалка, обруч, м'яч) та без предметів (елементи рухів тіла), а до допоміжної – спортивні, танцювальні, музично-рухові вправи. Ефективність впровадження засобів художньої гімнастики перевіряли за показниками фізичного розвитку, фізичної і рухової підготовленості та естетичних здібностей дітей.

Результат тестування фізичних якостей дітей 5-6 років, що входить до фізичного компоненту культури рухів, засвідчив, що отримані дані початкового рівня у групах був неоднаковий. У контрольній групі показники були вірогідно вищі, ніж в експериментальній ( $p < 0,05$ ). Після проведення експерименту результати фізичної підготовленості покращились: у тесті «частота рухів кистю» правою рукою відсотковий приріст склав 15,4% в експериментальній групі і 10,3% – у контрольній, та лівою рукою – 15,1% і 8,9% відповідно. Щодо тесту «стрибки на місці» приріст склав 15,5% в експериментальній та 9,0% – у контрольній групах.

Рухову підготовленість дітей 5-6 років ми оцінювали, зіставляючи кількісні та якісні показники. Після впровадження розробленої нами програми Відсотковий приріст рухової підготовленості був вірогідно кращим ( $p < 0,05$ ) в експериментальній групі (13,9%), а ніж у контрольній (5,6%). Так, показники в експериментальній групі зросли із низького рівня до середнього у 10,0% дітей, а в контрольній групі цей показник склав 12,5%. Натомість підвищення показників із середнього до високого рівнів відбулося у 12,5% дітей з експериментальної групи, тоді як у дітей із контрольної – лише на 5,0%.

Аналіз отриманих даних щодо естетичного компоненту дітей 5-6 років після завершення експерименту показав, що результати в експериментальній групі були вірогідно кращі ( $p < 0,05$ ), ніж у контрольній. Відсотковий приріст у показниках



естетичного компоненту склав 16,3% у дітей з експериментальної групи та у 5,0% дітей – із контрольної.

Вперше розроблені організаційно-методичні умови реалізації програми «Художня гімнастика для дошкільнят» в процесі фізичного виховання дітей 5-6 років в умовах закладів дошкільної освіти.

Отже, отримані нами результати показали, що запропонована програма формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики позитивним чином позначилась на сформованості культури рухів, а саме: фізичному, руховому та естетичному компонентів.

Доповнено дані про структуру фізичного стану дітей 5-6 років та взаємозв'язок його показників з компонентами культури рухів дошкільнят. Результати дослідження показників фізичного розвитку дітей після впровадження програми показали, що у дітей відбулися незначні зміни в антропометричних показниках з тенденцією до збільшення кількості дітей з високим і вищим за середній рівнями у показниках довжини і маси тіла. Показники окружності грудної клітки майже не змінилися як у контрольній, так і в експериментальній групах. Після експерименту відбулися зміни у показниках біологічного віку дітей: в експериментальній групі зменшився відсоток дітей, які мали біологічний вік, вищий за паспортний (17,5%), та збільшився відсоток дошкільнят, у яких біологічний вік був нижчий за паспортний (7,5%). У контрольній групі після експерименту зменшився відсоток дітей, у яких біологічний вік відповідає паспортному (57,5%), натомість збільшилась кількість дітей, у яких біологічний вік був нижчий за паспортний (32,5%). Найбільший відсоток дітей з експериментальної (90,0%) і контрольної (65,0%) груп мали астеничний тип тілобудови. Дослідження постави дітей після впровадження програми показало, що зменшилась кількість дітей, які мали сутулість, в експериментальній (27,5%) і в контрольній (25,0%) групах. Збільшилась кількість дітей, у яких стан постави знаходиться в межах норми (70,0% в експериментальній та 62,5% в контрольній групах). Зменшилась кількість дітей, які мала плоску стопу (12,5% –

експериментальна; 25,0% – контрольна), та збільшився відсоток дітей (87,5% – експериментальна група; 75,0% – контрольна), у яких стопа була в межах норми.

Набуло подальшого розвитку знання щодо особливостей використання засобів фізичного виховання для дітей старшого дошкільного віку. Дані комплекси вправ можуть бути використані інструкторами з фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО.

Матеріали представлені в даному розділі, відображені в публікаціях [67, 69].

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та ступінь вивченості питання формування культури рухів показав, що дослідження проводились з дітьми шкільного віку та студентами. У наукових працях в яких було б відображено методіку формування культури рухів недостатньо. З огляду на необхідний перелік знань, умінь і навичок якими діти старшого дошкільного віку повинні оволодіти, ми визначили основні засоби і напрямки роботи, які необхідно планувати для формування культури рухів та виконання вимог програм. В результаті аналізу даних спеціальної літератури і проведених нами досліджень було визначено основні компоненти культури рухів: фізичний, руховий та естетичний. Одним із шляхів формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку було обрано засоби художньої гімнастики, тому що пріоритетними фізичними якостями є спритність, гнучкість, швидкість, це відповідає сенситивному періоду дітей 5-6 років, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

2. Результати констатувального експерименту свідчать проте, що показники довжини та маси тіла, окружності грудної клітки дітей 5-6 років знаходились на середньому рівні. У більшості досліджуваних дітей фізичний розвиток відповідав середньому рівні. Вірогідної різниці ( $p > 0,05$ ) за критерієм Стьюдента між віковими групами дітей 5 і 6 років не спостерігалось.

Дослідження індексу Піньє за методикою Е. С. Вільчковського показав, що не пропорційну будову тіла мали більшість дітей (хлопчики 79,4%; дівчатка 78,7%). За методикою В. М. Чорноручького діти (5 років – 91,5%; 6 років – 98,5%) мали астеничний тип тілобудови.

Біологічний вік у 60,3% дітей (5 років – 58,5% і 6 років – 62,0%) відповідав паспортному. Розбіжність між біологічним та паспортним віком у напрямку збільшення біологічного віку спостерігалася у 32,2% хлопчиків і у 28,6% дівчаток.

Низький рівень фізичної підготовленості дітей 5-6 років був у більшості тестів, середній рівень спостерігався лише у тестах «стрибки з поворотом»

вправо, «нахил», «вис на перекладині» та «стрибок у довжину з місця». Тобто майже  $\frac{1}{2}$  дошкільнят мали середній рівень силової витривалості і координаційних здібностей. Результати тестів на швидкість «ходьба та біг на 10 м» у 58,2% дітей знаходились на низькому рівні. Рухова підготовленість та естетичні здібності у більшості дітей відповідала низькому рівню.

3. За результатами кореляційного аналізу та аналізу науково-методичної літератури було визначено основні показники, які відображають рівень культури рухів дітей 5-6 років. При цьому було визначено, що показники фізичного розвитку майже не впливають на рівень сформованості культури рухів. Інформативні показники були об'єднані у три компоненти: фізичний компонент – «частота рухів кистю», «стрибки на місці», «стрибки з поворотом», «нахил», «динамометрія», «вис на перекладині»; руховий компонент – «ходьба на 10 м», «біг на 10 м», «стрибок у довжину з місця»; естетичний компонент – рухова та емоційна виразність, образність. На підставі цих компонентів було розроблено модель, яка характеризує культури рухів дітей 5-6 років.

4. На основі результатів констатувального експерименту було розроблено програму, яка мала прямий вплив на формування культури рухів дітей 5-6 років з пріоритетним застосуванням засобів художньої гімнастики. Структурними елементами запропонованої програми є: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні умови реалізації програми, критерії ефективності. Організаційно-методичні умови реалізації програми для формування культури рухів дітей 5-6 років містили в собі розробку змісту фізкультурних занять, форми і методи навчання, знаннями та уміннями якими діти повинні оволодіти на кінець навчального року, а також організацію сприятливого середовища для розвитку фізичних здібностей дітей; формування життєво важливих рухових навичок та естетичних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Змістом запропонованої програми були як традиційні засоби фізичного виховання дошкільнят (основні рухи, вправи для загального розвитку, стройові вправи, рухливі ігри), так і засоби художньої гімнастики.

5. Основними формами реалізації програми формування культури рухів із використанням засобів художньої гімнастики були: фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята). Було розроблено загальну структуру річного циклу фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів художньої гімнастики для дітей 5-6 років на один навчальний рік та поділений на два семестри, кожен з яких має свої завдання та зміст. Здійснений розподіл програмного матеріалу у річному циклі фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів художньої гімнастики.

Критеріями ефективності розробленої програми були: рівень фізичного розвитку дітей, рівень фізичної підготовленості, технічне виконання рухових умінь та навичок, оцінка естетичних здібностей дітей старшого дошкільного віку та зіставлення цих показників з модельними.

6. На початку формувального експерименту початкові результати дітей були не рівні ( $p < 0,05$ ). Діти контрольної групи мали вищі результати, а ніж діти експериментальної групи. Порівнюючи дані після експерименту можна сказати, що сформованість культури рухів, та наближені до моделі були результати дітей експериментальної групи, а ніж дітей контрольної групи. Вірогідна різниця ( $p < 0,05$ ) спостерігалась в руховому та естетичному компонентах. За показниками фізичної підготовленості діти експериментальної групи вірогідно краще впорались з тестами «стрибки з поворотом» вправо і вліво ( $p < 0,05$ ).

Отримані результати дозволяють рекомендувати запропоновану програму «Художня гімнастика для дошкільнят» з пріоритетним застосуванням засобів художньої гімнастики до впровадження в освітній процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми для формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації для інструкторів з фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО.

1. Одним з аспектів проблеми спадкоємності між дитячим садом і початковою школою є пошук оптимальних засобів, форм і методів підготовки дітей до школи, одним з результатів якої є фізична готовність до шкільного навчання. Від того, як буде підготовлена дитина до навчання в школі, багато в чому залежить її подальше дорослішання і формування.

Основна ідея Нової української школи (НУШ) це створити школу, де приємно навчатися, де діти отримують не лише знання, а й уміють їх застосовувати в житті. Основне завдання для вчителя це забезпечити інтегрованість змісту (внутрішньопредметну і міжпредметну) на основі ключових компетентностей – не шляхом механічного об'єднання предметів, а наближення змісту освіти до сенситивних періодів навчання, особливостей сприймання нової інформації тощо. Засоби художньої гімнастики, які впроваджували у освітній процес дошкільників будуть забезпечувати підготовку дітей 5-6 років до інтегрованого змісту двох освітніх галузей програми НУШ, а саме: фізкультурної та частково мистецької. Так, метою мистецької освітньої галузі є всебічний художньо-естетичний розвиток особистості дитини, освоєння нею культурних цінностей у процесі пізнання мистецтва; формування ключових, мистецьких предметних та міжпредметних компетентностей, які необхідні для художньо-творчого самовираження в особистому та суспільному житті. Підібрані вправи, рухові завдання, ігри художньої гімнастики, що виконуються під музичний супровід матимуть вплив на змістову лінію програми НУШ за розділом «Художньо-творча діяльність» де змістом навчання є: відтворення рухами характеру, темпу, ритму музики; використання музичної діяльності для задоволення та поліпшення емоційного стану; відтворення елементарних танцювальних елементів; імпровізації засобами пантоміми (міміка, жести).

Метою фізкультурно-освітньої галузі програми НУШ є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України. Змістом навчання змістової лінії «Рухова діяльність» є культура рухів з елементами гімнастики до якої входять організовуючи вправи, вправи для оволодіння навичками пересувань, з м'ячем, стрибки, та вправи для розвитку фізичних якостей.

Різноманіття вправ та правильно поєднані між собою засоби художньої гімнастики, а саме: комплекси вправ для загального розвитку, елементи тіла (рівноваги, повороти, стрибки, хвилі) та елементи з предметами (скакалка, обруч, м'яч), спортивні вправи, танцювальні і музично-рухові завдання, що супроводжуються підібраним музичним супроводом матимуть пряму залежність зі змістовою лінією «Рухова діяльність» і формуванню культури рухів зокрема. Саме ці вправи входять до програми формування культури рухів дошкільників, як передумова до навчальної діяльності у школі.

**2. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти.** Фундамент здоров'я, фізичного та психічного, закладається в дитинстві. Чи достатньо міцним буде цей фундамент, залежить повністю від дорослого, від того, як виховуватимуться діти, які корисні звички вони придбають. Важливо прищепити дітям дошкільного віку смак до занять фізкультурою, потребу у таких заняттях. Зробити це непросто. Фізична культура та спорт – ефективний та дієвий засіб виховання духовного та фізичного здоров'я підрастаючого покоління. Під час заняття фізичними вправами формуються рухові уміння та навички, відбувається розвиток фізичних якостей, виховання правильної постави, гігієнічних навичок, освоєння знань про фізичне виховання. Перш за все необхідно сформувати у дітей звички до дотримання режиму, потребу у щоденних заняттях й розвитку вміння самостійно займатися фізичними вправами, виховати любов до занять спортом, прищепити інтерес до результату.

Основним завданням фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я дітей, що сприяє всебічному розвитку дитини.

Недостатність уваги до умов фізичного виховання може призвести не лише до помилок, а й спричинити різні травми, пошкодити здоров'ю дитини. Тому організація занять з фізичної культури дітей вимагає суворого дотримання правил техніки безпеки.

Усі співробітники установи несуть відповідальність за збереження життя, фізичного та психічного здоров'я своїх вихованців відповідно до чинного законодавства. Тобто педагог дитячого садка зобов'язаний вжити усіх заходів, спрямованих на захист дитини від дій, здатних нашкодити її здоров'ю.

*Вимоги до умов організації заняття дошкільнят.*

Будь-яка діяльність, а особливо фізична, може здійснюватися лише під безпосереднім контролем та наглядом з боку дорослого. У спортивному залі та на спортивному майданчику мають бути створені всі умови для забезпечення охорони життя та здоров'я дітей:

а) усе обладнання – гімнастична стінка, комплекси, драбинки – мають бути надійно закріплені; всіляке обладнання (посібники, предмети оздоблення тощо) повинні встановлюватися та розміщуватися з урахуванням їхньої повної безпеки та стійкості, що виключає можливість падіння;

б) інвентар, який використовується дітьми, необхідно розташовувати на висоті, що не перевищує рівня їх грудей.

Приміщення, в якому організовується фізкультурна діяльність, має бути чистим, світлим, добре провітрюваним. Освітленість має відповідати встановленим санітарно-гігієнічним нормам. Для дитини старшого дошкільного віку забороняється перенесення дітьми предметів, вагою понад 2-2,5 кг. Категорично забороняється залучати дітей до праці, яка становить загрозу інфікування.

***Матеріали та обладнання:***

- обладнання, яким користуються діти, має за своїми розмірами відповідати їх віковим показникам;



- у користування дітям надаються лише справні та безпечні предмети;
- забороняється використання у роботі обладнання та інвентарю, призначеного для дорослих; недоцільним, педагогічно невиправданим і небезпечним є застосування предметів, що випускаються промисловістю для ігрової діяльності дітей;

- все обладнання та інструменти повинні бути акуратно, зручно та раціонально розміщені, утримуватися у чистому, справному стані. Усі колючі, ріжучі предмети повинні зберігатися у недоступному для дітей місці.

***Вимоги до методики керівництва фізкультурною діяльністю в дитячому садку:***

- ❖ навчаючи дітей різним навичкам, прийомам виконання рухів, вихователь або інструктор фізкультури має забезпечити правильну демонстрацію руху;

- ❖ під час організації заняття слідкувати за тим, щоб діти самовільно не використовували снаряди та тренажери;

- ❖ не допускати перебування дітей у залі або на фізкультурному майданчику без нагляду викладача, стежити за організованим входом та виходом дітей із зали;

- ❖ під час проведення заняття слідкувати за правильним вибором місця проведення та перебуванням у колі зору всіх дітей;

- ❖ під час виконання вправ з предметами (палиці, обручі тощо) слідкувати за достатнім інтервалом та дистанцією між дітьми;

- ❖ вихователь (інструктор з фізичної культури) здійснює постійний контроль за збереженням правильної пози та постави дітей під час заняття;

- ❖ під час організації заняття вихователь повинен стежити за станом дітей, не допускати їх перевтоми. У разі появи зовнішніх ознак перевтоми, вихователь пропонує дитині відпочити або виконати більш спокійну діяльність;

- ❖ інструктор з фізичної культури обов'язково знайомить дітей із правилами поведінки на занятті і систематично контролює їх виконання.

Таким чином, все обладнання та інвентар, що використовується дітьми, повинні встановлюватися та розміщуватися з урахуванням їхньої повної безпеки. Приміщення для фізкультурних занять має відповідати санітарно-гігієнічним нормам. Обладнання має бути справним, безпечним та відповідати віковим показникам дітей. Усі діти мають перебувати в колі зору вихователя, який повинен здійснювати постійний контроль за діями, виконуваними дітьми.

### **Основні причини травматизму дітей у дошкільних освітніх закладах на фізкультурних заняттях.**

#### *1. Порушення правил організації занять:*

- проведення занять із кількістю дітей на одного викладача, що перевищує встановлені норми;
- перебування дітей у залі без нагляду викладача та неорганізований вхід та вихід із зали;
- самовільний доступ до снарядів та тренажерів;
- неправильний вибір викладачем місця під час проведення заняття, коли частина дітей знаходиться поза його колом зору;
- недостатній інтервал і дистанція між дітьми під час виконання групових вправ.

#### *2. Порушення у методиці викладання:*

- форсоване навчання складним, пов'язаним з ризиком та психологічними труднощами для дитини, вправам без достатньої її підготовленості;
- надмірне навантаження на дитину в ході заняття, пов'язане з цим значне стомлення, що призводить до зниження концентрації уваги;
- надмірне емоційне збудження, викликане виконанням складних вправ, ігор, естафет.

#### *3. Порушення санітарно-гігієнічних умов та форми одягу:*

- недостатня освітленість залу або майданчику для занять;
- відсутність вентиляції;
- незручний одяг, що спричиняє скутість руху та утруднення теплообміну;

- слизька шкіряна або пластикова жорстка підошва взуття, високий каблук, не зав'язані шнурки;
- сторонні колючі предмети на одязі або в кишенях (значки, шпильки, дрібні іграшки тощо);
- намисто, ланцюжки, що зав'язуються на шиї; довге, не прибране в косу або не підібране на гумку волосся у дівчаток;
- окуляри у дітей, в яких дитина погано бачить; окуляри, не закріплені на потилиці гумкою.

*4. Відсутність систематичного лікарського контролю за фізичним вихованням:*

- надмірність навантаження для дітей, які нещодавно перенесли захворювання;
- відсутність систематичної (2 рази на рік) диспансеризації дітей;
- відсутність відомостей про хронічні захворювання та травми.

*5. Недооцінка значення страховки та допомоги:*

- неправильне страхування або його відсутність при виконанні складних вправ на гімнастичних снарядах, основних видах рухів, опорних стрибках, акробатиці;
- відсутність матів під снарядами та тренажерами.

*6. Порушення техніки безпеки, незадовільний стан місць занять, інвентарю, обладнання:*

- малі розміри залу чи майданчика для занять;
- нерівності підлоги, розщеплені мостини, незакріплені мостини паркету;
- несправність килимового покриття і матів (розриви, шви, що розійшлися), відсутність надійного кріплення їх до підлоги;
- ненадійність кріплення, розбавтаність з'єднань, незатягнуті гайки, болти, що стирчать, і шурупи;
- неправильне, надмірно скупчене розміщення снарядів та тренажерів, при якому діти заважають один одному виконувати вправи;
- погано закріплені та несправні електричні вимикачі, розетки;

- відсутність захисних сіток на вентиляторах, до яких можуть дістатись діти;
- розташування магнітофона або програвача у доступному для дітей місці;
- колони та виступи, не оббиті м'яким матеріалом;
- відсутність яскравих наклейок на скляних дверях на рівні очей дитини;
- вільний доступ дітей до вікон, відкритих для провітрювання;
- відсутність телефону в доступному місці;
- відсутність у легкодоступному місці аптечки першої медичної допомоги.

Таким чином, для запобігання травматизму дітей на фізкультурних заняттях учасники освітнього процесу повинні дотримуватися усіх правил організації заняття, вимог до методики викладання фізичної діяльності, санітарно-гігієнічних умов та встановлених форм одягу. Обов'язковим є систематичний лікарський контроль за фізичним станом дітей й усвідомлене ставлення до страховки та медичної допомоги; місце заняття, інвентар та обладнання повинні бути у задовільному стані.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку спрямоване насамперед на охорону життя та зміцнення здоров'я, повноцінний фізичний розвиток, формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей, на освоєння культурно-гігієнічних навичок, виховання навичок впорядкованого ритму життя.

Психічні процеси, зокрема такі, як пам'ять, мислення, сприйняття, уява допомагають розвитку фізичних навичок. За допомогою психічних процесів діти запам'ятовують послідовність рухів та рухових операцій, вчать виконувати рухи за словесною інструкцією, здійснюють аналіз якості виконання рухів.

Усе обладнання та інвентар, що використовується дітьми, повинні встановлюватися та розміщуватися з урахуванням їх повної безпеки. Приміщення для фізкультурних занять має відповідати санітарно-гігієнічним нормам. Обладнання має бути справним, безпечним та відповідати віковим показникам дітей. Усі діти повинні бути в колі зору вихователя, який повинен здійснювати постійний контроль щодо усіх дій, виконуваних дітьми.

У медико-педагогічному контролі важливе місце приділяється спостереженню за дотриманням загального рухового режиму в дитячому закладі.

Руховий режим складається із динамічної діяльності дітей, що передбачає як організовані форми роботи, так і самостійну рухову діяльність. Загальний руховий режим має бути засобом зміцнення здоров'я дітей.

**3. Розподіл та зміст навчального матеріалу на навчальний рік для дітей старшого дошкільного віку.** Однією з основних форм організації фізичного виховання у дітей старшого дошкільного віку є ранкова гімнастика. Ранкова гімнастика тісно пов'язана з іншими організаційними формами роботи у закладах дошкільної освіти та пливає на фізичний розвиток дошкільників, зміцнює здоров'я, а також виховує моральні та вольові риси характеру дітей.

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом навчального дня, удосконалюванню координації нервово-м'язового апарата, діяльності серцево-судинної й дихальної систем. Під час ранкової гімнастики й наступних водних процедур активізується діяльність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарата, підвищується збудливість ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарата й внутрішніх органів [19].

Ранкова гімнастика проводилась щоденно протягом року. До комплексів ранкової гімнастики були включені вправи для загального розвитку у поєднанні з ритмічними рухами, елементами народного танцю, сучасної хореографії, а також використовувався дидактичний матеріал (в осінній період – «листочки», в зимовий період – «сніжинки», восени – «квіти») під музичний супровід. Вправи виконуються під музику з мультфільму «Пригоди Чиполліно», з кінофільму «Попелюшка», з мультфільму «Капітошка». Усі вправи виконуються під музичний супровід.

До комплексів ранкової гімнастики з використанням елементів сучасної хореографії увійшли рухи, які притаманні танцю; ритмічні, пластичні та чіткі рухи, що виконуються під сучасну музику. Для музичного супроводу використовується Las Ketchup – The Ketchup Song (Asereje). До комплексів ранкової гімнастики з елементами народного танцю увійшли рухи українського народного танцю: «Вихилястик», «Галоп», «Ялинка», «Притопи», «Мотузок»,

«Присядки». Комплекс виконується під супровід пісні Софії Ротару «Одна калина».

Фізкультурно-оздоровчі заняття проводилися два рази на тиждень, у I-му семестрі діти вивчали техніку основних елементів рухів з предметами (хвати, вісімки, круги, гойдання, переكاتи, котіння, відбивання м'яча) та техніку елементів рухів тіла (повороти, стрибки, рівноваги, переكاتи). У II-му семестрі діти розучували зв'язки елементів рухів тілом з предметами, ці рухи були поєднані у композиції, які виконувалися під музичний супровід. Вправи рухів тіла та з предметами об'єднуються у композиції, які складаються з елементів: поворот на «пасе», вправи на рівновагу, як-от: «ластівка», «чапля», боковий переكات, стрибок ноги нарізно, стійка на лопатках та рухи з предметом. Композиція є оригінальною, підібрані рухи поєднуються з кроками, бігом та ритмічними рухами, які мають чітке поєднання з музичним супроводом.

У фізкультурному занятті за програмою передбачено три варіанти проведення підготовчої частини: без предметів, зі стрічками та з палицями. Вправи проводились на місці, потоковим методом та під музичний супровід (Holly Dolly – «Lollipop», «Dolly Song»; Daddy DJ (Crazy Frog Video Mix); Daze – Tamagotchi; Aqua – Barbie Girl; Kaoma – Lambada). Комплекси вправ склалися з елементів «Гімнастичної школи», орієнтованих на формування найпростіших навичок, з яких починається технічна підготовка в гімнастиці: кроки, нахили, змахи, «хвилі», круги руками, партерні і ритмічні рухи.

Для основної частини заняття підібрані комплекси вправ без предметів (елементи рухів тіла) та основні рухи з предметами, а також композиції з предметами. Засоби художньої гімнастики використовуються у фізкультурному занятті 2 рази на тиждень. На заняттях діти вивчають основні рухи художньої гімнастики з предметами і без предметів (табл. 1, 2).

## План-графік розподілу навчального матеріалу фізкультурного заняття на I півріччя (вересень-грудень)

| Фізичні вправи                   | Місяці   |     |     |     |         |     |     |     |          |     |     |     |         |     |     |     |
|----------------------------------|----------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
|                                  | Вересень |     |     |     | Жовтень |     |     |     | Листопад |     |     |     | Грудень |     |     |     |
|                                  | Тижні    |     |     |     |         |     |     |     |          |     |     |     |         |     |     |     |
|                                  | 1        | 2   | 3   | 4   | 5       | 6   | 7   | 8   | 9        | 10  | 11  | 12  | 13      | 14  | 15  | 16  |
| Шикування і перешикування        | 1'       | 1'  | 1'  | 1'  | 1'      | 1'  | 1'  | 1'  | 1'       | 1'  | 1'  | 1'  | 1'      | 1'  | 1'  | 1'  |
| Ходьба та біг                    | 1'       | 1'  | 1'  | 6'  | 1'      | 1'  | 1'  | 6'  | 1'       | 1'  | 1'  | 6'  | 1'      | 1'  | 1'  | 6'  |
| ЗРВ на місці:                    | 8'       | 8'  | 8'  |     | 8'      | 8'  | 8'  |     | 8'       | 8'  | 8'  |     | 8'      | 8'  | 8'  |     |
| – ритмічні рухи*;                | +        |     |     |     | +       |     |     |     | +        |     |     |     | +       |     |     |     |
| – зі стрічками*;                 |          | +   |     |     |         | +   |     |     |          | +   |     |     |         | +   |     |     |
| – з палицями*.                   |          |     | +   |     |         |     | +   |     |          |     | +   |     |         |     | +   |     |
| Основні рухи тілом х/г**:        |          |     |     |     | 7'      | 7'  | 7'  | 7'  | 7'       | 7'  | 7'  | 7'  | 7'      | 7'  | 7'  | 7'  |
| – на рівновагу;                  |          |     |     |     |         |     | н   |     |          | п   |     |     | з       |     |     |     |
| – повороти;                      |          |     |     |     |         |     |     | н   |          |     | п   |     |         | з   |     |     |
| – акробатичні вправи;            |          |     |     |     |         | н   |     |     |          |     |     | п   |         |     | з   |     |
| – стрибки.                       |          |     |     |     | н       |     |     |     |          | п   |     |     |         |     |     | з   |
| Основні рухи з предметами х/г**: | 16'      | 16' | 16' |     | 16'     | 16' | 16' |     | 16'      | 16' | 16' |     | 16'     | 16' | 16' |     |
| – скакалка;                      | н        |     |     |     | п       |     |     |     | п        |     |     |     | з       |     |     |     |
| – обруч;                         |          | н   |     |     |         | п   |     |     |          | п   |     |     |         | з   |     |     |
| – м'яч.                          |          |     | н   |     |         |     | п   |     |          |     | п   |     |         |     | з   |     |
| Лазіння та повзання              |          |     |     | 9'  |         |     |     |     |          |     |     | 10' |         |     |     |     |
| Метання                          |          |     |     | 9'  |         |     |     | 10' |          |     |     |     |         |     |     | 10' |
| Рухові вправи та ігри            | 10'      | 10' | 10' | 10' | 10'     | 10' | 10' | 10' | 10'      | 10' | 10' | 10' | 10'     | 10' | 10' | 10' |
| «Коти та мишки»                  | +        |     |     |     | +       |     |     |     | +        |     |     |     | +       |     |     |     |
| «Струмок»                        |          |     | +   |     |         |     | +   |     |          |     | +   |     |         |     | +   |     |
| «Тунель»                         |          | +   |     |     |         | +   |     |     |          | +   |     |     |         | +   |     |     |

## Продовження таблиці 1

|                           |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| «Велика вежа»             |            |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            |
| «Чарівний кошик»          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |
| «Гра у сніжки»            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            | +          |            | +          |            |
| «Третій зайвий»           |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |
| «Рибак та рибка»          | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            |
| «Море хвилюється»         |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |
| «Заборонений рух»         |            |            | +          |            |            |            |            |            |            |            | +          |            |            |            |            |            |
| «Сонце, повітря та вода»  | +          |            |            |            |            |            |            |            | +          |            |            |            |            |            |            |            |
| «Вивчаємо тіло»           |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |
| Естафета зі стрічками     |            |            |            |            |            |            |            | +          |            |            |            |            |            |            |            | +          |
| «Слухай музику»           | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          |
| Робота в парах з м'ячами  |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |
| Робота в парах з обручами |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |
| <b>Всього</b>             | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> |

Примітки:

\* – вправи для загального розвитку виконуються під музичний супровід;

\*\* – художня гімнастика



## План-графік розподілу навчального матеріалу на II півріччя (січень-травень)

| Фізичні вправи               | Місяці |     |     |     |       |     |     |     |          |     |     |     |         |     |     |     |         |     |     |     |
|------------------------------|--------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
|                              | Січень |     |     |     | Лютий |     |     |     | Березень |     |     |     | Квітень |     |     |     | Травень |     |     |     |
|                              | Тижні  |     |     |     |       |     |     |     |          |     |     |     |         |     |     |     |         |     |     |     |
|                              | 1      | 2   | 3   | 4   | 5     | 6   | 7   | 8   | 9        | 10  | 11  | 12  | 13      | 14  | 15  | 16  | 17      | 18  | 19  | 20  |
| Шикування і перешикування    | 1'     | 1'  | 1'  | 1'  | 1'    | 1'  | 1'  | 1'  | 1'       | 1'  | 1'  | 1'  | 1'      | 1'  | 1'  | 1'  | 1'      | 1'  | 1'  | 1'  |
| Ходьба та біг                | 1'     | 1'  | 1'  | 6'  | 1'    | 1'  | 1'  | 6'  | 1'       | 1'  | 1'  | 6'  | 1'      | 1'  | 1'  | 6'  | 1'      | 1'  | 1'  | 6'  |
| ЗРВ на місці:                | 8'     | 8'  | 8'  |     | 8'    | 8'  | 8'  |     | 8'       | 8'  | 8'  |     | 8'      | 8'  | 8'  |     | 8'      | 8'  | 8'  |     |
| – ритмічні рухи*;            | +      |     |     |     | +     |     |     |     | +        |     |     |     | +       |     |     |     | +       |     |     |     |
| – зі стрічками*;             |        | +   |     |     |       | +   |     |     |          | +   |     |     |         | +   |     |     |         | +   |     |     |
| – з палицями*.               |        |     | +   |     |       |     | +   |     |          |     | +   |     |         |     | +   |     |         |     | +   |     |
| Композиції предметами х/г**: | з 16'  | 16' | 16' |     | 16'   | 16' | 16' |     | 16'      | 16' | 16' |     | 16'     | 16' | 16' |     | 16'     | 16' | 16' |     |
| – скакалка;                  | п      |     |     |     | п     |     |     |     | п        |     |     |     | п       |     |     |     | з       |     |     |     |
| – обруч;                     |        | п   |     |     |       | п   |     |     |          | п   |     |     |         | п   |     |     |         | з   |     |     |
| – м'яч.                      |        |     | п   |     |       |     | п   |     |          |     | п   |     |         |     | п   |     |         |     | з   |     |
| Лазіння та повзання          |        |     |     | 9'  |       |     |     | 9'  |          |     |     | 9'  |         |     |     | 9'  |         |     |     | 9'  |
| Метання                      |        |     |     | 9'  |       |     |     | 9'  |          |     |     | 9'  |         |     |     | 9'  |         |     |     | 9'  |
| Рухові вправи та ігри        | 10'    | 10' | 10' | 10' | 10'   | 10' | 10' | 10' | 10'      | 10' | 10' | 10' | 10'     | 10' | 10' | 10' | 10'     | 10' | 10' | 10' |

## Продовження таблиці 2

|                           |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| «Коти та мишки»           | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            |
| «Струмок»                 |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |
| «Тунель»                  |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |
| «Велика вежа»             |            |            |            |            | +          |            |            |            |            | +          |            |            |            |            | +          |            |            |            |            |            |
| «Чарівний кошик»          |            |            |            | +          |            |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            | +          |
| «Гра у сніжки»            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            | +          |            | +          |            |            |            |            |            |
| «Третій зайвий»           |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |
| «Рибак та рибка»          | +          |            |            |            | +          |            |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |
| «Море хвилюється»         |            |            |            | +          |            |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            | +          |
| «Заборонений рух»         |            |            |            | +          |            |            |            |            |            |            |            | +          |            |            |            |            |            |            |            | +          |
| «Сонце, повітря та вода»  | +          |            |            |            |            |            |            |            | +          |            |            |            |            |            |            |            | +          |            |            |            |
| «Вивчаємо тіло»           |            |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |            | +          |            |
| Естафета зі стрічками     |            |            |            |            |            |            |            |            | +          |            |            |            |            |            |            |            | +          |            |            |            |
| «Слухай музику»           | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          | +          |
| Робота в парах з м'ячами  |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |
| Робота в парах з обручами |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |            |            | +          |            |
| <b>Всього</b>             | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> | <b>35'</b> |

Примітки:

\* – вправи для загального розвитку виконуються під музичний супровід;

\*\* – художня гімнастика

#### **4. Приклад проведення фізкультурно-оздоровчих занять для дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів художньої гімнастики.**

##### **а) Фізкультурно-оздоровче заняття зі скакалкою.**

###### **Завдання:**

- 1) розучити техніку основних елементів зі скакалкою.
- 2) Повторити розрахунки в шерензі на 1 і 2, та по 3; повторити комплекс вправ для загального розвитку на місці для зміцнення м'язів тіла.
- 3) Сприяти узгодженості рук та ніг при виконанні ходьби та бігу; сприяти розвитку музичного слуху, почуття ритму, узгодженості рухів з музикою, а також кмітливості, спритності, уважності, координації рухів.

**Інвентар та обладнання:** музичний супровід, для кожної дитини скакалка та стрічки кольорові, мішечок з піском, мотузка.

###### *Хід заняття*

**I Підготовча частина.** Повороти вправо, вліво та кругом у шерензі; розрахунки в шерензі на 1 і 2, та по 3; ходьба на носках; на п'ятках; гострий крок; ходьба носками на зовні; з високим підніманням стегна; приставні кроки вправо та ліво; кроки з повільним присіданням; ходьба та стрибки у присіді. Біг з високим підніманням стегна; зі згинанням ніг назад; галопом вправо та вліво; біг з підніманням прямих ніг уперед; стрибки з просуванням; біг – присід – стрибок.

**Комплекс вправ для загального розвитку** (під музичний супровід). Перешиккування дітей по колу. Комплекс вправ для загального розвитку (Додаток Б)

**II Основна частина.** Перешиккування дітей в 3 шеренги. Техніка виконання основних елементів зі скакалкою (Додаток Е).

**III Заключна частина.** Рухливі ігри та рухові завдання: «Коти та мишки», «Рибак та рибка», «Сонце, повітря та вода», «Слухай музику». (Додаток М)

##### **б) Фізкультурно-оздоровче заняття з обручем.**

**Завдання:** 1) розучити основні акробатичні елементи. 2) Повторити техніку основних елементів з обручем; повторити розрахунки в шерензі на 1 і 2, та по 3;

повторити перешикування із 1 шеренги в 2. 3) Повторити комплекс вправ для загального розвитку зі стрічками.

4) Сприяти розвитку музичного слуху, почуття ритму, узгодженості рухів з музикою, а також кмітливості, спритності, уважності, координації рухів. Розвиток орієнтацію у просторі, вестибулярну стійкість та координацію рухів.

**Інвентар та обладнання:** музичний супровід, обручи (для кожної дитини), стрічки (по 2 стрічки для кожної дитини)

*Хід заняття:*

**I Підготовча частина.** Повороти вправо, вліво та кругом у шерензі; розрахунки в шерензі на 1 і 2, та по 3; перешикування із 1 шеренги в 2; ходьба в колоні по 2: на носках; на п'ятках; гострий крок; ходьба носками на зовні; з високим підніманням стегна; з підніманням зігнутих ніг назад; спиною вперед, зворотній хід; приставні кроки вправо та ліво; кроки з повільним присіданням; ходьба та стрибки у присіді. Біг з високим підніманням стегна; зі згинанням ніг назад; галопом вправо та вліво; біг з підніманням прямих ніг уперед; стрибки з просуванням; біг – присід – стрибок.

**Комплекс вправ для загального розвитку**(під музичний супровід). Перешикування із 1 шеренги в 3. Комплекс вправ для загального розвитку зі стрічками (Додаток В).

**II Основна частина.** Техніка виконання основних елементів рухів з обручем (Додаток Ж). Робота в парах з обручем (Додаток М).

**III Заключна частина.** Рухливі ігри та рухові завдання: «Тунель», «Третій зайвий», «Вивчаємо тіло», «Слухай музику» (Додаток М).

**в) Фізкультурно-оздоровче заняття з м'ячем.**

**Завдання:** повторити основні елементи рухів тілом – повороти; повторити техніку основних елементів з м'ячем; повторити розрахунки в шерензі на 1 і 2, та по 3; повторити перешикування із 1 шеренги в 2; сприяти узгодженості рук та ніг при виконанні ходьби та бігу; повторити комплекс вправ для загального розвитку з палицями; сприяти розвитку кмітливості, спритності, уважності та почуття

ритму. Розвивати орієнтацію у просторі, вестибулярну стійкість та координацію рухів.

**Інвентар:** музичний супровід, м'ячі (для кожної дитини), 2 обручи.

*Хід заняття*

**I Вступна частина.** Повороти на право, вліво та кругом у шерензі; розрахунки в шерензі на 1 і 2, та по 3; перешиккування із 1 шеренги в 2; ходьба на носках; на п'ятках; ходьба носками на зовні; з високим підніманням стегна; з одного кінця зали лежить обруч (1) з іншого викладач тримає обруч (2) діти виконують біг по колу (рис. П.1): в обруч (1) діти встрибують і вистрибують обома ногами руки на пояс, в обруч (2) виконують завдання викладача: 1) обруч піднімається на відстані від підлоги на 45 см – діти стрибають і вистрибують з обруча двома ногами, руки на поясі; 2) обруч вертикально на підлозі – діти по черзі входять в обруч лицем та боком; 3) обруч піднімається на відстані від підлоги на 45 см – діти на животі пролазять під обручем; 4) обруч вертикально тримати в горі – діти по черзі виконують стрибок до обруча, торкаючись двома руками.

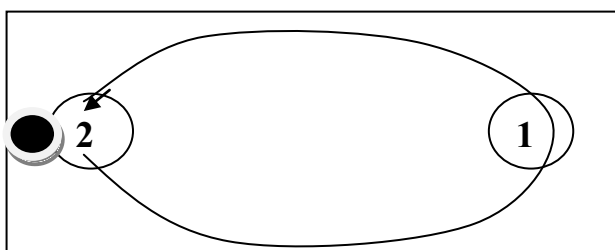


Рис. 1 Організація дітей для виконання вправ підготовчої частини заняття

**Комплекс загально розвивальних вправ** (під музичний супровід). Перешиккування із 1 шеренги в 3. Комплекс вправ для загального розвитку з палицями (Додаток Г).

**II Основна частина.** Техніка виконання основних елементів рухів з м'ячем (Додаток З), робота в парах з м'ячами (Додаток М).

**III Заключна частина.** Рухливі ігри та рухові завдання: «Струмок», «Заборонений рух», «Слухай музику» (Додаток М).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеева Г. Влияние педагогической технологии на двигательную активность и психофизическое состояние детей старшего дошкольного возраста. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. №4. С. 28-31.
2. Ажиппо А.Ю., Дорофеева Т.И., Пугач Я.И., Артемьева Г.П., Нечитайло М.В., Друзь В.А. Норма, стандарты и тесты в структуре построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №5(49). С. 13-23.
3. Альошина А., Бичук І. Фізичні вправи як засіб формування опорно-ресорних властивостей стопи дошкільнят. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. №1. С. 68-73.
4. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. Київ : «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
5. Андреева О.В., Сухомлинов Р.О. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2016. №3. С. 29-32.
6. Андрощук О.Ю. Загартування як один з ефективних засобів оздоровлення дітей дошкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №2. С. 147-150.
7. Антонеле Э.Н. Воспитание культуры здорового ребенка в условиях инновационного образовательного учреждения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Ставрополь. 2006. 211 с.
8. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посіб. Київ : Професіонал : Центр учбової літератури. 2017. 336 с.
9. Бабачук Ю.М. Аналіз змісту сучасних програм, спрямованих на навчання дошкільників ігор з елементами спорту. *Науковий часопис*

*Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2014. Вип. 3К(44)14. С. 44-48.*

10. Бабачук Ю.М. Стан процесу організації навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. №9. С. 38-46.*

11. Бабачук Ю.М., Богініч О.Л. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку. Методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.

12. Бабюк С.М. Значення організованої рухової діяльності у фізичній підготовці дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. №10. С. 62-70.*

13. Балацька Л.В., Григоришина Т.Б., Ніколайчук О.П. Характеристика організаційних форм покращення моторної функції дітей 3-5 років у процесі фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. №10. С. 80-87.*

14. Балім Л. Вікові особливості розвитку дитини / упоряд О. Москаленко : Київ. 2010. 20 с.

15. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека. *Теория и практика физической культуры. 1991. №7. С. 37-41.*

16. Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : методичні рекомендації. Умань, 2010. 49 с.

17. Беленька Г., Васильєва С., Гавриш Н., Маршицька В., Нечай С., Острианська О., Полякова О., Рагозіна В., Рейпольська О., Шкляр Н. Формування базових якостей особистості дітей старшого дошкільного віку в ДНЗ : монографія за заг. ред. О. Рейпольської. Харків: «Друкарня Мадрид», 2015. 330 с.

18. Беленька Г.В. Здоров'я дитини – від родини. Київ : Наукова думка, 2006. 220 с.

19. Беленька Г.В. Гаращенко Л.В. Ранкова гімнастика від А до Я. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2018. №2. С. 41-50.
20. Бичук І.О. Сучасні оздоровчі технології в практиці фізичного виховання дошкільнят. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. №3. С. 17-21.
21. Білан О.І., Возна Л.М., Максименко О.Л., Овчаренко Р.Л., Руханська Л.С., Самсін В.Р. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкільня». Тернопіль : Мандрівець, 2017. 256 с.
22. Бобрицька В. І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна : Навчально-методичний посібник для студентів небіологічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : ВД «Професіонал», 2004. 80 с.
23. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. Київ : Шк. світ, 2007. 120 с.
24. Богуш А.М., Байєр О.М., Батліна Л.В. Комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів «Світ дитинства». Тернопіль : Мандрівець, 2015. 200 с.
25. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
26. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2009. 17 с.
27. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Сорока В.А., Сорока О.І., Федоряка А.В., Мохова І.В., Шкарупіло П.О., Гончар Л.В. Гімнастика : основи викладання. Навчальний посібник. Дніпро, 2021. 188 с.
28. Борисова Ю.Ю., Гончар Л.В. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го та 5-го року життя з використанням елементів художньої гімнастики. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 14-19.



29. Борисова Ю.Ю., Мохова І.В., Ніколенко Л.В. Методика підготовки показових виступів засобами художньої гімнастики в умовах середньої школи з дівчатами 1-4 класів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. №98. С. 69-73.
30. Боярчук О.Д. Гаврелюк С.В. Вікова анатомія та фізіологія : практикум. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 252 с.
31. Боярчук О.Д., Самчук В.А. Фізіологія (ВНД та вікова) з основами генетики : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 374 с.
32. Буздан О.А., Єгорова Г.М. Педагогічні умови виховання пізнавальної активності дітей старшого дошкільного віку у процесі ознайомлення з оточуючою дійсністю. *Дошкільна освіта у вимірі сучасності : педагогічний альманах*. Одеса : ФОП Бондаренко М.О., 2019. С. 11-19.
33. Бурова А. Організація ігрової діяльності дошкільнят у світлі вимог Базової програми. *Дошкільне виховання*. 2009. №12. С. 4-8.
34. Бутенко Г.О. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання. *автор. дисертації на здоб.* Київ. 2016. 25 с.
35. Валецький Ю.М. Фізична культура для дітей у дошкільному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. №2. С. 62-67.
36. Васянович Г.П. Основи психології : навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
37. Визитей Н.Н. Физическая культура личности, проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / отв. ред. В.И. Столяров. Кишинев : Штиинца, 1989. 110 с.

38. Вилевський М.Я. Соціально-педагогічні детермінанти формування здорового образу життя. *Теорія і практика фізичної культури*. 1994. №9. С. 9-11.
39. Вільчковський Э.С. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання дошкільників. Київ : [б. и.], 1991. С. 16-18.
40. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теорія і методика художественної гімнастики. Артистичність і пути її формування. Москва : «Человек», 2014. 120 с.
41. Виноградов О. О. Вікова фізіологія: метод. рек. до практ. робіт / О.О. Виноградов, О.А. Виноградов, О.Д. Боярчук: Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 50 с.
42. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навч.-метод. посібник / укладач. Любов Корінчак. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 320 с. : іл.
43. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. Київ : Радянська школа, 1979. 142 с.
44. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
45. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф., Шевченко Ю.М. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : Навч.-метод. посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
46. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
47. Вінтоняк О.В. Технологія формування психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івано-Франківськ, 2015. 20 с.

48. Вінтоняк О.В. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку у науково-практичній парадигмі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2014. №20. С. 180-188.
49. Вінтоняк О.В., Випасняк І. Технологія розвитку психофізичних якостей у дошкільнят у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. №4. С. 63-68.
50. Вітос Я.К. Вплив занять східними одноборствами на показники психофізіологічного розвитку дітей 5-6 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. №4. С. 58-61.
51. Вітос Я.К. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2015. 21 с.
52. Вовканич Л. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практик. занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.
53. Вовченко І.І. Оцінка фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2016. №2. С. 14-17.
54. Войнаровська Г.А. Хореографічний імпресіонізм як історична складова творчого підходу в художній гімнастиці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. №1. С. 5-7.
55. Вольчинська Н.О. Реалізація ігрового методу в навчанні дітей дошкільного віку основних умінь і навичок. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. №11. С. 33-36.
56. Вольчинський А.Я., Малімон О.О., Вольчинська Н.О. Підвищення рухової активності дошкільнят засобами українських народних ігор. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. №4. С. 31-34.
57. Вольчинський А.Я., Малімон О.О., Смаль Я.А. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. №3. С. 52-55.

58. Вольчинський А.Я., Смаль Я.А. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *Молодіжний науковий вісник. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2015. Вип. 20. С. 63-68.
59. Воропай С., Сукачов О. Вплив занять з елементами баскетболу на фізичну підготовленість дітей 5 років. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я*. Львів, 2014. №18(2). С. 14-20.
60. Галаманжук Л.Л., Єдинак Г.А. Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників та учнів початкової школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №2. С. 104-109.
61. Галаманжук Л.Л., Єдинак Г.А., Балацька Л.В., Кубай Г.В. Динаміка показників фізичного стану дітей в період 3-6 років. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2017. №3.1 (43.1). С. 143-146.
62. Гаращенко Л.В. Цінність здоров'я дітей дошкільного віку як чинник гуманістичного виховання. *Науковий журнал «Педагогічний процес : Теорія і практика»*. 2013. № 2. С. 29-37.
63. Голяка С.А., Маляренко І.В., Возний С.С. Корекція постави та контроль за її формуванням у процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Херсон, 2020. 66 с.
64. Голяка С.К., Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
65. Гончар Л.В. Вплив засобів художньої гімнастики на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. №2(146), С. 23-27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).05).
66. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №2(70). С. 50-54. [DOI:10.15391/sns.v.2019-2.008](https://doi.org/10.15391/sns.v.2019-2.008)

67. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Аналіз показників фізичної та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 87-94. DOI: [10.32540/2071-1476-2019-3-087-094](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-087-094)
68. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Художня гімнастика для дошкільнят. Дніпро : Стандарт, 2020. 101 с.
69. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю., Бочарова С.А. Analysis of indicators of physical preparedness of children of senior preschool age. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №2. С. 23-29. DOI: [10.32540/2071-1476-2022-2-023](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-023).
70. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю., Федоряка А.В. Використання засобів художньої гімнастики для формування правильної постави дітей 5-6 років. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. №7(152), С. 29-33. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).07).
71. Гончар Л.В. Формування культури рухів дошкільників засобами художньої гімнастики. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції молодих вчених, 11-12 квітня 2018 року* [Електронний ресурс]. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 297-298. [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk\\_tez\\_2018\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf)
72. Давиденко О.В., Семенко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
73. Деделюк Н.А., Чеханюк Л.О., Овчаренко Т.Г. Сучасні підходи до оздоровлення дітей дошкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. №1. С. 21-25.
74. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух до здоров'я. Навч. - метод. посібник. Тернопіль, 2009. 88 с.
75. Дорофеева Т., Рябченко О. Определение средств и методов физической подготовки детей 3-6 лет с учетом их индивидуального развития и физического состояния. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. №3. С. 26-33.

76. Друзь В.А., Артем'єва Г.П., Нечитайло М.В. Особливості індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. №6. С. 41-46.

77. Дубогай А.Д. Оценка физического развития и физической подготовленности состояния младших школьников : истори врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре для аспирантов. Київ, 1991. С. 88-91.

78. Дубогай О.М. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ : вид. дім «Шкільний світ» : вид. Л. Галіцина, 2006. 128 с.

79. Дугіна Л.В. Корекція фізичного стану дітей-сиріт 1-4 років засобами фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2011. 21 с.

80. Дудіцька С.П. Активізація рухової діяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2016. №136. С. 68-71.

81. Дудіцька С.П. Базовий компонент дошкільної освіти як основа фізичного розвитку та виховання дітей в дошкільних навчальних закладах. *«Молодий вчений»*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 136-139.

82. Дудіцька С.П. Формування рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник*. 2010. С. 14-17.

83. Дука Е.Д., Васильевой Т.Л., Мишиной Н.В. Важнейшие константы детского организма. Методические рекомендации для студентов II и III курсов медицинского факультета. Днепропетровск, 2000. 31 с.

84. Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье : от лечебной гимнастики до паркура. Москва : Спорт, 2016. 184 с.

85. Єдинак Г.А., Галаманжук Л.Л. Корекція психофізичного стану старших дошкільників із різною руховою асиметрією як педагогічна проблема.

*Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. №4. С. 35-38.

86. Єфименко М.М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.

87. Єфименко М.М. Моніторинг стану фізичного розвитку дошкільнят. *Журнал «Дошкільне виховання»*. 2017. №4. С. 2-5.

88. Завадич В.Н. Культура движений как проявление взаимодействия физического и эстетического воспитания на уроках физической культуры. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. №112(3). С. 201-203.

89. Загородня Л.П., Тітаренко С.А. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми : Університетська книга, 2011. 272 с.

90. Закон України про дошкільну освіту [№ 2704-VIII від 25.04.2019](#), ВВР, 2019, № 21, ст. 81.

91. Закон України про освіту [№ 540-IX від 30.03.2020](#), ВВР, 2020, № 18, ст. 123.

92. Закон України про фізичну культуру і спорт [№ 124-IX від 20.09.2019](#), ВВР, 2019, № 46, ст. 295.

93. Замрозевич-Шадріна С.Р. Проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. *Обрії наук.-пед. журн. Івано-Франківськ*, 2014. №2. С. 12-14.

94. Заплатинська О.Б. Особливості навчання елементам без предмета спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, на етапі початкової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. №4. С. 3-6.

95. Іванюк О. Гурткова робота : задовольнити потреби всіх. *Дошкільне виховання*. 2015. №10. С. 15-17.

96. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання : Підручник. Ч.1. Черкаси : Видавництво, 2005. 420 с.

97. Кабанов А.Н., Чабовская А.П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. Учебник для дошкольных педучилищ. Москва : «Просвещение», 1969. 288 с ил.

98. Калиниченко І.О., Дяченко Ю.Л. Особливості морфо функціонального стану опорно-рухового апарату дітей віком 4-7 років із гіпермобільністю суглобів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №3. С 54-57.

99. Калуська Л.В. Комплексна програма розвитку, навчання і виховання дітей раннього віку «Соняшник». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 88 с.

100. Карпенко Л.А., Винер И.А, Терехина Р.Н., Овчинникова Н.А., Степанова И.А., Наклонов Ю.И., Наипак В.Д., Быстров И.В., Сивицкая В.А., Румба О.Г., Кудашов В.Ф. Художественная гимнастика : науч. пособие. Москва, 2003. 382 с.

101. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Москва : Советский спорт, 2014. 264 с. : ил.

102. Касьян А.В. Дослідження рівня фізичного розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Наковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. №3К(84). С. 206-210.

103. Кашуба В., Бондар О. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 139-141.

104. Кашуба В.А. Биомеханика осанки : монография. Киев : Олимпийская литература, 2003. 280 с.

105. Клименко В.В., Омельчук В.П. Фізкультура і естетичне виховання. Київ : Радянська школа, 1987. 135 с.

106. Коваленко Ю.О., Чиженок Т.М. Дослідження показників рівня здоров'я дітей дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : збірник наукових праць. 2015. №15. С. 181-184.



107. Ковальчук Н.М., Балахничева Г.В., Заремба Л.В. Інтегрований вплив фізичних вправ і загартування на організм дошкільників 5-6 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №3. С. 153-157.
108. Когут І.О., Маринич В.Л. Традиційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти різних країн світу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №2. С. 81-86.
109. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 20 с.
110. Комісова Т.Є., Мамотенко А.В., Коваленко Л.П., Іонов І.А., Катеринич О.О., Сахацький Г.І. Вікова анатомія та фізіологія людини : навчальний посібник. Харків : ФОП Петров В.В. 2021. 112 с.
111. Кондратьєв В.О., Вакуленко Л.І., Бідогіна Л.П., Різник А.В., Савченко А.В. Оцінка фізичного розвитку дітей різного віку. Методичні рекомендації для студентів ДЗ «ДМА МОЗ України». Дніпропетровськ, 2014. 21 с.
112. Кононко О.Л., Аксьонова О.П., Аніщук А.М., Артемова Л.В. [та ін.]. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). Київ : ТОВ «МЦФЕР – Україна», 2019. 488 с.
113. Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2014. 20 с.
114. Коренберг В.Б. О некоторых базовых понятиях в нашей сфере. *Теория и практика физической культуры*. 2008. №2. С. 10.
115. Костюк Н.К. Особливості формування рухових навичок у дітей дошкільного віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2011. №34. С. 33-37.

116. Коц С.М., Коц В.П.. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність : Навчальний посібник. Харків : ХНПУ, 2020. 288 с.
117. Коцан І.Я., Швайко С.Є., Дмитроца О.Р. Вікова фізіологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Вежа-Друк, 2013. 376 с.
118. Коцур Н.І., Буц М.А. Вікова анатомія та фізіологія : Навчально-методичний посібник. Переяслав, 2021. 220 с.
119. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Київ, 1999. 231 с.
120. Круцевич Т.Ю. Розвиток моральної складової особистості старших дошкільників у процесі організованої рухової активності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №2. С. 98-102.
121. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ, 2018. Т. 1. 198 с.
122. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ, 2018. Т. 2. 448 с.
123. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчал. посіб. Київ, 2011. 224 с.
124. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №3. С. 157-162.
125. Крючкова Л.Н. Педагогическая система формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 : Саратов, 1998. 164 с.
126. Кузьменко І., Черниш Т. Рівень розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. С. 57-60.
127. Кулагина И.Ю. «Физ-ра», или физическая культура?. *Искусство в школе*. Москва, 2007. С. 40–43.

128. Кулик Н.А. Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2014. 23 с.

129. Кулик Н.А., Лазоренко С.А. Фізичне виховання з елементами легкої атлетики у дітей старшого дошкільного віку : *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2016. №139(2). С. 97-100.

130. Кулик Н.А., Масляк І.П. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із пріоритетним використанням засобів легкої атлетики. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013. №5. С. 147-150.

131. Ладивір С. Пізнавальна активність старших дошкільнят : індивідуальні особливості. *Дошкільне виховання.* 2006. №11. С. 3-6.

132. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния : обучающие методика и технология : учебное пособие. Москва, 2017. 128 с.

133. Лахно О.Г. Аналіз взаємозв'язку фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 2-3-го й 3-4-го років життя. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2014. №3. С. 58-62.

134. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2013. 23 с.

135. Левицький А.Ф., Бережній В.В. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання (Методичні рекомендації). Київ. 2011. 49 с.

136. Левшунова К.В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника : *Науковий вісник. 2(2)' Львівського державного університету внутрішніх справ серія психологічна.* 2012. С. 197-205.

137. Лохвицька Л.В. Особистість дошкільника : Дорога до Я-морального : [навч. посіб.]. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 408 с.
138. Лохвицька Л.В., Андрущенко Т.К. Дошкільникам про основи здоров'я: навч.-метод. посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 176 с.
139. Лубышева Л.И. Физкультурное воспитание в аспекте развития инновационных процессов. Российский государственный институт физической культуры. Москва, 1996. 133 с.
140. Максименко Л.М. Використання засобів фролболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Суми, 2018. 322 с.
141. Малишкін А.М. Культура тіла, культура руху, культура здоров'я учнів і способи їх оцінювання. *Соціум. Наука. Культура : матеріали науково-практичної Інтернет конференції*. 2012. URL: <http://intkonf.org/malishkin-am-kultura-tila-kultura-ruhu-kultura-zdorovya-uchniv-i-sposobi-yih-otsinyuvannya/>
142. Маляр Н.С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2014. 20 с.
143. Мареева Т.В., Бабачук Ю.М. Розвиток рухової творчості в дітей старшого дошкільного віку засобами рухливої гри. *Інноваційна педагогіка : дошкільна педагогіка*. 2020. №29(2) С. 156-163.
144. Маринич В., Когут І. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1. С. 28-35.
145. Маркевич В. Е. Морфофункціональні та біохімічні показники у дітей і дорослих (Довідник) / В.Е. Маркевич, В.Г. Майданник, П.О. Павлюк та ін. 1 вид. Суми : «Видавництво «МакДен», 2002. 268 с.
146. Масляк І.П., Шепель А.П., Веретельникова Ю.А. Оцінка рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку : *III Всеукраїнська науково-*

практична конференція. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків, 2017. С. 111-123.

147. Медведева Е.С. Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» СПб., 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-dvizhenii-u-studentok-vysshikh-uchebnykh-zavedenii> (10.04.2019).

148. Моргун В.Ф. Інтеграція і диференціація освіти: особистісний та технологічний аспекти. *Пост-методика*. 1996. №4. С. 41-45.

149. Москаленко Н., Овчаренко С., Решетилова В., Михайленко Ю., Полякова А. Використання інтерактивних методів на уроках фізичної культури в початковій школі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №1. С. 60-69.

150. Москаленко Н., Полякова А., Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1. С. 40-42.

151. Москаленко Н., Полякова А., Микитчик О. Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2019. 2(46). С. 28-34.

152. Москаленко Н.В., Анастас'єва З.В., Решетилова В.М. Дошкільне фізичне виховання. Дніпропетровськ : Методичний посібник, 2009. 54 с.

153. Москаленко Н.В., Полякова А.В., Решетилова В.М. Моделювання раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 151-157.

154. Москаленко Н.В., Полякова А.В., Сидорчук Т.В. Рухова активність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія Фізична культура і спорт*. 2019. Випуск 5К (113). С. 217-223.

155. Музика Ф.В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф.В., Гриньків М.Я., Куцериб Т.М. Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.
156. Мурза В.П., Філіпов М.М. Методи функціональних досліджень у фізичній реабілітації та спортивній медицині : навч. посібник для вищих навчальних закладів. Київ, 2001. 96 с.
157. Насонова Ю. До питання сутнісного наповнення «культура рухів». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. Технології навчання фізичної культури. 2015. №4(32). С. 44-47.
158. Насонова Ю. Структура культури рухів дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. №3. С. 47-52.
159. Насонова Ю. Сучасний стан сформованості культури рухів дівчат молодшого шкільного віку. [\*Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ\*](#). 2017. №2. С. 248-253.
160. Никифоров Г.С. Психологія здоров'я : Учебник для вузов. Питер, 2006. 607 с.
161. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с.
162. Огнев'юк В.О. Освітня програма для дітей від двох до семи років «Дитина». [Беленька О.Л., Богініч Г.В., Богданець-Білокаленко Н.І. та ін.]. Київ, 2016. 304 с.
163. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку : [Н.В. Гавриш, Т.В. Панасюк, Т.О. Піроженко, О.С. Рогозянський, О.Ю. Хартман, А.С. Шевчук] ; За заг. наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
164. Павленко В.Й., Калишенко Г.О. Підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 311–313.

165. Пангелова Н. Аналіз сучасних здоров'язберігаючих технологій у дошкільних закладах Росії. *Гуманітарний вісник*. Переяслав-Хмельницький. 2011. №23. С. 171-174.

166. Пангелова Н., Круцевич Т. Нейропсихологічні засади активізації мовлення дітей старшого дошкільного віку при виконанні рухових дій. *Психолінгвістика* : зб.наук.праць. Серія: Психологія. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М. 2019. №25 (1). С. 232-256.

167. Пангелова Н., Москаленко О. Оздоровчо-розвивальна програма «са-фі-дансе» як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку : *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №2. С. 21-23.

168. Пангелова Н., Рубан В. Рухова активність як чинник формування гармонійної особистості дошкільника. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. №5 К(134). 2021. С. 97-106.

169. Пангелова Н., Харіна Д. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №3. С. 76-81.

170. Пангелова Н., Цапук Д. Особливості фізичної підготовленості дошкільників 4-6-го років життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. №7 К(127). 2020. С. 88-93.

171. Пангелова Н., Цапук Д. Східні оздоровчі системи у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №1. С. 222-225.

172. Пангелова Н.Є. Сутність поняття «гармонійно розвинена особистість дитини дошкільного віку» духовні та фізичні компоненти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 119-123.

173. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец.

24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2014. 39 с.

174. Пангелова Н.Є., Заруба О. Східні системи оздоровлення у фізичному вихованні дошкільників : *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : зб. наук. праць*. 2017. С. 131-134.

175. Пангелова Н.Є., Красов О.І. Педагогічна практика у закладах дошкільної освіти : навчальний посібник. Переяслав (Київська обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 184 с.

176. Пангелова Н.Є., Пивовар А.А. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності : монографія. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.), Домбровська Я.М., 2018. 491 с.

177. Пангелова Н.Є., Красов О.І. Авторські школи і концепції фізичного виховання дітей дошкільного віку у новий час (середина XVII – початок XX ст.). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С. 209-214.

178. Пасічник В.М. Класифікації народних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С. 222-226.

179. Пасічник В.М. Показники фізичного розвитку дітей дошкільного віку м. Львова та Львівської області. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 131-137.

180. Пасічник В.М. Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (теоретичний аналіз) : *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр.* 2017. № 3(22). С. 599-606.

181. Пасічник В.М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2014. 20 с.



182. Пасічник В.М., Пітин М.П., Згоба В.Л. Сучасні ігрові технології з елементами видів спорту у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені Н.П. Драгоманова*. 2016. №10(80). С. 88-93.
183. Патрикеев А.Ю. Формирование основных двигательных навыков у детей 4-6 лет в условиях детского сада : дис. канд. наук : 13.00.04. Малаховка, 2003. 183 с.
184. Петренко Г.В. Закономірності розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. *Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. 2015. №4 (55). С. 98-101.
185. Петренко Г.В. Спортивно орієнтоване фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах дитячого навчального закладу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. №4. С. 26-29.
186. Петрукович Н., Врублевская Л., Врублевский Е. Закаливание детей дошкольного возраста в системе оздоровительной работы по семейному воспитанию. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. №2. С. 30-32.
187. Пивовар А.А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2005. 23 с.
188. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с. іл.
189. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
190. Плахтій П.Д., Рубановська Н.В., Плахтій Д.П., Колодій В.А. Вікова фізіологія : Підручник. Львів : Видавництво «Новий Світ-2000», 2020. 340 с.
191. Подоляка А.Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5-6 років засобами інформаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2011. 22с.

192. Поліщук В.В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 21 с.

193. Полякова А.В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу : дисертація на здобуття канд. наук з фіз. вих. і спорту., за спеціальністю «24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2015. 343 с.

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

195. Полякова А.В., Микитчик О.С., Конакова О.Ю. Організація рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку у закладах дошкільної освіти різних типів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. №16. С. 64-73

196. Полька Н., Антамонов М., Джурінська С. Оцінка фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку : метод. рекомендації. Київ : Знання України, 2007. 30 с.

197. Полька Н.С., Гозак С.В., Калиниченко І.О., Воробйов О.Ф., Слаутенко Н.М., Станкевич Т.В., Новгородська Л.М., Васильєва Л.В. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання. Методичні рекомендації. Київ, 2014. 49 с.

198. Полька Н.С., Калиниченко І.О., Гозак С.В., Станкевич Т.В., Парац А.М., Єлізарова О.Т., Дяченко Ю.Л., Скиба О.О., Вербенко М.М., Кисилевська В.П., Філоненко О.О. Система профілактично-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах. Методичні рекомендації. Київ, 2013. 52 с.

199. Потужній О.В. Сучасні оздоровчі технології в дошкільному навчальному закладі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. №8. С. 288-293.
200. Програма виховання дітей дошкільного віку «Малятко» : [наук. кер. автор. кол. – З. П. Плохій]. Київ, 1999. 286 с.
201. Прокопчук О. Здоров'я дитини – багатство країни. *Дошкільне виховання*. 2008. №7. С. 12-13.
202. Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти : *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 340-347.
203. Ротерс Т.Т. Ритмічна розвиток особистості школяра (аналіз взаємодії фізичного та естетичного виховання). Луганськ : Знання, 1998. 170 с.
204. Ротерс Т.Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе. Луганск : Альма-матер, 2001. 279 с.
205. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку : Посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів : Пер. з рос. мов. Харків, 2007. 192 с.
206. Рябченко О.В. Інноваційні технології в навчанні руховим діям в підготовці юних спортсменів в художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №5. С. 209-212.
207. Рябченко О.В. Формирование основ культуры движения у детей 3–6 лет средствами художественной гимнастики. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №3(47). С. 103-106.
208. Сабат Н.І., Вінтоник Н.В. Характеристика пізнавальної активності дітей старшого дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка : Дошкільна педагогіка*. 2019. №17. Т.2. С. 172-177. <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-17-2-36>
209. Сабіров О., Пантік В., Гац Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2016. №3(35). С. 60-65.

210. Савченков Ю.И., Солдатова О.Г., Шилов С.Н. Возрастная физиология [Текст] : (физиологические особенности детей и подростков) : учебное пособие для студентов педагогических вузов. Москва : Владос, 2014. 143 с.

211. Садова Т.А., Рудакова А.О. Формування пізнавальної активності дошкільників як психолого-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. №10.1 (50.1). С. 49-52.

212. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. Учеб. пособие для студ. пед. вузов. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 456 с.

213. Сараф М.Я., Столяров В.И. Введение в эстетику спорта: Физкультура и спорт. Москва, 1984. 100 с.

214. Сергієнко Л.П. Поняття про рухові здібності та якості в теорії та методиці фізичного виховання. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : Колективна монографія. Л. : Редакційно-видавничий центр ЛДДФК ; НВФ «Українські технології», 2005. С.193-198.

215. Сидорова В.В. Содержание культуры движений как двигательльно-эстетического понятия. *Физическое воспитание студентов творч. Спец.* 2002. №5. С. 85-91.

216. Слабінська К.А., Мамешина М.А. Рівень фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *III Всеукраїнська науково-практична конференція, Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2017. С. 149-159.

217. Смолюк І., Смолюк В., Шандригось В. Підвищення ефективності фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №2. С. 129-132.

218. Ставицька А.Б., Арон Д.И. Методика исследования физического развития детей и подростков. Москва, 1959. 24 с.

219. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільників на основі застосування засобів дитячого фітнесу : автореф. дис. на

здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2015. 21 с.

220. Степаненкова Е.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. М. : Издательский Центр «Академия», 2006. 368 с.

221. Тарасова Т.А. Контроль физического воспитания детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М., 2006. 176 с.

222. Тимошенко Н.В. Поняття і види порушення постави у підлітків. *Медсестринство*. 2017. №1. С. 62-64.

223. Томенко О., Старченко А. Вплив інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на показники їхньої фізкультурної освіченості й рівень захворюваності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. №3. С. 37-42.

224. Томенко О.А., Старченко А.Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят : інноваційна технологія. Монографія. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 152 с.

225. Троценко Т., Троценко В. Преспективи розвитку дитячого фітнесу в дошкільних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №1. С. 248-253.

226. Тупчій Н.О. Режим рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2001. 17 с.

227. Федоренко В.І., Кіцула Л.М. Територіальні особливості фізичного розвитку школярів. *Довкілля та здоров'я*. 2015. №2 (73). С.14-19.

228. Федоренко В.І., Кіцула Л.М. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку м. Львова та сільської місцевості Львівської області. *Гігієна населених місць*. 2015. №66. С. 203-210.

229. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учеб-ник. Ростов н/Д : Феникс, 2010. 510 с.
230. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік : Упоряд. Л.Л. Шалімова. Харків : Вид-во «Ранок», 2017. 208 с.
231. Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Ін-т філософії імені Г.С. Сковороди; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. Київ : Абрис, 2002. VI. 742 с.
232. Чеверда А., Андреева О. Використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №1. С. 68-72. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.68-72>
233. Чеверда А.О. Побудова фітнес-програм з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2020. 219 с.
234. Чеверда А.О., Андреева О.В., Мартин П.М. Ефективність програми занять з використанням засобів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. №3(123). С. 161-168. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).30)
235. Черноруцкий М.В. Учение о конституции в клинике внутренних болезней. Труды 7-го съезда российских терапевтов. 1925. С. 304-312.
236. Чеховська А.Ю. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : [зб. наук. праць]. 2016. №4 (74). С. 124-127.
237. Шевченко Ю.М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики в практиці дошкільних навчальних закладів на сучасному стані. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. №2. С. 158-162.

238. Яворська Т. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №5. С. 300-303.
239. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. Київ : Здоров'я. 1991. 231с.
240. Яхно Є.Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2011. 23 с.
241. Ajmol [A.](#), Deborah [P.](#), [Linda C.](#), Claire [Mc L.](#) Literature review on motor skill and physical activity in preschool children in new zealand. *Scientific Research An Academic Publisher*. USA, 2017. 7(1), pp. 10-26. DOI: [10.4236/ape.2017.71002](https://doi.org/10.4236/ape.2017.71002).
242. Andrieieva O., Kashuba V., Yarmak O., Cheverda A., Dobrodub E., Zakharina A.. Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 21. issue 5. Art 382. pp. 2872-2879. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5382>
243. Barbosa H.C., Oliveira A.R.D. Physical activity of preschool children : a review. *physiother rehabil* 1. 2016. P. 111. doi: [10.4172/2573-0312.1000111](https://doi.org/10.4172/2573-0312.1000111).
244. Brian V. Carolan. Extracurricular activities and achievement growth in kindergarten through first grade : *The mediating role of non-cognitive skills*. USA, 2018. 45(4). pp. 131-142. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.06.004>.
245. Gantcheva G., Borysova Y., Kovalenko N. Abilities of 7-8-year-old rhythmic gymnasts evaluation and development of artistic. *Science of Gymnastics Journal*. 2020. 13 (1). pp. 59-69.
246. Gontschar L., Borysowa J., Dakalenko O. Der begriff „die kultur der bewegungen“ in der theorie und methodik der vorschulkinderkörpererziehung. *«Austria-sciance»*. №14(3). 2018. pp. 24-27.
247. Hestbaek L., Andersen S.T., Skovgaard T., Olesen L.G., Elmose M., Bleses D., Lauridsen H.H. Influence of motor skills training on children's development

evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK. *Hestbaek et al. Trials*. 2017. P. 18(1). DOI: [10.1186/s13063-017-2143-9](https://doi.org/10.1186/s13063-017-2143-9)

248. Honchar, L., Gantcheva, G., Borysova, Y., Kovalenko, N. The influence of the "rhythmic gymnastics for preschoolers" program on the culture of movement in 5-6-year-old children. *Science of gymnastics journal*. 2022. 14(3). pp. 311-322. <https://doi.org/10.52165/sgj.14.3.311-322>.

249. Howie E.K., Brewer A.E., Dowda M., McIver K.L., Saunders R.P., Pate R.R.. A tale of 2 teachers : a preschool physical activity intervention case study. *J Sch Health*. 2016. 86 (1). pp.23-30. doi: [10.1111/josh.12352](https://doi.org/10.1111/josh.12352).

250. Józsa K., Caplovitz K.B. Affective and social mastery motivation in preschool as predictors of early school success : A longitudinal study *Early Childhood Research Quarterly:a Longitudinal Study*. USA, 2018. 45(4). pp. 81-92. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.05.007>.

251. Khudolii O.M., Iermakov S.S., Prusik K. Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. 15(2), pp. 245-253. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02038>.

252. Khudolii O.M., Ivashcheno O.V., Iermakov S.S., Rumba O.G. Computer simulation of junior gymnasts' training process. *Science of Gymnastics Journal*. 2016. 8(3). pp. 215-228.

253. Khudolii O.M., Yermakov S.S. Patterns of the process of training young gymnasts. *Theory and methodology of physical education*. 2011. 5, 3-18, pp. 35-41.

254. Kiuchukov I., Yanev I., Petrov L, Kolimechkov S, Alexandrova A., Zaykova D., Stoimenov E. Impact of gymnastics training on the healthrelated physical fitness of young female and male artistic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*. 2019. 11 Issue 2., pp. 175-187.

255. Kravchuk, T., Sanzharova, N., Udovika, A. Peculiarities of movement plastique development in young gymnasts. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2018. 18(3), pp. 148-154. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.3.05>

256. Krombholz H. Development of motor talents and nontalents in preschool age – An exploratory study. *Cogent Psychology: applied psychology research article*.



United Kingdom, 2018. vol. 5. pp. 1-14. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1434059>.

257. Krutsevich T., Panhelova N., Kuznetsova L., Marchenko O., Trachuk S., Panhelova M., Panhelov B. Effect of motion game on the psycho emotional state of children within intellectual disabilities. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2020. Vol.20 (2), Art 123, pp. 862-869.

258. Larsson H., Quennerstedt M. Understanding Movement: A sociocultural approach to exploring moving humans. *Quest*, 2012. 64:4, pp. 283-298. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2012.706884>.

259. Moskalenko N., Afanasiev S., Mikitchik O., Sydoruk T., Yakovenko A., Demidova O. Savchenko V. Dynamics of the physical condition of children during primary education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol.10. No 2. P. 86-95.

260. Moskalenko, N., Polyakova, A., & Mykytchuk, O. Methodological bases of the motor activity organisation among preschoolers depending on the physical state level. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*. 2019. 2(46), pp. 28-34.

261. Moskalenko N, Savchenko V, Polyakova A, Mikitchik O, Mitova O, Griukova V, Mytsak A. Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020, 24(2). pp. 77-4. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0205>

262. Ozyurek A., Ozkan I., Begde Z., Ferah Ya.N. Effects of physical training on social skill levels of preschool children. *Journal of Sports Science*. 2015. №3. pp. 282-289. [doi:10.17265/2332-7839/2015.06.003](https://doi.org/10.17265/2332-7839/2015.06.003).

263. Quennerstedt M., Larsson H. Learning movement culture in physical education practice, Sport. *Education and Society*. 2015. 20:5, pp. 565-572, DOI: [10.1080/13573322.2014.994490](https://doi.org/10.1080/13573322.2014.994490).

264. Panhelova N., Krutsevich T., Panhelova M., Pyvovar A., Ruban V., Trotsenko T., Kravchenko T., Bazylevych N. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor

activity. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9. №1, pp. 73-84 Doi: [10.26655/ijaep.2020.1.16](https://doi.org/10.26655/ijaep.2020.1.16).

265. Sem C. Ober physical activity lessons in preschools. *Journal of Research in Childhood Education*. United Kingdom, 2009. vol. 24. pp. 50-59. <https://doi.org/10.1080/02568540903439391>.

266. Williams C.L., Carter B.J., Kibbe D.L., Dennison D. Increasing physical activity in preschool : a pilot study to evaluate animal trackers. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2009. 41№1. pp. 47-52. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.03.004>

267. Yermakov S.S., Apanasenko G.L., Bondarenko T.V., Prasol S.D. Physical Culture – the main tool of health culture. *Pedagogy, Psychology, Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports*. 2010-2011, Issue 11, pp. 31-33.

**ДОДАТКИ**

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Honchar L., Gantcheva G., Borysova Y., Kovalenko N. The influence of the «rhythmic gymnastics for preschoolers» program on the culture of movement in 5-6-year-old children. *Science of gymnastics journal*. 2022. 14(3). P. 311–322. <https://doi.org/10.52165/sgj.14.3.311-322>. Наукове видання *Web of Science*. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні експерименту.*
2. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го та 5-го року життя з використанням елементів художньої гімнастики. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 14-19. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їх опрацюванні, інтерпретації та здійсненні обробки результатів дослідження.* <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-03/2017-03-03.pdf>
3. Gontschar L., Borysowa J., Dakalenko O. Der begriff «die kulturder bewegungen» in der theorie und methodik der vorschulkinder körper erziehung. *Щомісячний міжнародний науковий журнал «Austria-science»*. 2018. №14/3. С. 24-27. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їх опрацюванні, інтерпретації.*
4. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №2. С. 50-54. <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-2.008>. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні експерименту, оформлення висновків.*
5. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Аналіз показників фізичної та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 3. С. 87-94. DOI: [10.32540/2071-1476-2019-3-087-094](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-087-094).

*Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні експерименту, висновків.*

6. Гончар Л.В. Впровадження засобів художньої гімнастики в процес фізичного виховання ЗДО для формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. С. 18-23. DOI: [10.31392/npu-nc.series15.2021.1\(129\).04](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2021.1(129).04). *Фахове видання України.*

7. Гончар Л.В. Вплив засобів художньої гімнастики на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022, (2(146)), 23-27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).05). *Фахове видання України.*

8. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю., Федоряка А.В. Використання засобів художньої гімнастики для формування правильної постави дітей 5-6 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. (7(152)), 29-33. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).07). *Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні експерименту.*

9. Гончар Л., Борисова Ю., Бочарова С. Analysis of indicators of physical preparedness of children of senior preschool age. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №2. С. 23-29. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-023>. *Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експерименту, математико-статистичній обробці отриманих результатів та формулюванні висновків.*

**Опубліковані праці апробаційного характеру:**

10. Гончар Л.В. Формування культури рухів дошкільників засобами художньої гімнастики. *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції молодих вчених, 11-12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 297-298. [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk\\_tez\\_2018\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf)

**Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації**

11. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Художня гімнастика для дошкільнят. Навчальний посібник. Дніпро : «ПФ Стандарт-сервіс», 2020. 101 с.










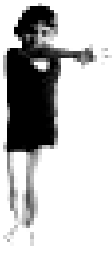



**Свідоцтво про авторське право**

12. Реєстрація авторського права на твір № 99827 від 22 вересня 2020 року. Літературний письмовий твір наукового характеру «Художня гімнастика для дошкільнят».

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО  
ДОСЛІДЖЕННЯ

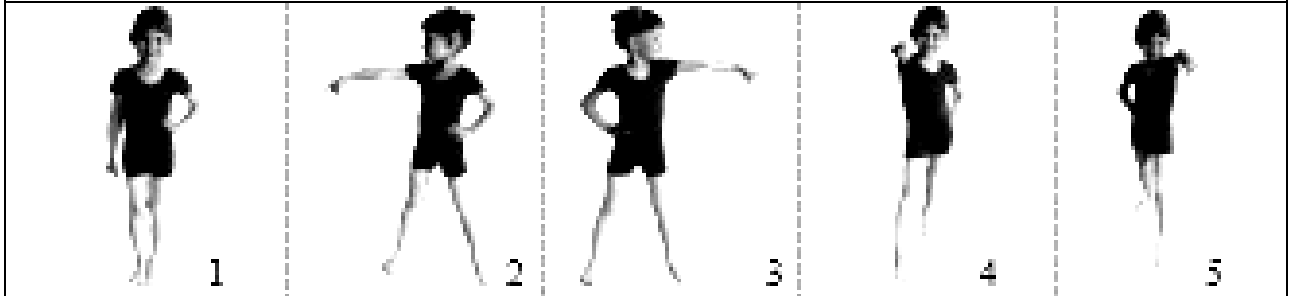
| № | Назва конференції   | Форма участі         |
|---|---|----------------------|
| 1 | XII Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації», м. Дніпро, жовтень 2017 рік | Публікація, доповідь |
| 2 | Конференція «Молоді науковці – спорту Придніпров'я», м. Дніпро, 1 березня 2018 року.  | Доповідь             |
| 3 | X Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», м. Київ, 11-12 квітня 2018 року  | Публікація, доповідь |
| 4 | Регіональна конференція «Молодих вчених», м. Дніпро, 28 лютого 2019 року  | Доповідь             |
| 5 | XIV Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації», м. Дніпро, жовтень 2019 рік | Публікація, доповідь |
| 6 | I міжнародна онлайн-конференція та семінар з художньої гімнастики «Vassil Levski» м. Софія, Болгарія, 6-7 листопада 2020 р.                                       | Доповідь             |
| 7 | Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії», м. Дніпро 27-28 жовтня 2022 року | Публікація, доповідь |

Приклад комплексу вправ ранкової гімнастики з елементами сучасної хореографії для дітей старшого дошкільного віку під музичний супровід Las Ketchup– The Ketchup Song (Asereje).

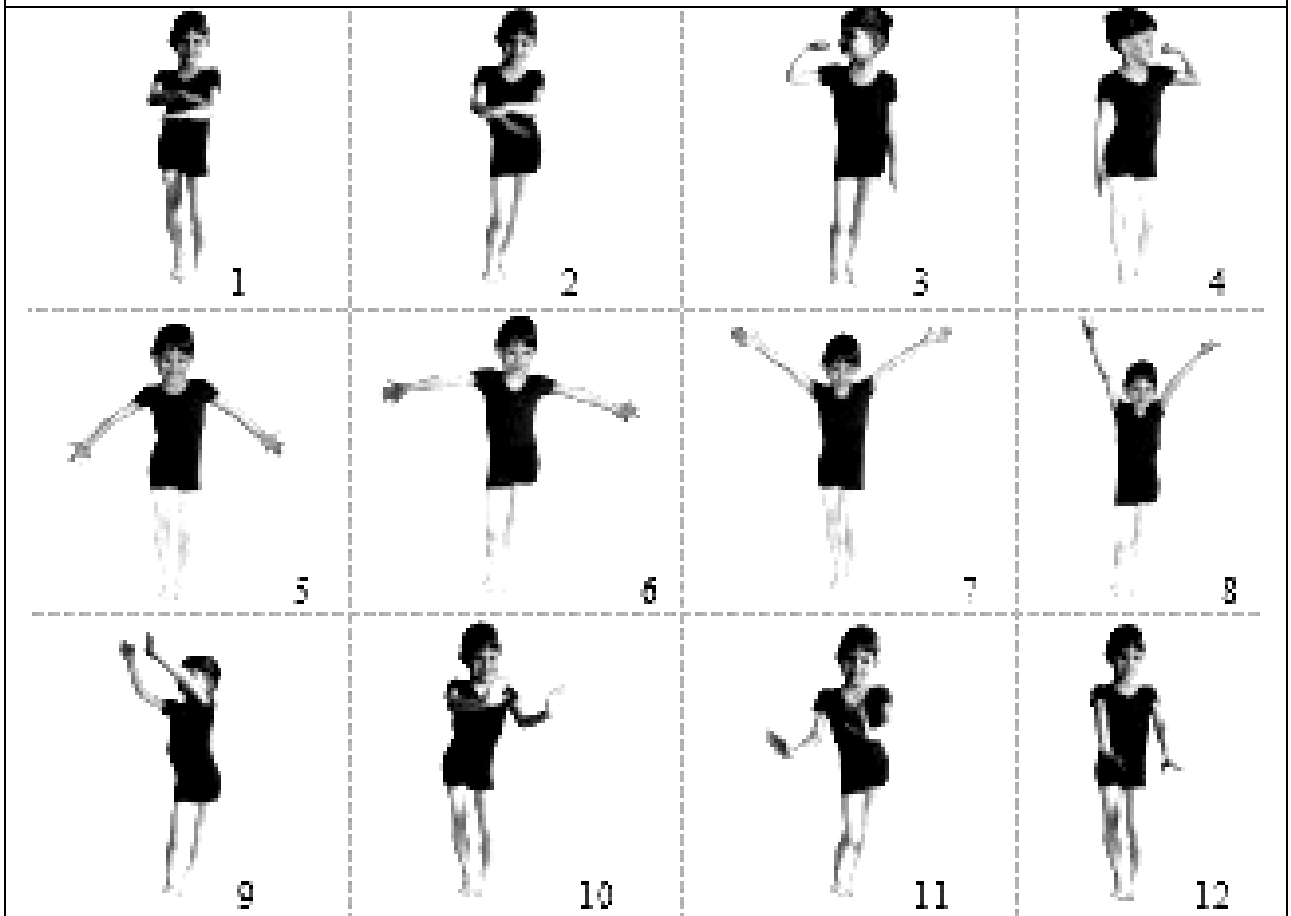
|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 3 в.п. – основна стійка, на кожний рахунок кроки на місці (8 кроків) (1,2)  |   |   |   |  |
|  1   |  2   |   |   |  |
| 3 в.п. – пів присід на лівій права в сторону на носок, ліва рука на пояс, права в сторону долонею вперед (1) – рухи вліво (2,3,4) – пів присід (5), круг правою рукою з почерговим поворотом долоні (6,7,8,9) – теж вправо. |   |   |   |  |
|  1  |  2    |  3    |  4  |  5 |
|  6   |  7   |  8 |  9 |  |
| 3 положення стійка ноги нарізно, зігнути праву руку, ліва рука в сторону (1) – танцювальні рухи з кожним рухом перехід вправо і вліво (2) (8 рахунків)  |   |   |   |  |
|  1   |  2 |   |   |  |

















З положення ліва рука на пояс (1) – перехід в вправо в стійку ноги нарізно, права рука в сторону, поворот голови вправо (2) – права рука на пояс, ліва рука в сторону, поворот голови вліво (3) – стійка ноги нарізно правою, права рука вперед (4) – перехід в стійку ноги нарізно лівою, ліва рука вперед (5)

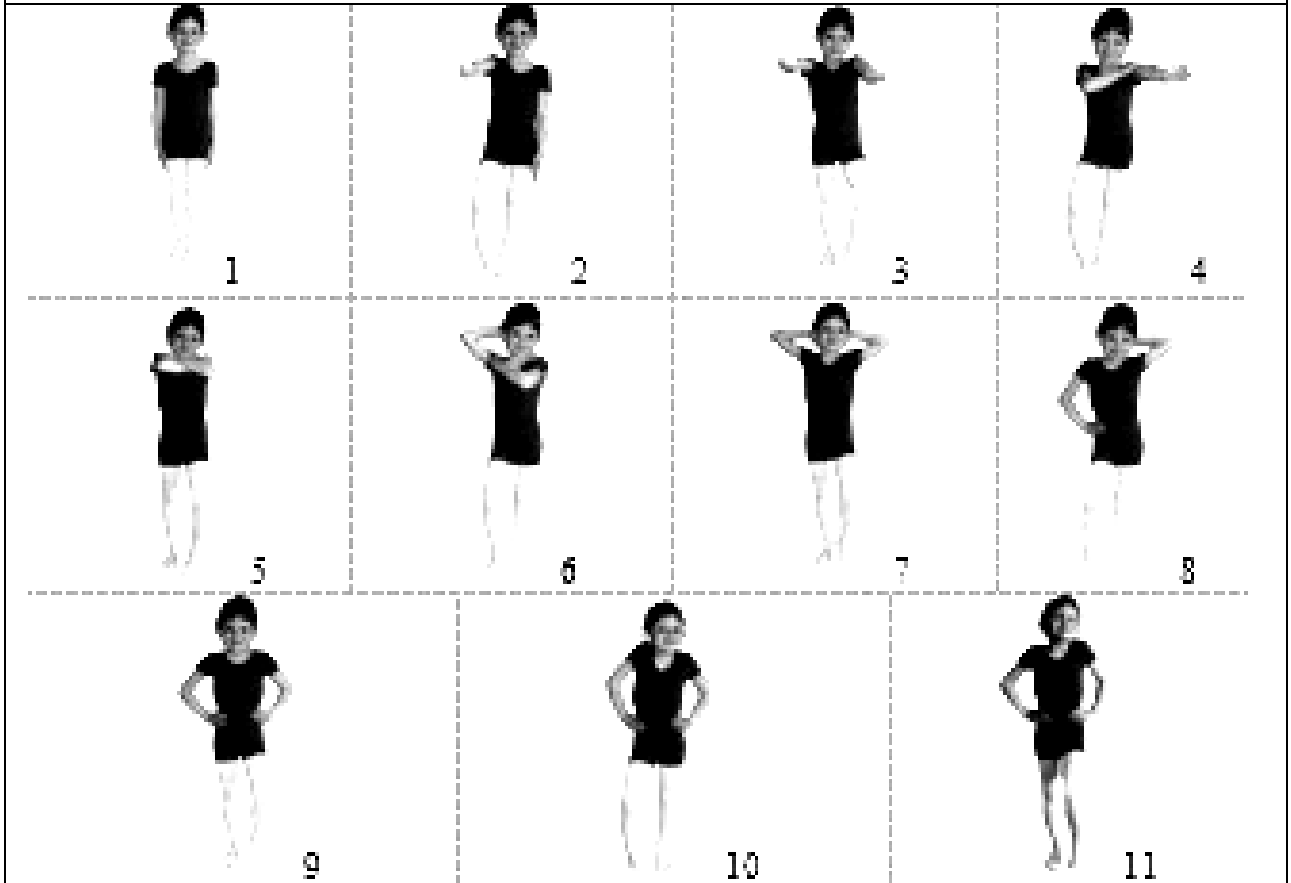


Танцювальні рухи з почерговою зміною рук і ніг.(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12)

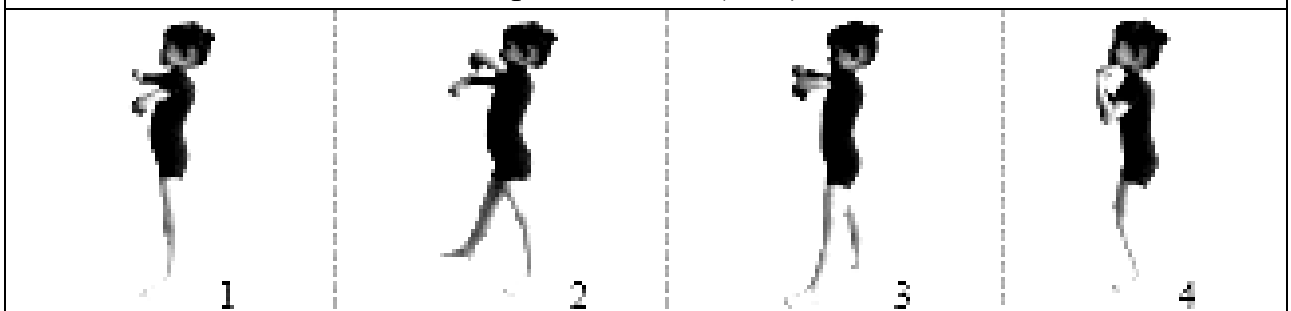


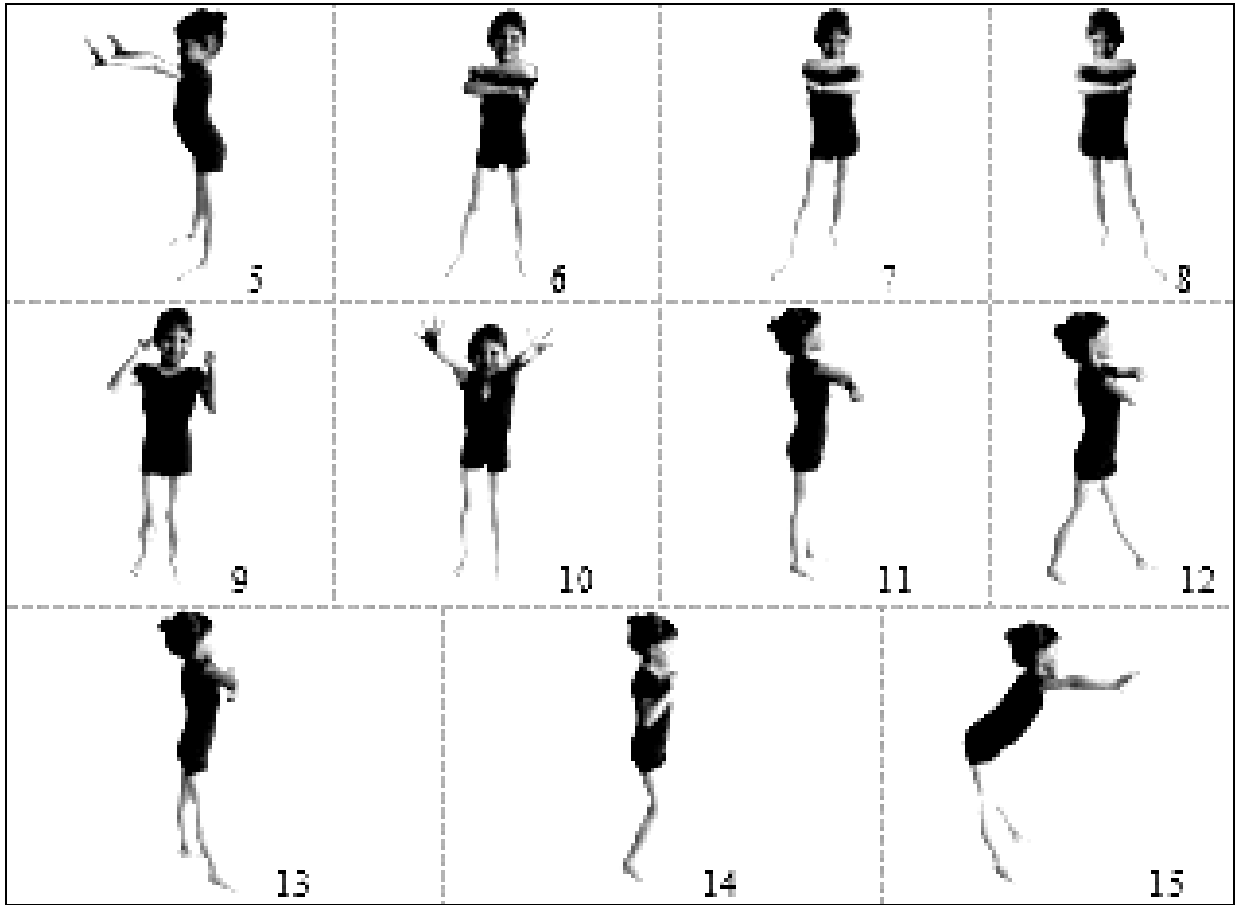
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 3 в.п. – основна стійка, на кожний рахунок кроки на місці (8 кроків) (1,2)   |  |  |  |
| <br>1   |  | <br>2   |  |
| 3 положення пів повороту на право, стійка зігнути праву, руки перед собою, кисті в кулак (1) – танцювальні рухи з виконанням рухів вправо та вліво (2,3,4)   |  |  |  |
| <br>1  | <br>2  | <br>3  | <br>4  |
| 3 положення пів повороту вправо, зігнути праву, руки зігнуті вперед, кисті в кулак (1) – танцювальні рухи з виконанням рухів вправо та вліво (2,3,4,5,6,7,8) |  |  |  |
| <br>1   | <br>2 | <br>3 | <br>4 |
| <br>5   | <br>6 | <br>7 | <br>8 |

З положення основна стійка (1) – почергове виконання танцювальних рухів з правої та лівої руки (2,3,4,5,6,7,8,9,10,11)

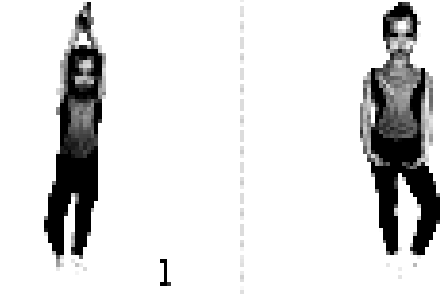
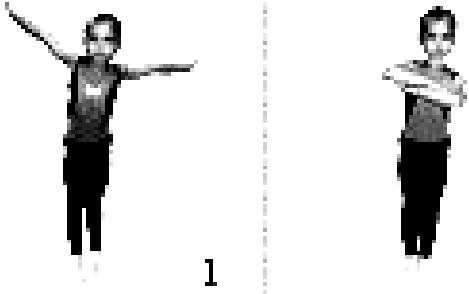




З положення пів повороту вправо (1) танцювальні кроки з просування вперед (4 рахунки) (2,3) – 2 стрибки назад (4,5) – стрибком півповороту вліво (6), танцювальні кроки з просуванням вперед (4 рахунки) (7,8) – 2 стрибки назад (9,10) – стрибком півповороту вліво (11), танцювальні кроки з просуванням вперед (4 рахунки) (12,13) – 2 стрибки назад (14,15) – стрибком пів повороту вправо (6), танцювальні кроки з просуванням вперед (4 рахунки) (7,8) – 2 стрибки назад (9,10).

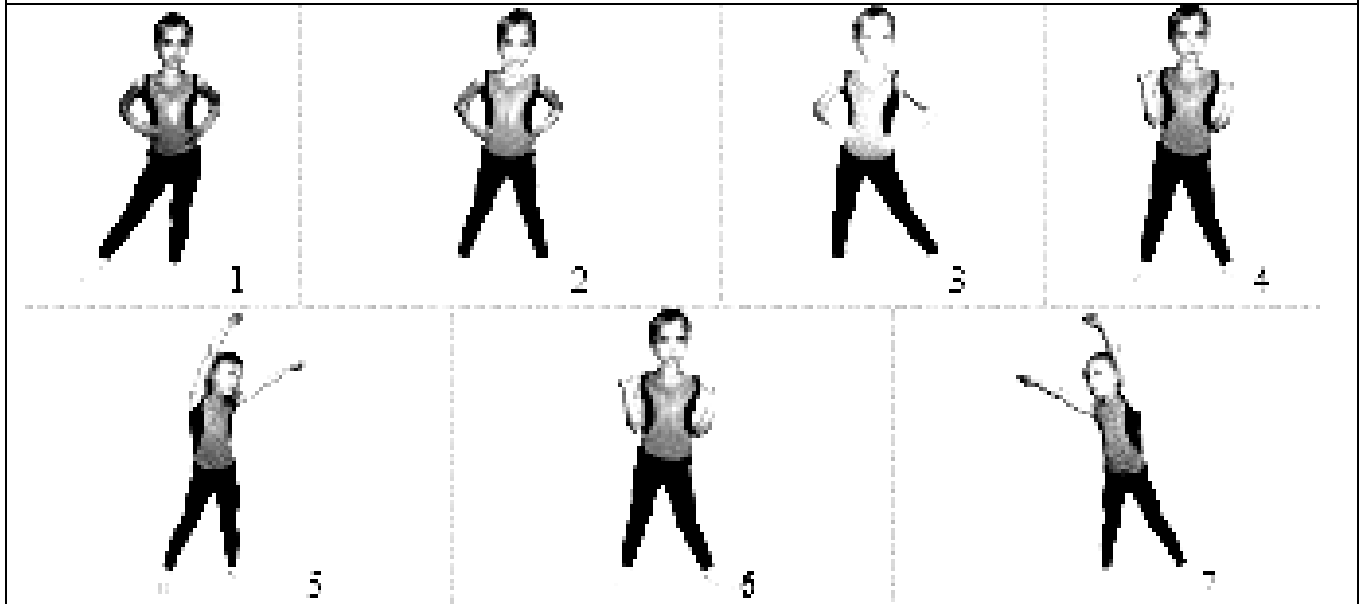




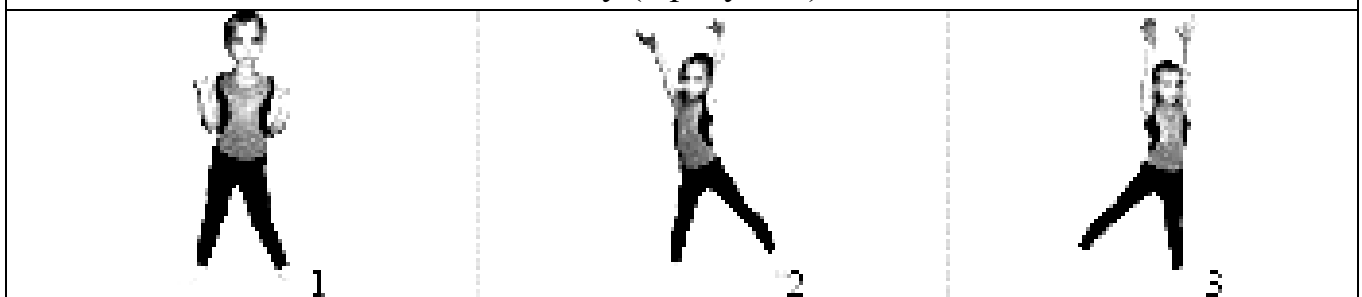
Приклад комплексу вправ для загального розвитку (без інвентарю) для дітей старшого дошкільного віку який виконується під музику «Daddy DJ (Crazy Frog Video Mix)» має музичний розмір 2/4

|  |  |
|--|--|
| <p><b>1. Кроки на місці, руки вгору (1) та вниз (вдих – видих) (2). (4 р.)</b></p>   | <p><b>2. На кожний рахунок стійка на носках, руки в сторони (1) (4 р.); стійка на носках руки перед собою (2) (4 р.)</b></p> |
|  <p>1 2</p>   |  <p>1 2</p>                                |
| <p><b>3. На кожній рахунок зміна положення ніг стійка на правій та лівій, руки в сторони долоні розігнуті (1) (4 р.) + руки вперед (2) (4 р.) + руки вниз (3) (4 р.)</b></p> |  |
|  <p>1 2 3</p>  |  |
| <p><b>4. Нахил (1), утримувати (2) (8 рахунків)</b></p>  |  |
|  <p>1 2</p>  |  |

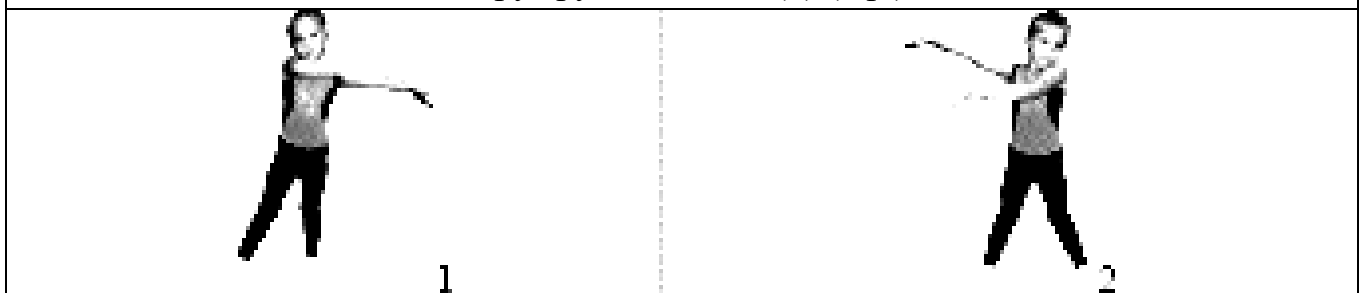
5. Сійка на правій лїва в сторону на носок, руки на пояс (1), на кожний рахунок перехїд з однїєї ноги на їншу (2,3) (8 рахункїв) + руки вгору (4,5,6,7) (8 р.)



6. Сійка ноги нарізно руки до плечей кїстї в кулак (1), сійка на правїй, лїва в сторону на носок, руки вгору (2, 3), на кожний рахунок перехїд з однїєї ноги на їншу (8 рахункїв)



7. 2 приставних кроки вправо + круг руками вправо (1); 2 приставних кроки влїво + круг руками влїво (2) (2 р.).



**8.** З вихідного положення руки на пояс (1) – крок правою вперед по діагоналі (2) – крок лівою вперед по діагоналі (3) – крок назад правою (4) – стрибком з хлопом в вихідне положення (5) (4 р.).



1



2



3



4



5

**9.** З вихідного положення стійка ноги нарізно, руки до плечей (1) – поворот тулуба вправо, руки в сторони (2), теж вліво (3, 4) (4 р.)



1



2



3



4

**10.** З вихідного положення, руки на пояс (1) – відведення п'ят (2) – відведення носків (3) – відведення п'ят (4) – відведення носків (5), повороти голови вправо (6) і ліво (7); теж назад (2 р.)



1



2



3



4



5



6



7

**11.** З положення руки на пояс (1), стрибком в стійку ноги нарізно, руки в сторони, кисті в кулак (2), на кожний рахунок динамічне відведення рук вперед (3) і назад (4) (16 рахунків)



1



2



3



4

**12.** Зі стійки ноги нарізно, руки вгору (1), нахил прогнувшись, руки в сторони (2) (4р.)

Вправа «млин» (1, 2) (16 рахунків)



1



2



1



2

**13.** З положення ноги нарізно, нахил тулуба до лівої (1), хлопки по пів колу через верх до правої, і назад (2, 3, 4, 5, 6, 7) (4 р.), стрибком в основну стійку



1



2



3



4



5



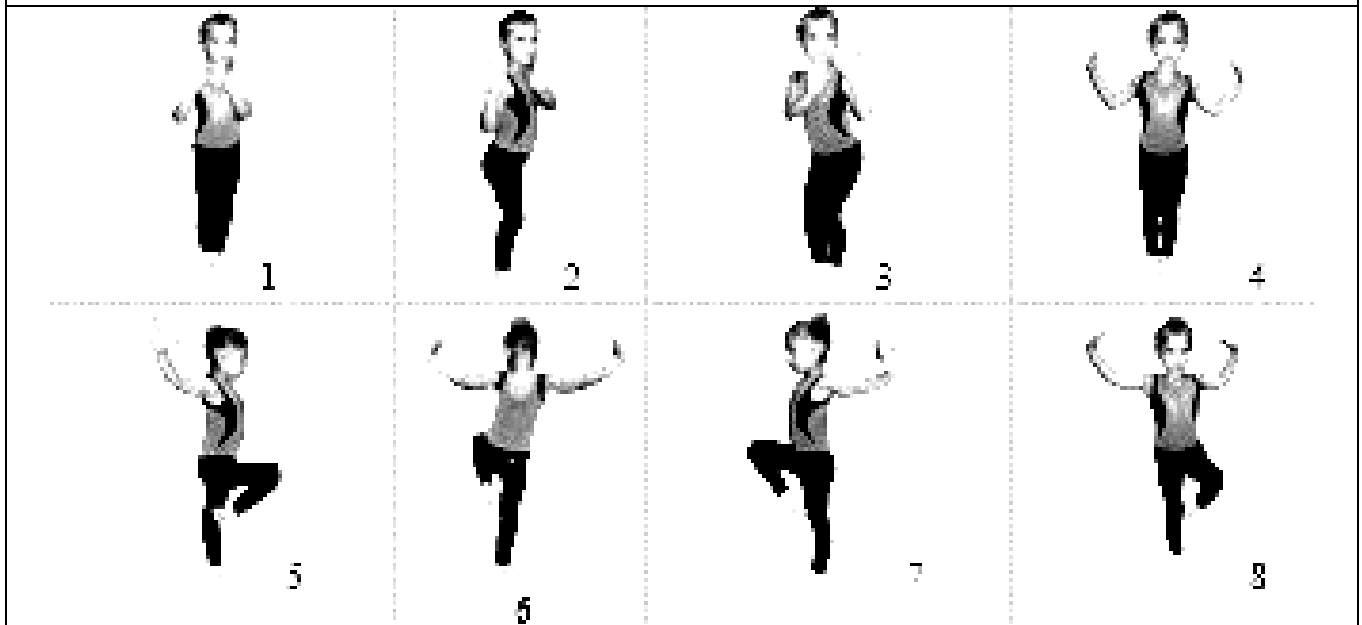
6



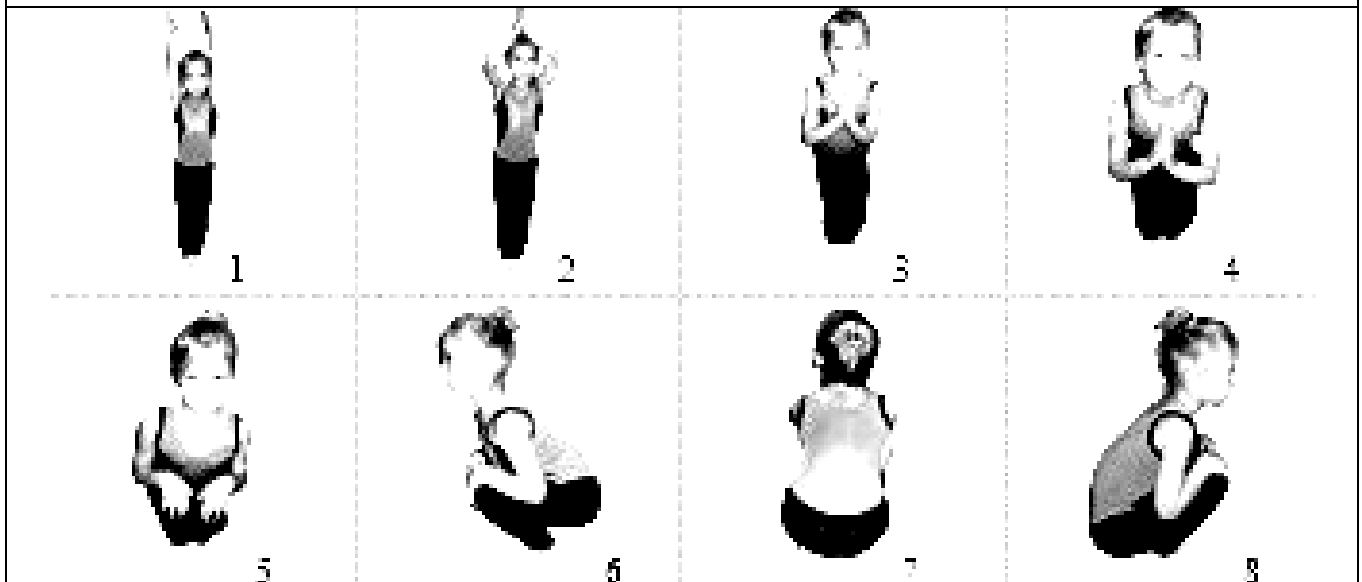
7

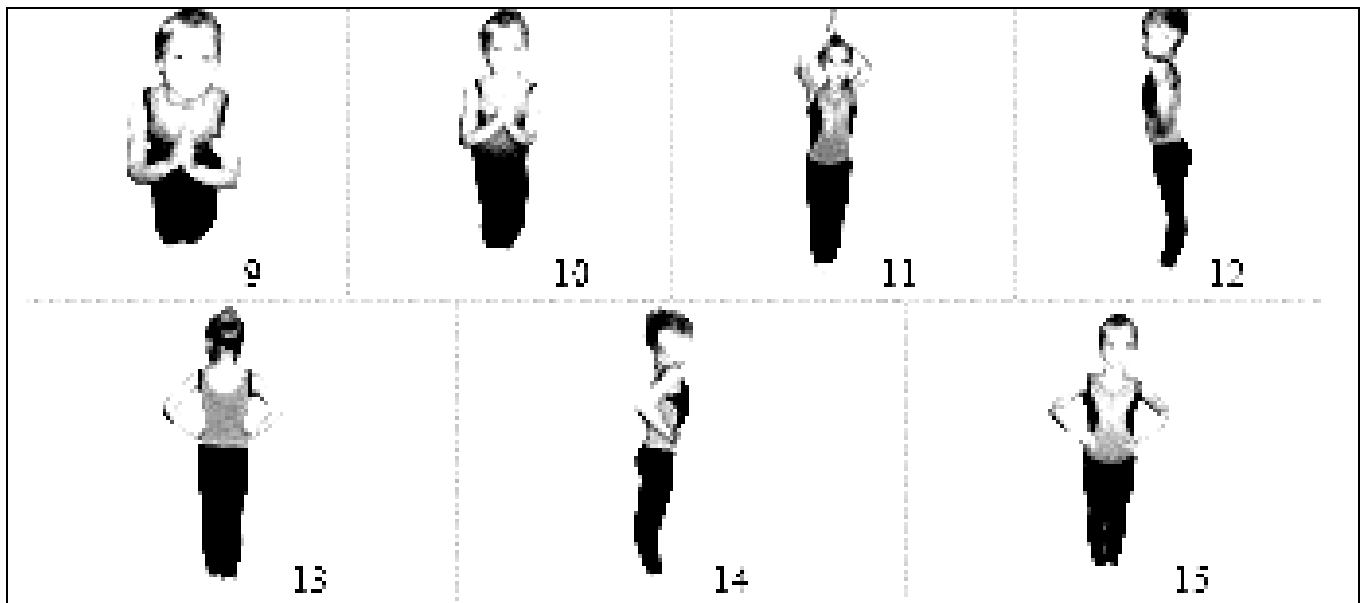


**14.** З вихідного положення пів присід, руки перед грудьми, долонями від себе (1), почерговий рух п'ят та стоп вправо (2,3,4) – ходьба навколо себе з високим підніманням стегна, рухи руками (5,6,7,8), теж назад (2 р.)

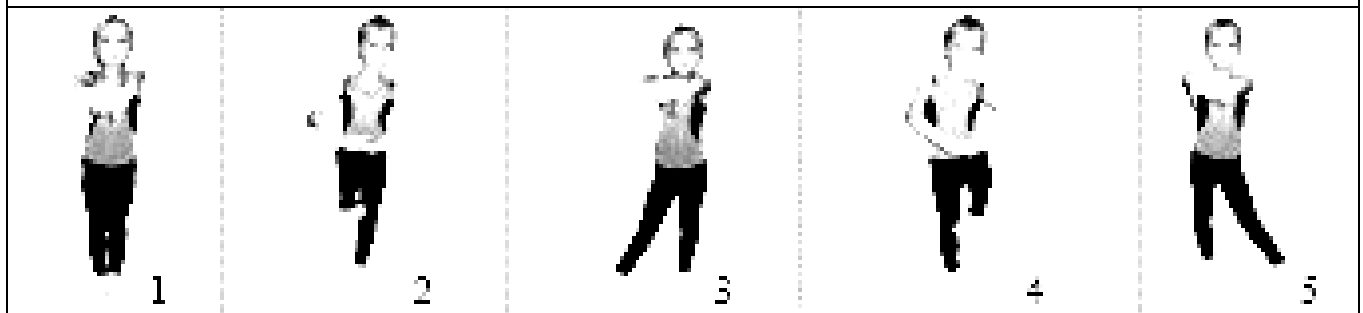


**15.** З вихідного положення руки вгору (1), плескання в долоні з повільним присіданням (2,3,4) – стрибки в присядці навколо себе вправо, руки на колінах (5,6,7,8) – плескання в долоні з повільним підніманням (9,10,11) – стрибки навколо себе вправо, руки на пояс (12,13,14,15), теж вліво (2 р.)

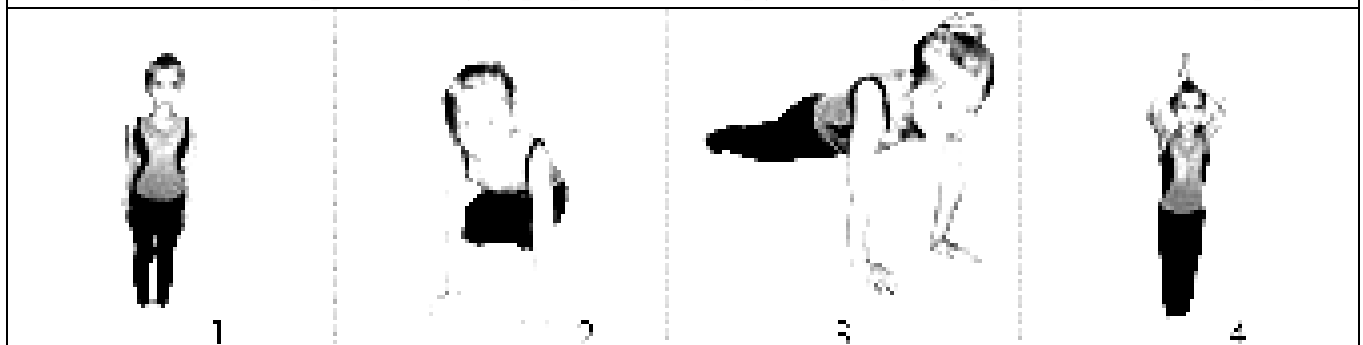




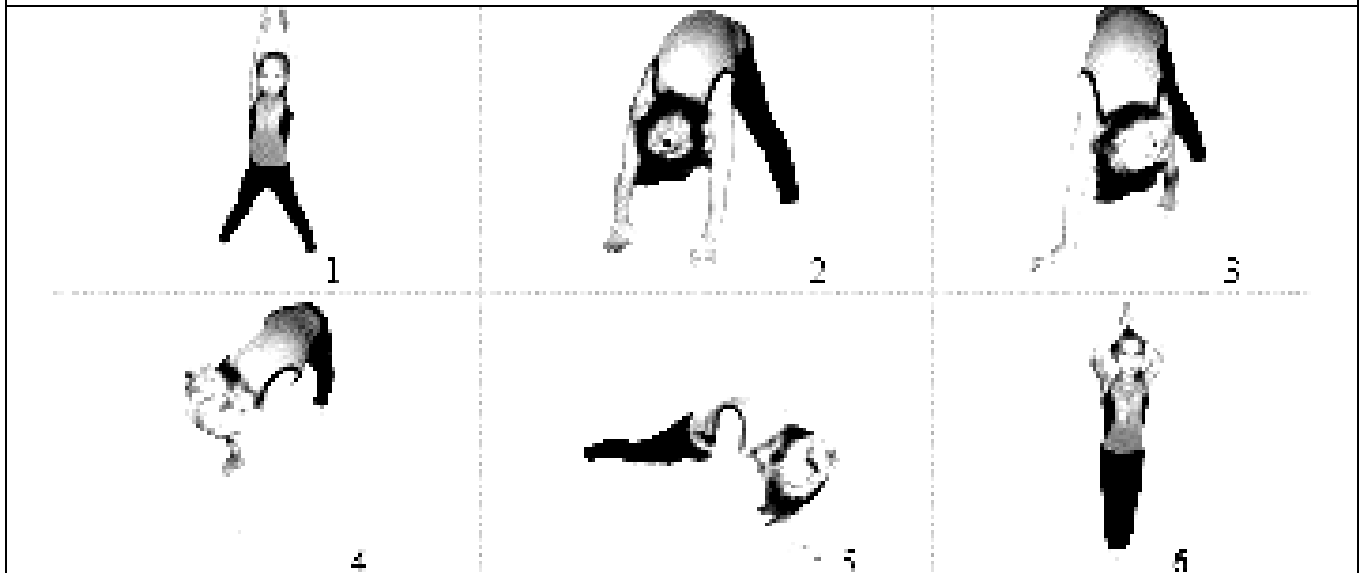
16. З вихідного положення руки вперед в ціпок, долоньями від себе (1) – зігнути праву, долоньями на коліно (2) – стійка на лівій, праву в сторону на носок, руки вперед, долоньями від себе (3), теж з лівої (4,5) (4 р.)



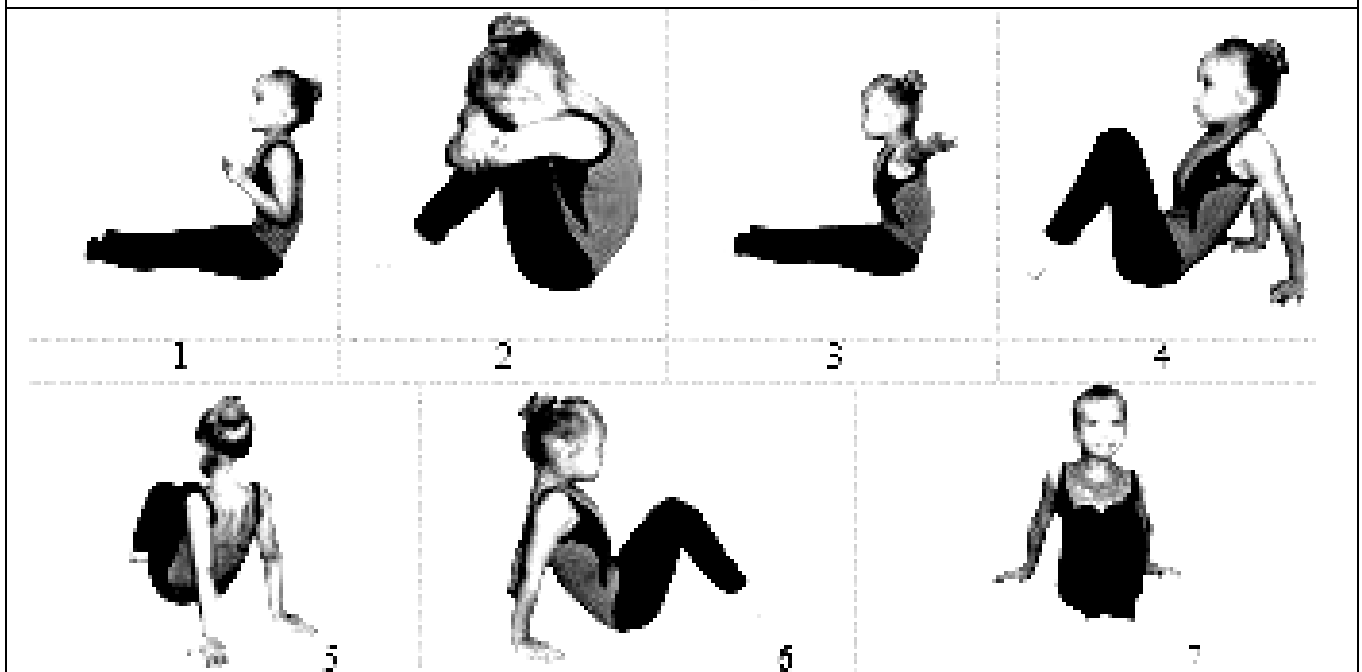
17. З вихідного положення основна стійка (1) – упор присів (2) – стрибком в упор лежачи (3) – стрибком в упор присів (2) – руки вгору, удар в долоні (4) (4 р.)



**18.** З вихідного положення стійка ноги нарізно, руки вгору (1) – нахил (2) – кроки руками вперед (3,4,5) – кроки руками назад (5,4,3) – руки вгору, удар в долоні (6) (4 р.)



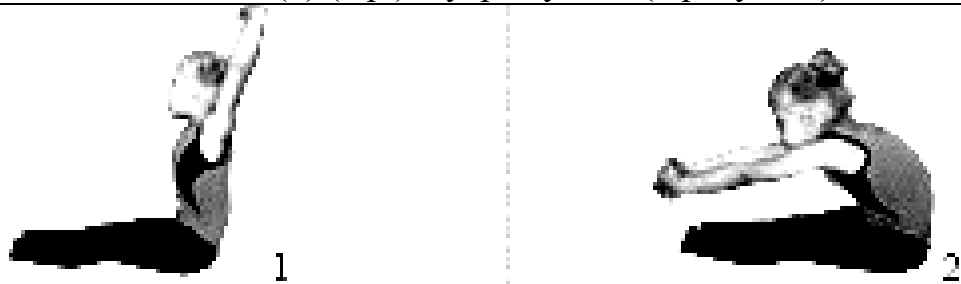
**19.** З вихідного положення сидячи – пересування вперед (назад), руки зігнуті (1) (8 рахунків) – сидячи зігнув ноги, обхват руками ніг (2) – сидячи руки в сторони (3) – сидячи зігнув ноги, обертання навколо себе вправо (4,5,6,7), теж вліво (7,6,5,4) (2 р.)



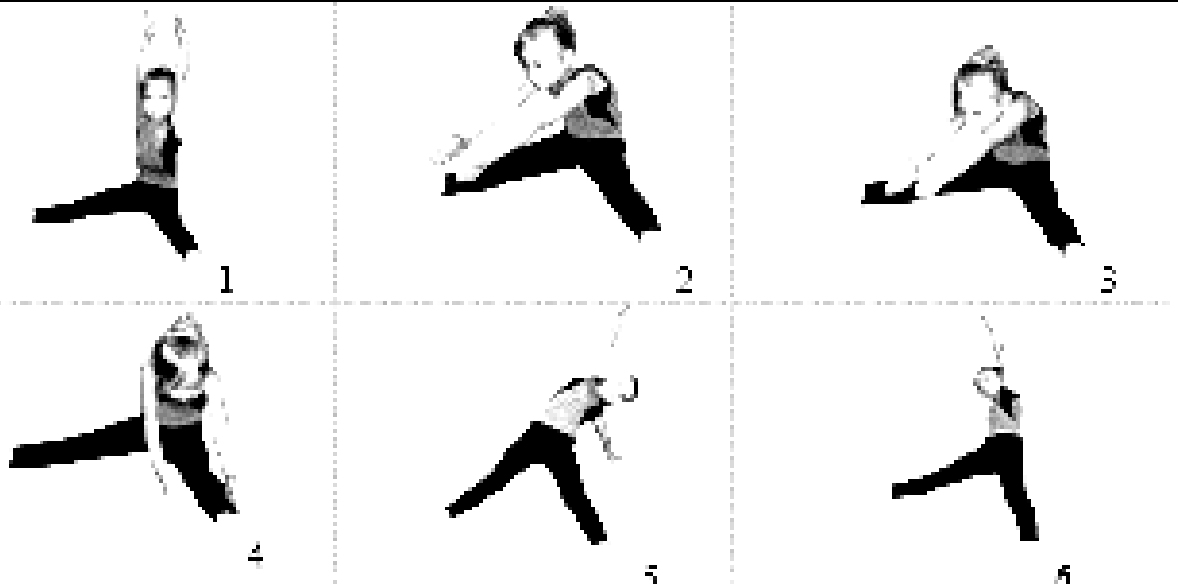
**20.** З вихідного положення сидячи, руки вгору (1) – нахил (2) – упор лежачи назад, прогнувшись (3) (4 р.) – утримувати (3) (8 рахунків)



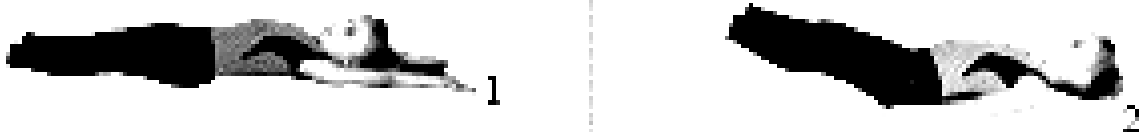
**21.** З вихідного положення сидячи, стопи розігнуті, руки вгору в ціпок (1) – нахил, кисті за стопи (2) (4 р.) – утримувати (8 рахунків)



**22.** З вихідного положення сидячи ноги нарізно, руки вгору (1) – нахил до правої (2) – нахил (3) – нахил до лівої (4) – упор лежачи назад на правій (5), теж з лівої (4,3,2,6) (4 р.)



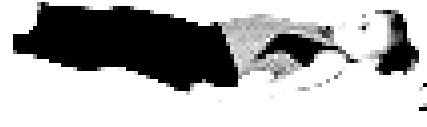
**23.** З вихідного положення лежачи, руки вниз, долоньями назад(1) – піднімання ніг на 45° (2) (4 р.) – утримання (4 рахунки)



24. З вихідного положення лежачи, ноги на  $45^\circ$ , схресно лівою (1) – на кожний рахунок зміна положення ніг (2) (8 р.)



1



2

25. З вихідного положення лежачи на спині руки вниз, долоньями назад (1) – на кожний рахунок піднімання ніг на  $90^\circ$  (2) (8 р.) – утримання (8 рахунків)



1



2

26. Вправа «Велосипед» (1,2) (16 рахунків)



1

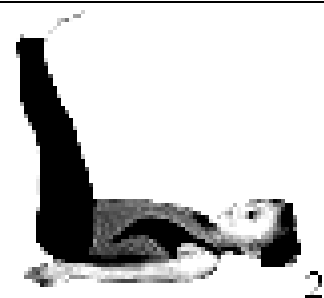


2

27. З вихідного положення лежачи на спині руки вниз долоньями назад, ноги на  $90^\circ$  (1) – розігнути стопи (2) – зігнути стопи (1) (8 р.)



1



2

28. З вихідного положення лежачи на спині, руки вгору (1) – повернутись на живіт (2)

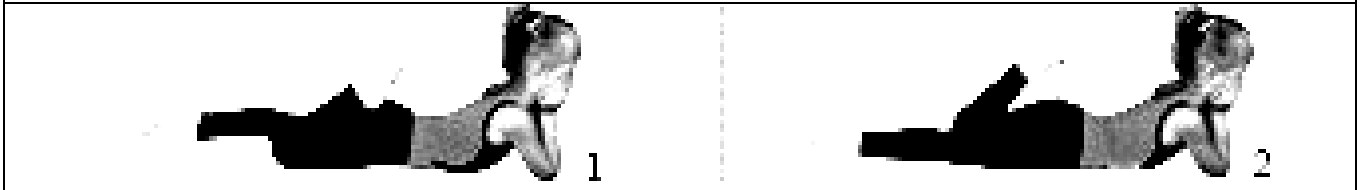


1

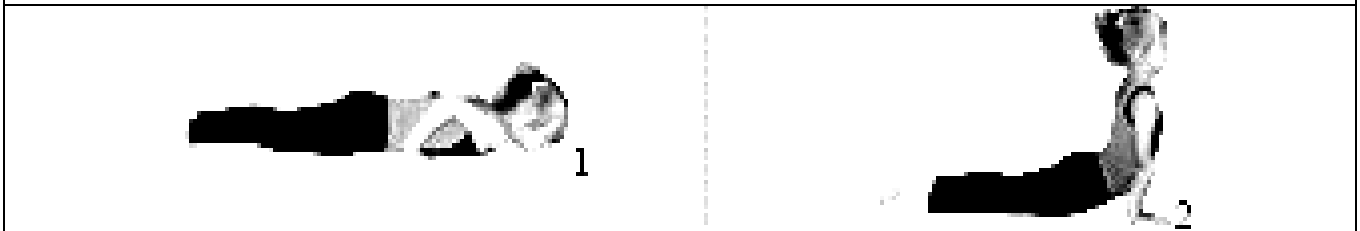


2

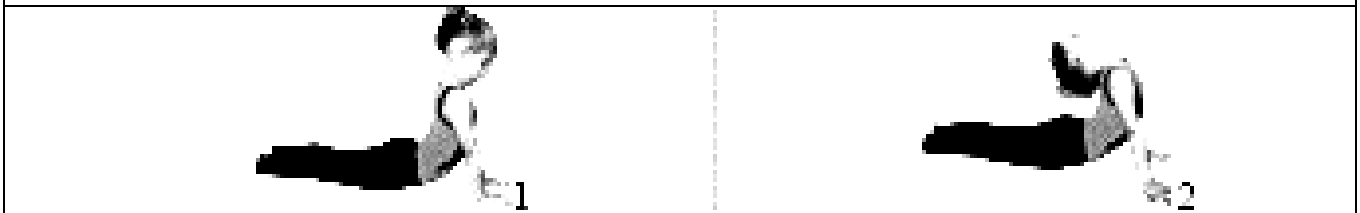
**29.** З вихідного положення упор лежачи на стегнах і на ліктях, зігнув праву (1) – на кожний рахунок зміна положення ніг (2) (8 рахунків)



**30.** З вихідного положення лежачи на животі зігнув руки (1) – на кожний рахунок згинання та розгинання рук (2) (8 р.)



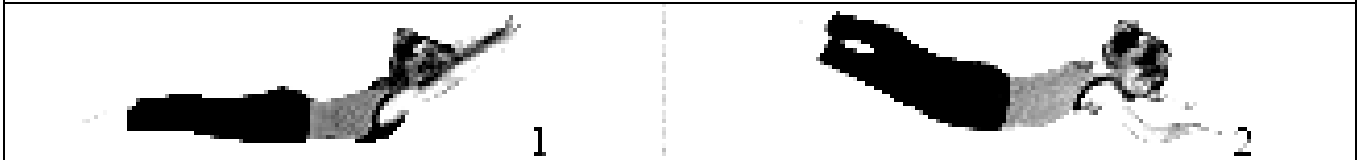
**31.** З положення упор лежачи на стегнах (1) – нахил назад, утримувати (2) (8 рахунків)



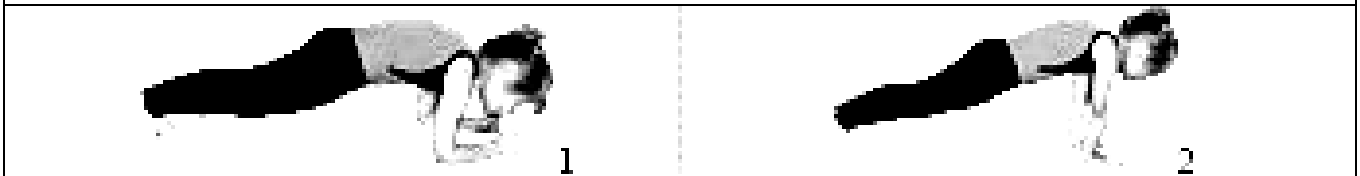
**32.** З вихідного положення лежачи на животі, руки вгору – вправа «Човник» утримувати (8 рахунків)




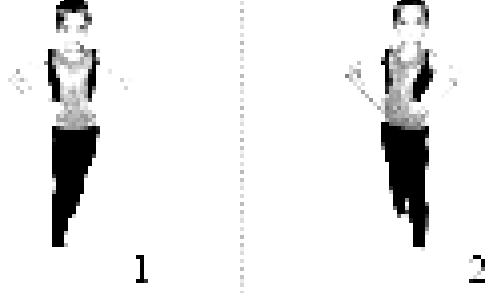
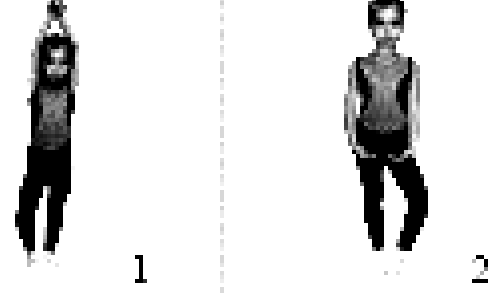

**33.** З вправи «Човник» – почергова піднімання рук (1) і ніг (2) (16 рахунків)



**34.** З вихідного положення упор лежачи на передпліччях (1) – утримувати (16 рахунків) – упор лежачи, утримувати (2) (16 рахунків)















|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>35. Вправа «Кішка» (4 р.)</b>  |  |   |  |
| <br>1  | <br>2     | <br>3               | <br>4   |
| <p><b>36.</b> З вихідного положення упор стоячи на правому коліні, ліва назад на носок (1) – махи (8 р.) – утримання (2) (8 рахунків) – на кожний рахунок зігнути і розігнути стопу (3) (8 р.), теж з правої.</p> |  |   |  |
| <br>1  | <br>2     | <br>3              |  |
| <p><b>37.</b> З вихідного положення сидячи на п'ятах, руки до плечей (1) – стійка на лівому коліні права, права в сторону на носок, руки в сторони (2), теж з лівої (4 р.)</p>                                    |  |   |  |
| <br>1  | <br>2 |   |  |
| <p><b>38.</b> З вихідного положення стійка ноги нарізно, руки на пояс (1) – стрибок, ноги разом (2) – повернутись в вихідне положення (1) (8 р.)</p>  |  | <p><b>39.</b> З вихідного положення руки на пояс, стрибки на правій (1) (8 р.) і лівій (2) (8 р.)</p> |  |
| <br>1  | <br>2   | <br>1             | <br>2 |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>40.</b> З вихідного положення стійка ноги нарізно правою (1) – на кожний рахунок стрибки зі зміною положення ніг (2) (16 р.)</p> | <p><b>41.</b> Кроки на місці (1,2) (вдих-видих) (16 рахунків)</p>                             |
|  <p>1 2</p>   |  <p>1 2</p> |
| <p><b>42.</b> З вихідного положення руки на пояс (1) – стрибки (8 р.) – стійка на носках, з заплющеними очима (2) (8 рахунків)</p>     |   |
|  <p>1 2</p>   |   |



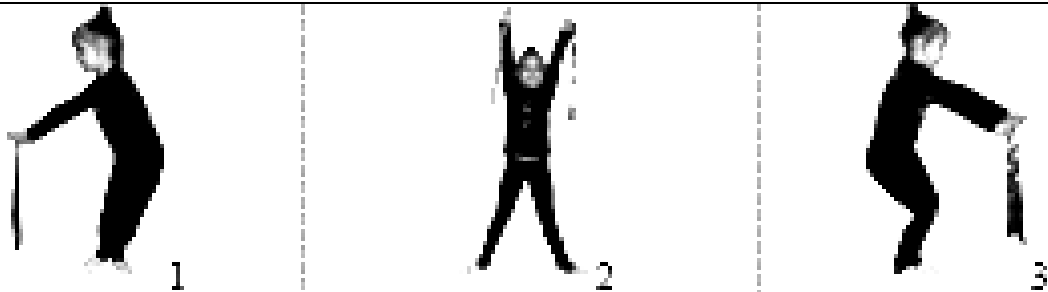
Комплекс вправ для загального розвитку зі стрічками для дітей старшого дошкільного віку який виконується під музику «Каома– Lambada» має музичний розмір 2/4, темп 100.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>1. З вихідного положення основної стійки (1) – стійка на носках, руки в сторони (2) – руки вниз (3) – руки вгору (4) (4 р.)</p>        |   |  |   |
|    |    |                        |    |
| 1   | 2   | 3  | 4   |
| <p>2. Руки вгору (1) – пів присід нахил вправо (2) – руки вгору (3) – пів присід, нахил вліво (4) (4 р.)</p>                              |   |  |   |
|   |   |                       |   |
| 1   | 2   | 3  | 4   |
| <p>3. Зі стійки на лівій, права в сторону на носок, руки вліво (1) – на кожний рахунок перехід з однієї ноги на іншу (2) (8 рахунків)</p> |   | <p>4. З широкої стійки ноги нарізно, руки в сторони-вгору (1) – присід, руки вниз схресно (2) (4 р.)</p> |   |
|    |  |                      |  |
| 1   | 2   | 1  | 2   |

5. Зі стійки ноги нарізно, руки вгору (1) – поворот тулуба вправо, руки в сторони (2) – теж вліво (3,4) (4 р.)



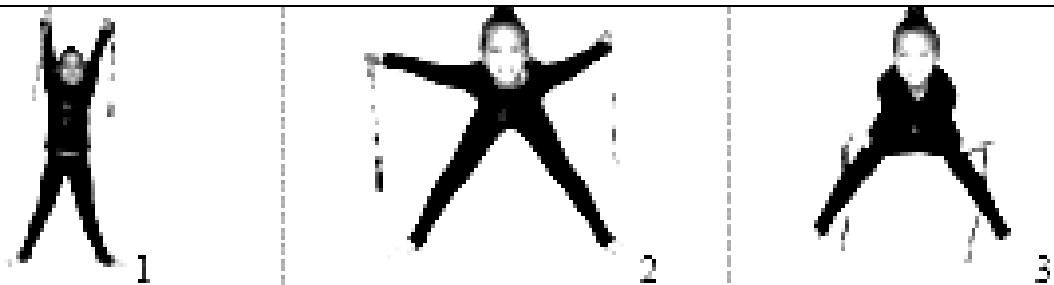
6. 3 положення пів присід, поворот тулуба вправо, руки в сторону-вниз (1) – перехід вправо, через стійку ноги нарізно, руки вгору (2,3) (4 р.)



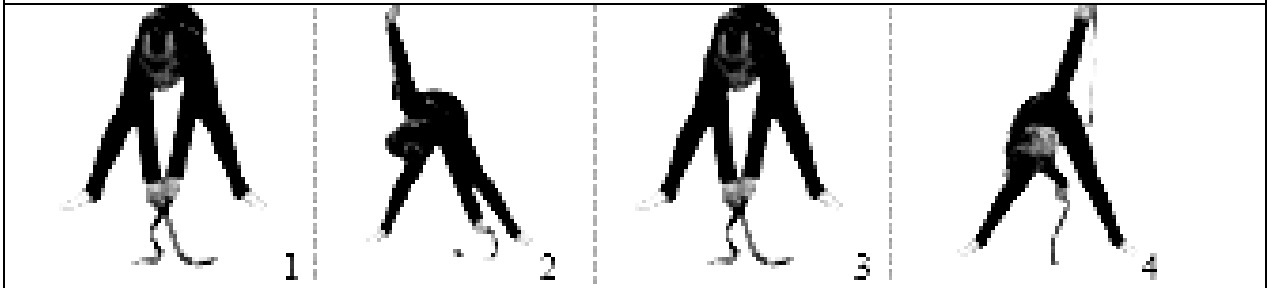
7. З вихідного положення стійка зігнути праву, права рука вгору (1) – на кожний рахунок зміна положення (2) (8 рахунків)



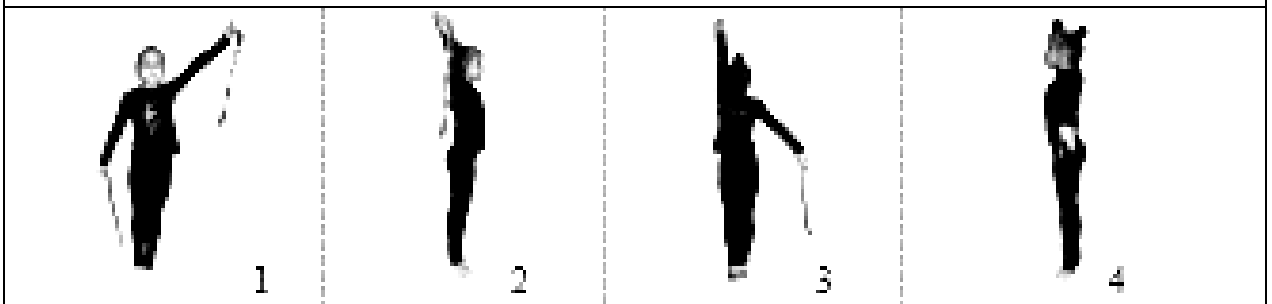
8. Зі стійки ноги нарізно, руки вгору (1) – нахил прогнувшись, руки в сторони (2) – руки схресно (3) (4 р.)



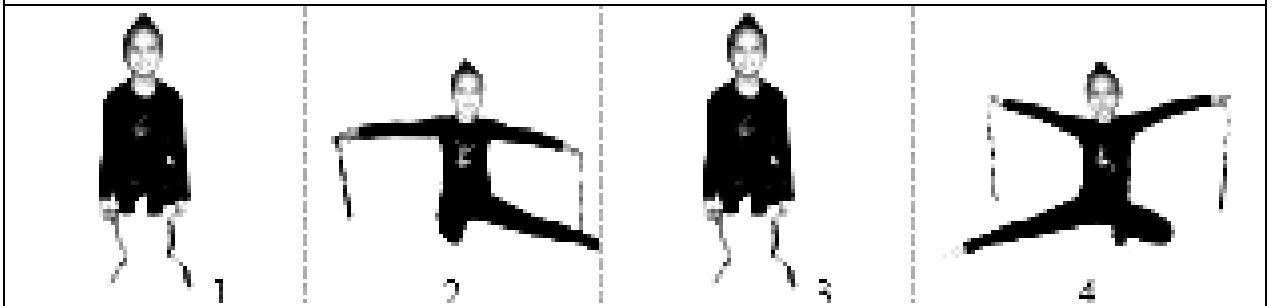
9. Зі стійки ноги нарізно, нахил (1) – поворот тулуба вправо, права рука гору (2) – теж вліво (3,4) (4 р.)



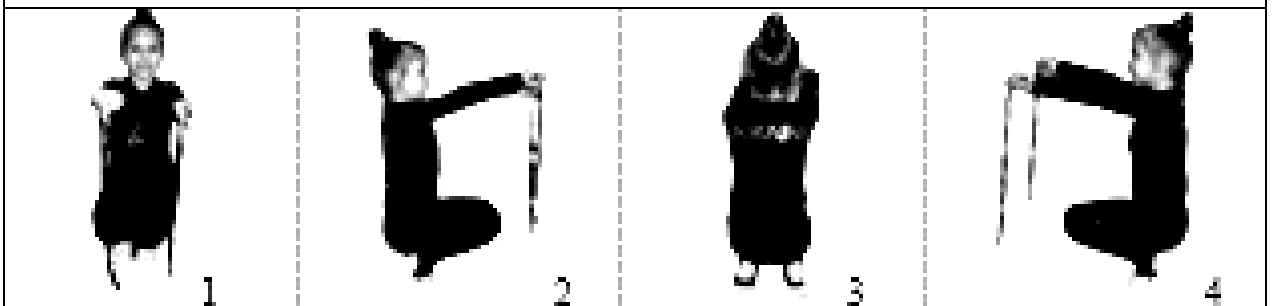
10. З вихідного положення стійка на носках, ліва рука в гору (1) – обертання навколо себе вправо, з почерговою зміною рук (2,3,4) – теж вліво (4,3,2,1) (2 р.)

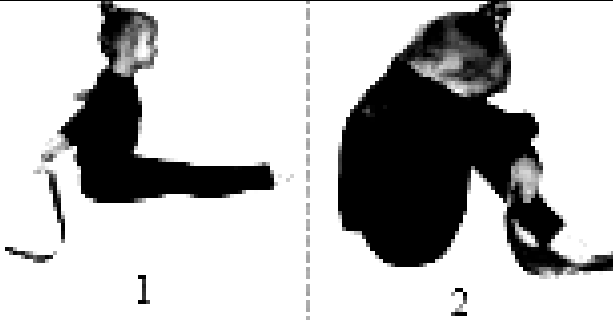
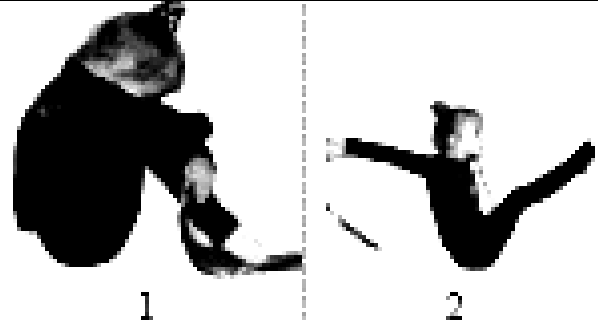


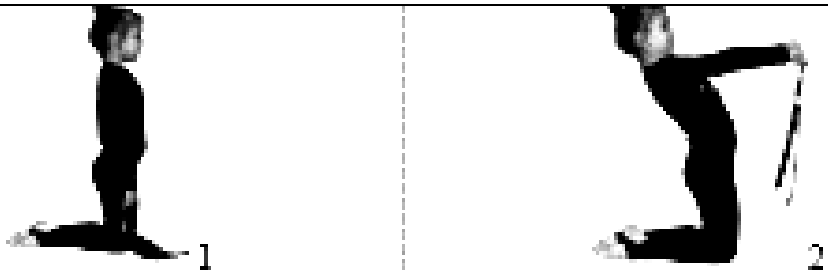


11. З вихідного положення присід (1) – присід на лівій праву в сторону на носок, руки в сторони (2) – теж з лівої (3,4) (4 р.)

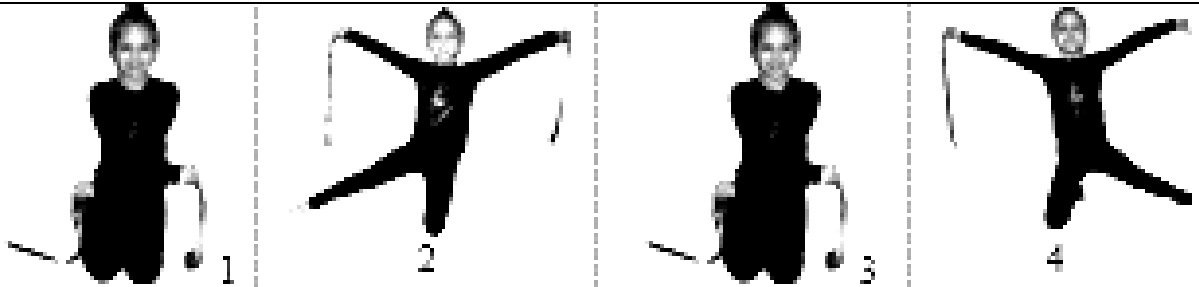


12. З вихідного положення присід руки вперед (1) – стрибки навколо себе вправо (2,3,4) – теж вліво (2 р.)

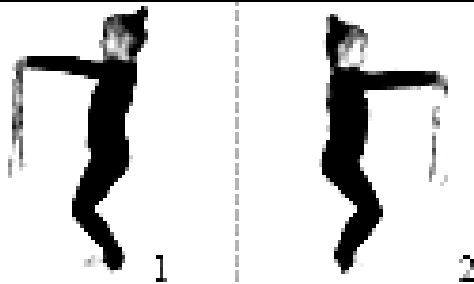


|  |  |
|--|--|
| <p><b>13.</b> З вихідного положення сидячи руки в сторони (1) – сід зігнув ноги з захватом (2) (4 р.)</p>        | <p><b>14.</b> З вихідного положення сидячи зігнув ноги з захватом (1) – сидячи кутом, руки в сторони (2) (4 р.) – сидячи кутом руки в сторони, утримувати (2) (8 рахунків)</p> |
|                                 |    |
| <p><b>15.</b> Вправа «човник» утримувати (8 рахунків)</p>  |  |
|                               |  |
| <p><b>16.</b> З вихідного положення упор лежачи на стегнах (1) – почергове піднімання рук вгору (2,3) (8 р.)</p> |  |
|                              |  |
| <p><b>17.</b> З вихідного положення стійка на колінах (1) – нахил назад, руки вперед (2) (4 р.)</p>              |  |
|                              |  |

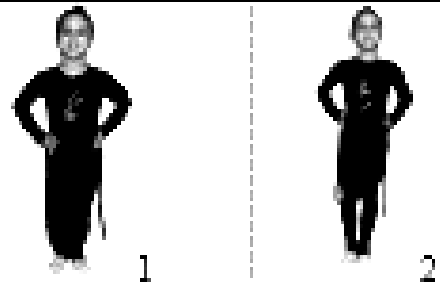
**18.** З вихідного положення сидячи на п'ятах, руки схресно (1) – стійка на лівому коліні, права в сторону на носок, руки в сторони (2) – теж з лівої (3,4) (4 р.)



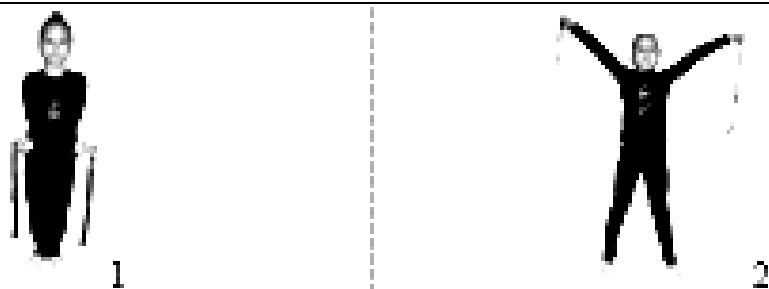
**19.** З вихідного положення пів присід, руки вперед (1) – стрибок з обертанням на 180° вправо (2) – теж вліво (4 р.)



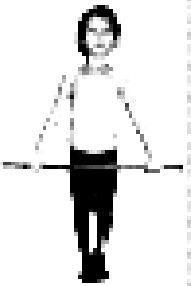
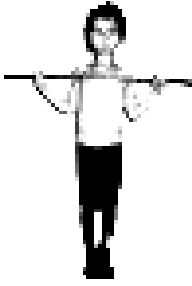

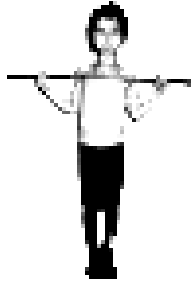
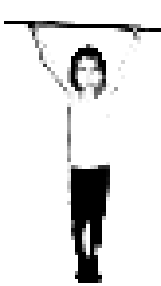
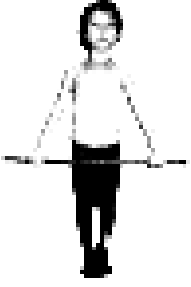

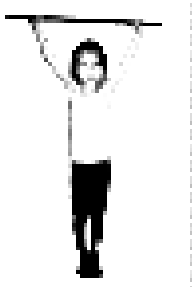

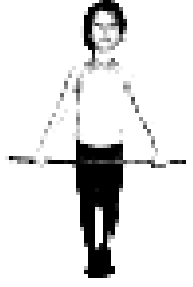

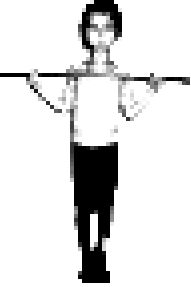
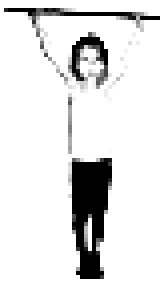

**20.** З вихідного положення пів присід, руки на пояс (1) – стрибки (2) (8 р.)



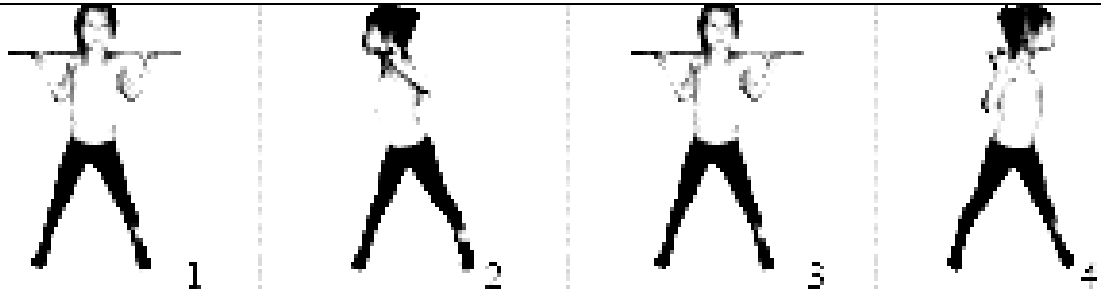
**21.** З вихідного положення пів присід, руки схресно (1) – стрибком в стійку ноги нарізно, руки в сторони-вгору (2) – стрибком в вихідне положення (1) (8 р.)



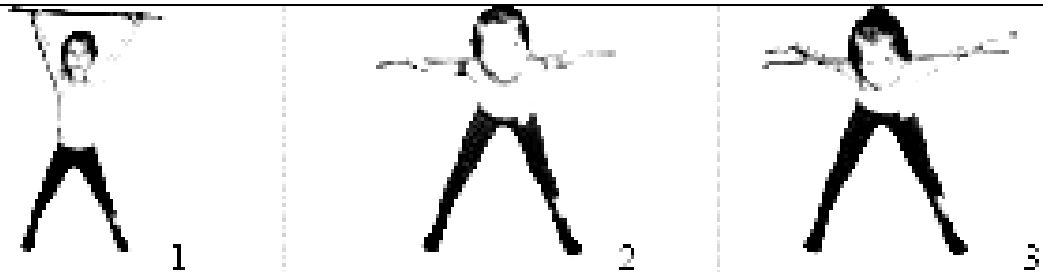
Приклад комплексу вправ для загального розвитку з палкою для дітей старшого дошкільного віку який виконується під музику «Holly Dolly – «Lollipop», «Dolly Song» має музичний розмір 2/4.

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>1.</b> З вихідного положення палка вниз (1) – стійка на носках, палка до грудей (2) (8 р.) – стійка на носках палка вперед (3) (8 р.) – стійка на носках палка до грудей (4) – стійка на носках, палка вгору (5) (8 р.)</p> |   |  |   |   |
|    |    |     |    |    |
| 1   | 2   | 3  | 4   | 5   |
| <p><b>2.</b> З вихідного положення палка вниз (1) – палка вперед (2) – вгору (3) – вперед (4) – в вихідне положення (5) (4 р.)</p>  |   |  |   |   |
|    |  |   |  |  |
| 1   | 2   | 3  | 4   | 5   |
| <p><b>3.</b> З вихідного положення стійка на носках палка вгору (1) – палка перед грудьми (2) – стійка на носках, палка вгору (3) – палка за голову (4) (4 р.)</p>  |   |  |   |   |
|    |  |  |  |   |
| 1   | 2   | 3  | 4   |   |

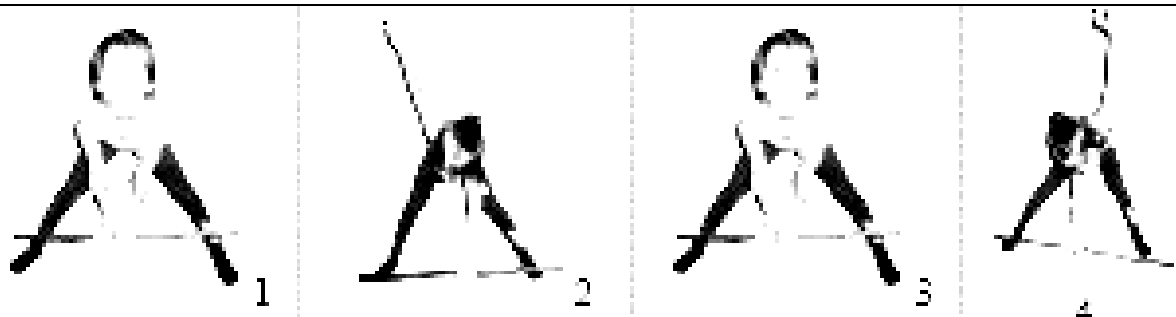
4. З вихідного положення стійка ноги нарізно, палка за голову (1) – поворот тулуба вправо (2) та ліво (3,4) (4 р.)



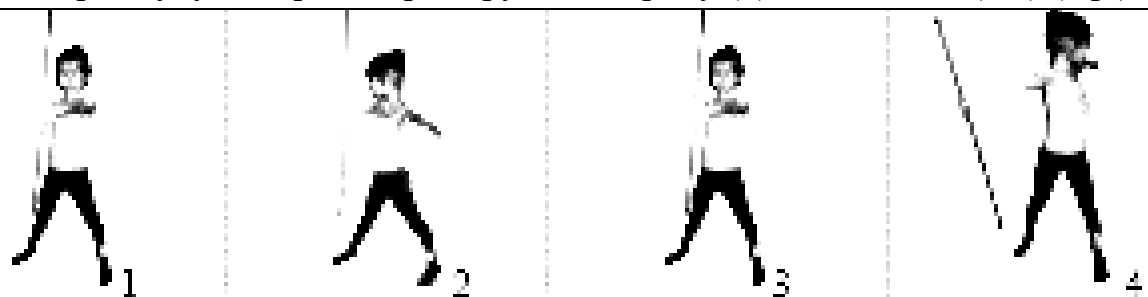
5. З вихідного положення стійка ноги нарізно, палка вгору (1) – нахил прогнувшись, палка за голову (2) – руки в сторони (3) (4 р.)



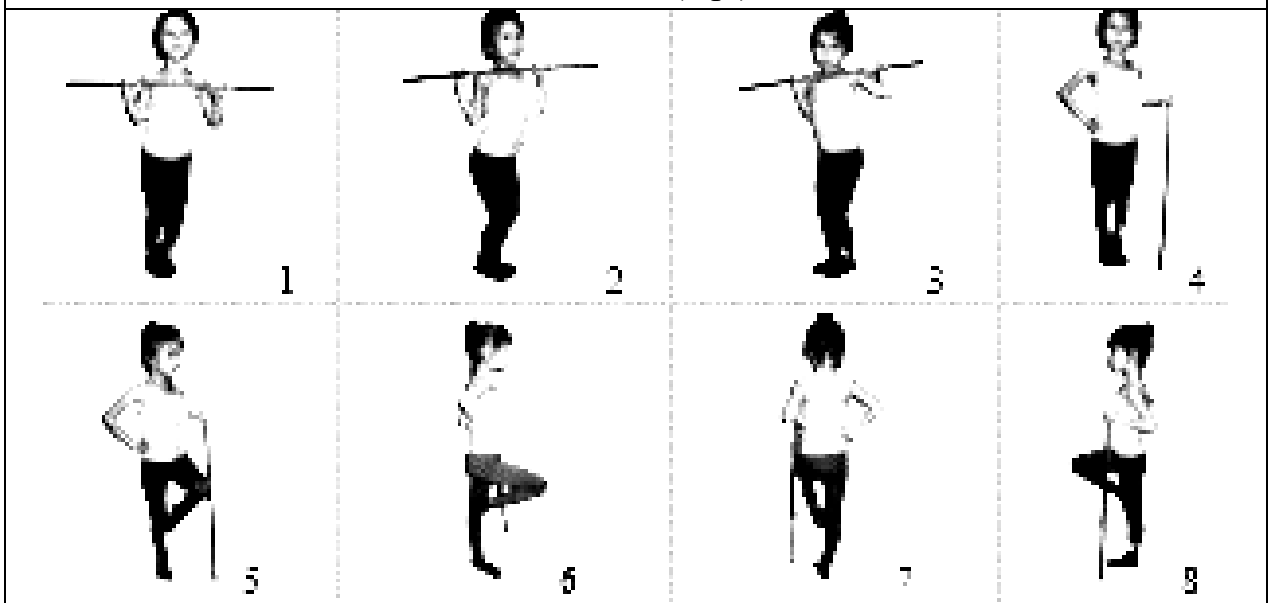
6. З вихідного положення широка стійка ноги нарізно, нахил, палка вниз (1) – поворот тулуба вправо, рука в сторону (2) – теж вліво (3,4) (4 р.)



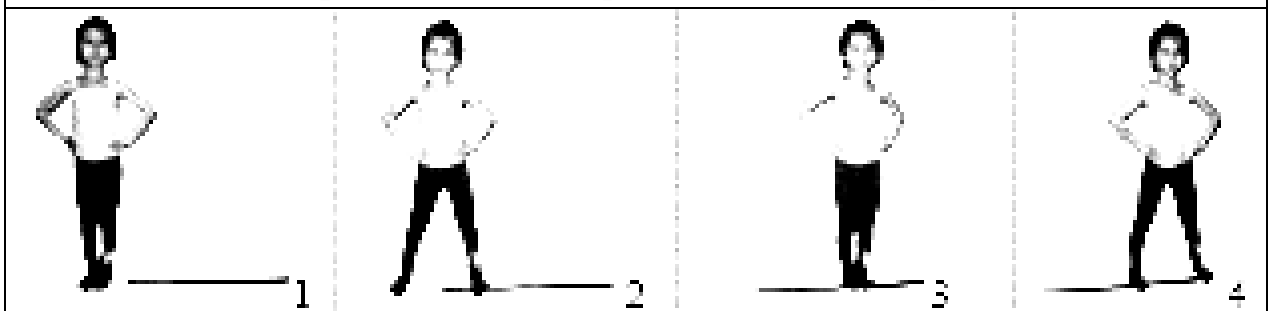
7. З вихідного положення стійка ноги нарізно, палка вперед вертикально (1) – поворот тулуба вправо, права рука в сторону (2) – теж вліво (3,4) (4 р.)



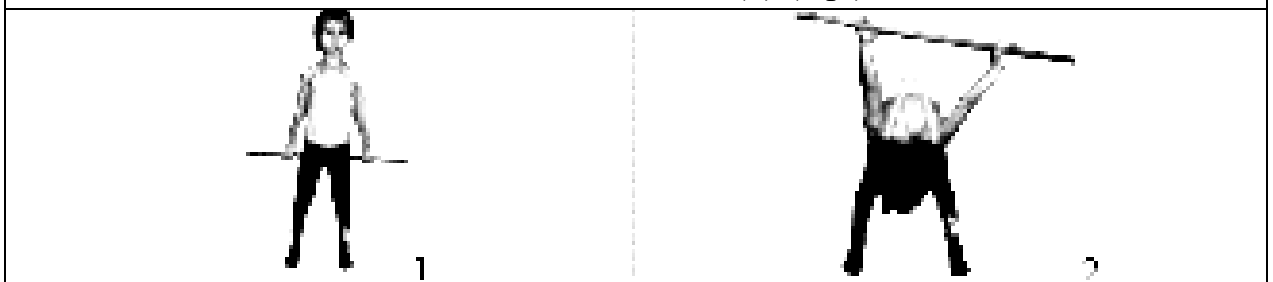
8. З вихідного положення пів присід, палка перед грудьми (1) – поворот носків вправо (2) – поворот п'ят вправо (3) – поворот носків (2) – поворот п'ят (3) – палка на підлозі вертикально справа, ліва рука на пояс (4), ходьба навколо палки з високим підніманням стегна вправо (5,6,7,8) – повторити все вліво (2 р.)



9. З вихідного положення стійка на палиці, руки на пояс (1) – приставні кроки на палиці вправо і ліво (2,3,4) (2 р.)

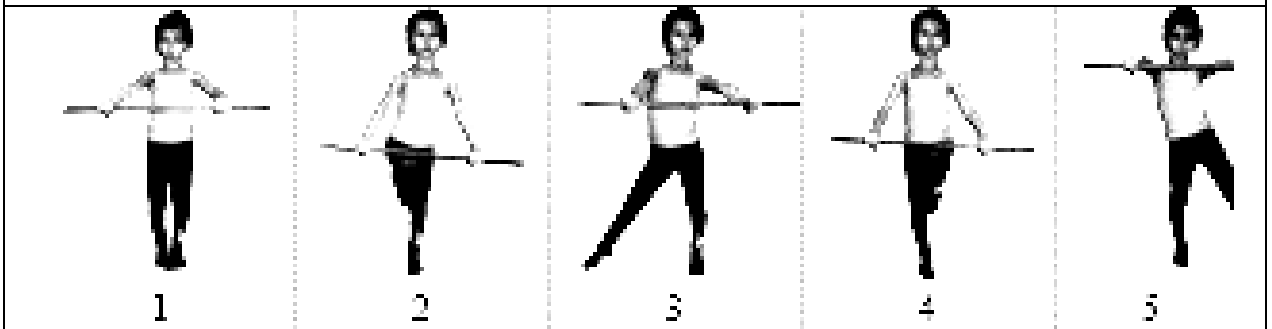


10. З вихідного положення стійка ноги нарізно, палиця назад-вниз (1) – нахил, палиця назад (2) (4 р.)

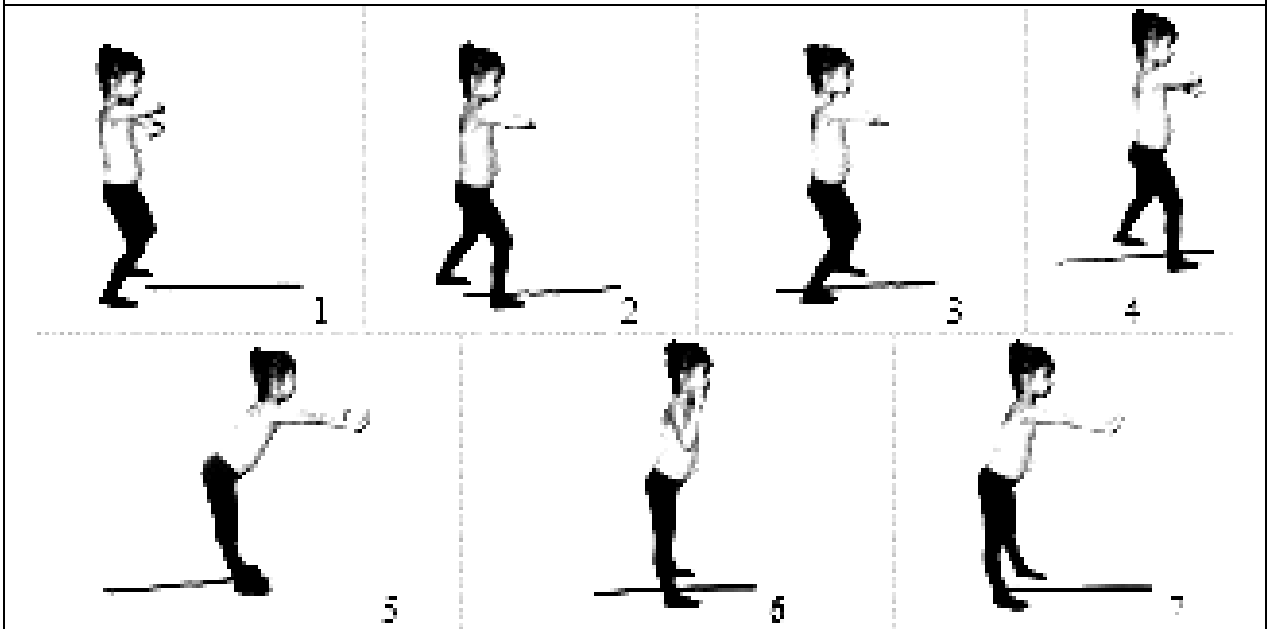




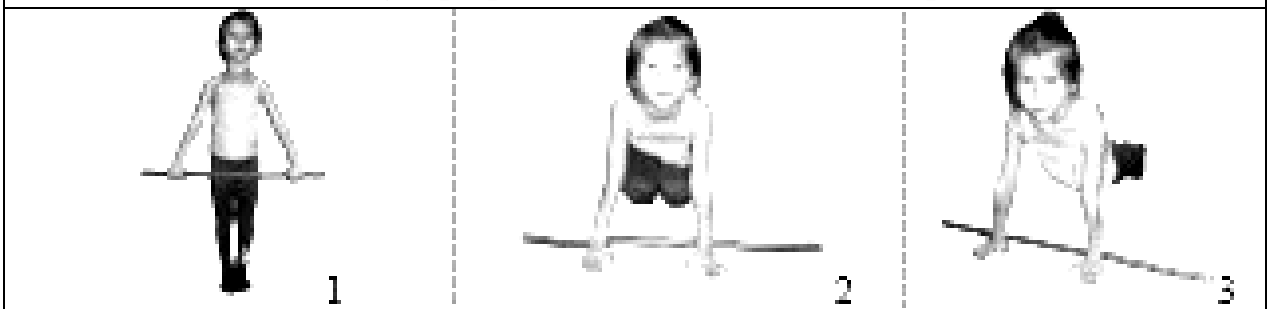
**11.** З вихідного положення палиця вперед (1) – стійка на лівій права зігнута вперед, палиця до коліна (2) – стійка на лівій права в сторону, палиця вперед (3) – теж саме з лівої (4,5) (2 р.)



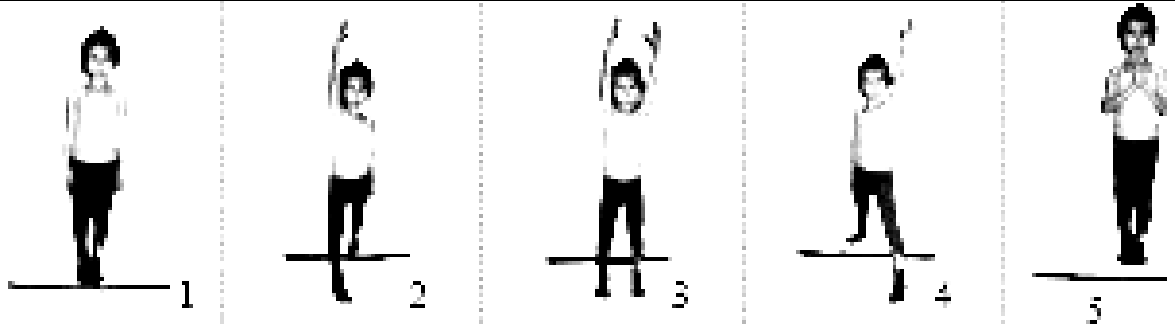
**12.** Танцювальні кроки з просуванням вперед (1,2,3,4) – стрибками назад (5,6,7) (2 р.)



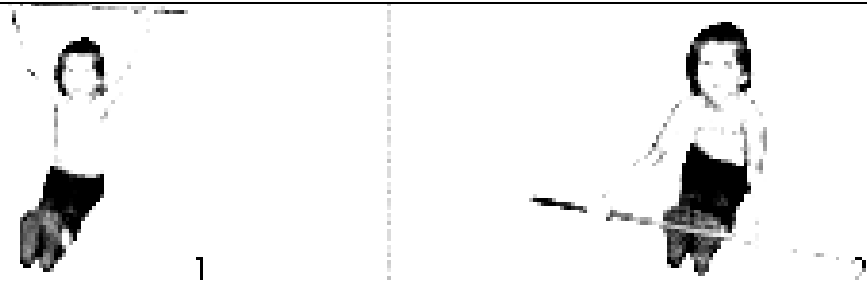
**13.** З вихідного положення палиця вниз (1) – упор присів (2) – упор лежачи (3) – упор присів (2) – палка вниз(1) (4 р.)



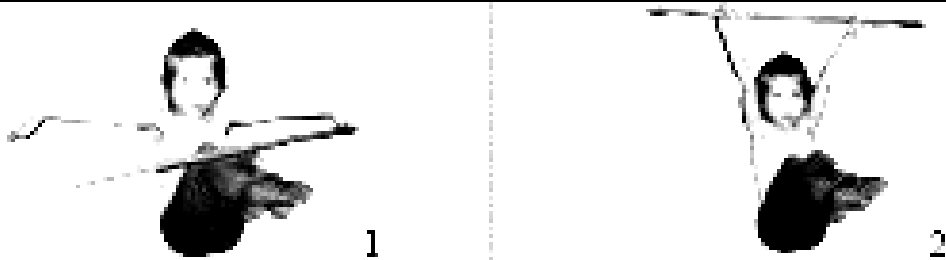
**14.** З вихідного положення палиця на підлозі попереду (1) – крок через палицю лівою вперед, ліва рука вгору (2) – крок вперед правою, права рука вгору (3) – крок назад через палицю лівою, ліва рука вниз (4) – стрибок, хлопок у долоні (5).



**15.** З вихідного положення сидячи розігнути стопи, палиця вгору (1) – нахил, палицю заціпити за носки (2) (4 р.)



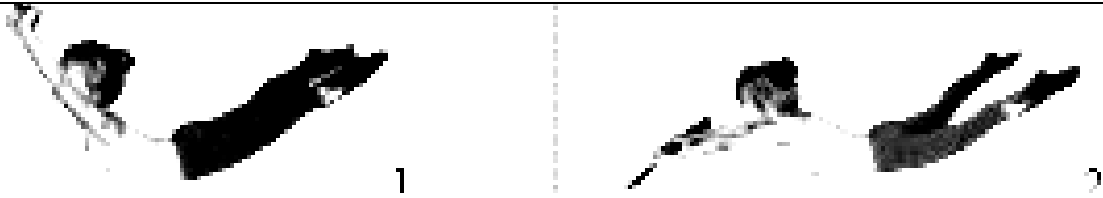
**16.** З вихідного положення сидячи кутум зігнути ноги, палиця на ногах, руки в сторони – утримувати положення (1) – палиця вгору (2) (10 рахунків)



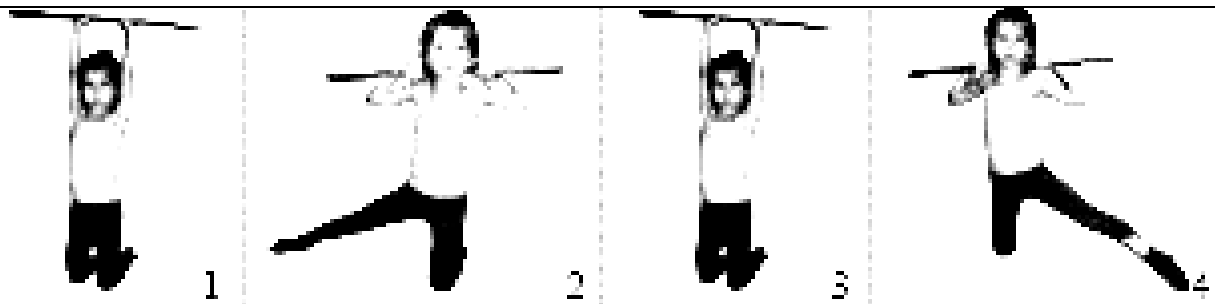
**17.** З вихідного положення лежачи на животі, палиця вгору – утримувати положення «човник» (10 рахунків)



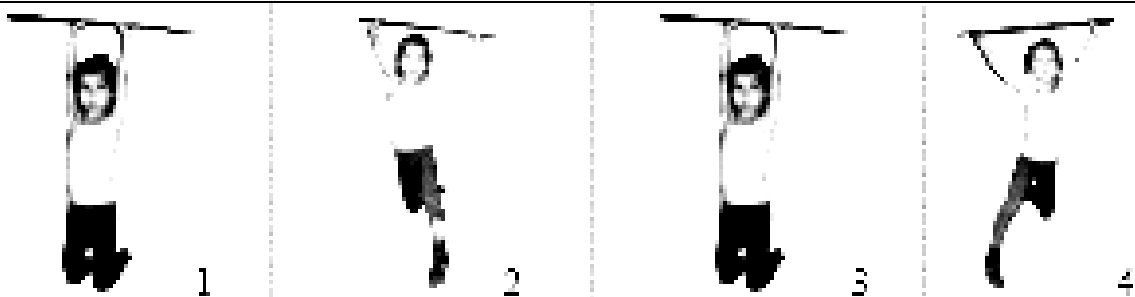
**18.** З вихідного положення «човник» – почергове піднімання рук (1) і ніг (2) (8 рахунків)



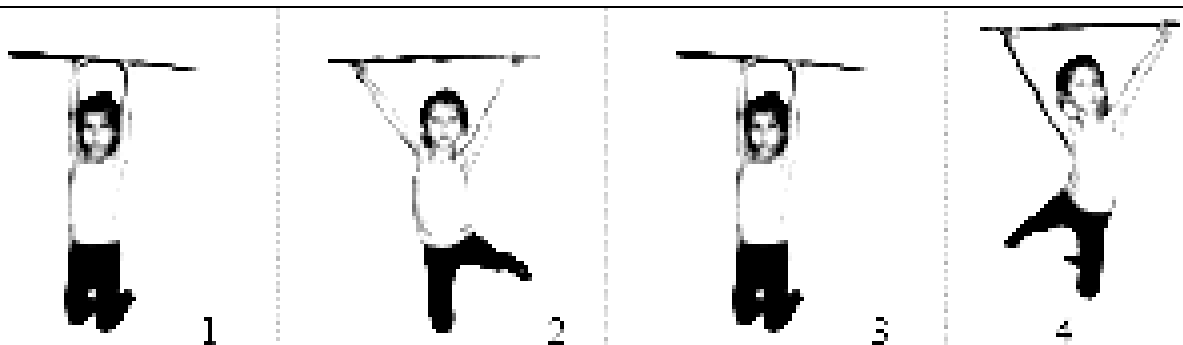
**19.** З вихідного положення стійка на коліна, палка вгору (1) – стійка на правому коліні, ліва в сторону на носок, палиця за голову (2) – теж з правої (3,4) (2 р.)



**20.** Вихідне положення теж (1) – стійка на правому коліні ліва вперед на носок (2) – теж з правої (3,4) (2 р.)



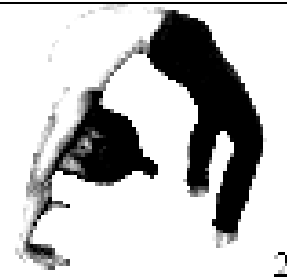
**21.** Вихідне положення теж (1) – стійка на правому коліні, ліва назад на носок (2) – теж з правої (3,4) (2 р.)



|  |   |
|--|---|
| <p><b>22.</b> З вихідного положення палиця в передпліччях (1) – стрибком в стійку ноги нарізно (2) – стрибком в вихідне положення (8 р.)</p> | <p><b>23.</b> З вихідного положення палиця за головою (1) – стрибок з поворотом на <math>180^\circ</math> в право (2), теж вліво (8 р.)</p> |
|   |    |

Зміст елементів рухів тіла художньої гімнастики у фізкультурно-оздоровчому занятті.

1. «Міст». Вправа виконується з положення лежачи зігнувши ноги нарізно та руки біля голови (1). Одночасно випрямляємо руки та ноги, утримуємо положення «Міст» (2).



2. «Коробочка». Упор лежачи на стегнах (1), нахил назад, зігнувши ноги (2).



3. «Кошик». Лежачи на животі, хват ніг за гомілку з зовнішньої сторони (1). Положення «кошик» утримувати (2).

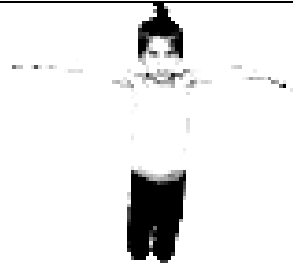


4. «Метелик». Сидячи зігнув ноги в сторони, утримувати положення (1).

5. Вправа «сід кутом ноги нарізно з захватом» (1).



6. «Рівновага на коліні назад». З вихідного положення стійка на колінах, руки в сторони (1), ліва назад на носок (2), теж з правої.

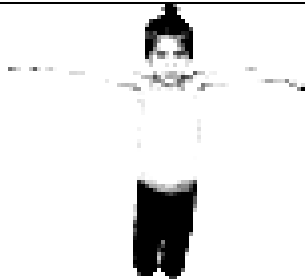


1



2

7. «Рівновага на коліні в сторону». З вихідного положення стійка на колінах, руки в сторони (1). Ліва в сторону на носок (2), теж з правої.

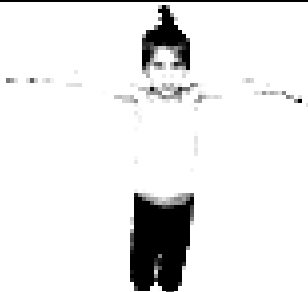


1



2

8. «Рівновага на коліні». З вихідного положення стійка на колінах, руки в сторони (1). Ліва вперед на носок (2), теж з правої.



1



2











9. «Чапля». Стійка на одній нозі, інша зігнута в перед, руки вгору (1). Положення рівноваги «Чапля» утримувати (2).



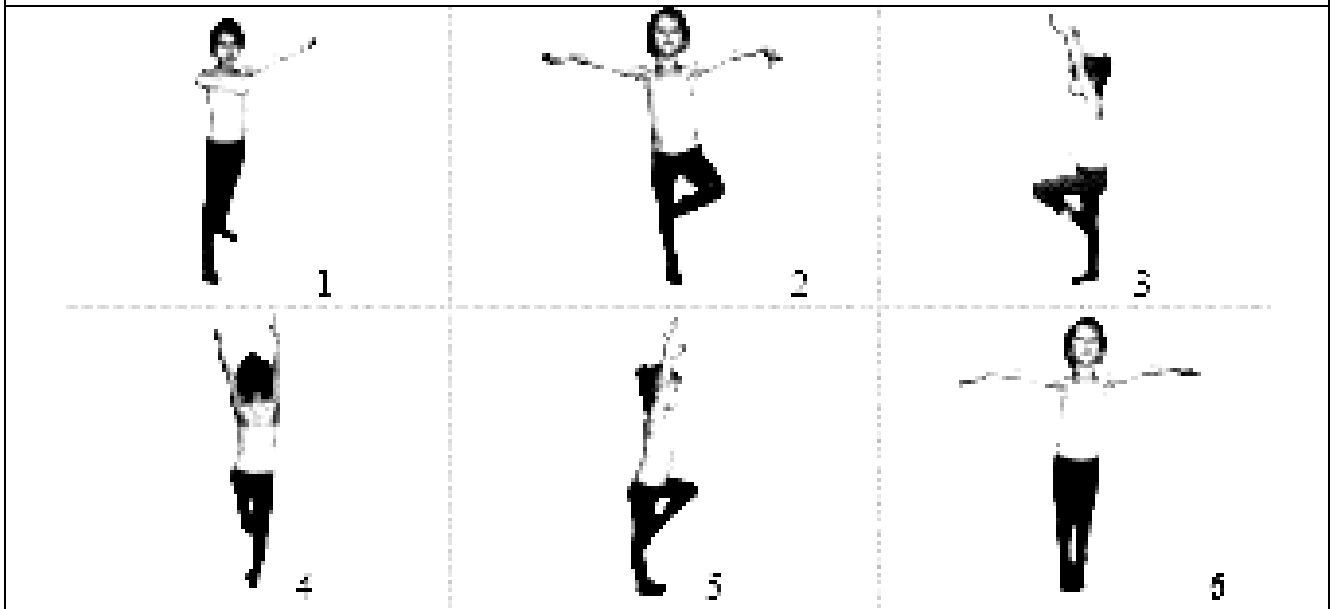
1



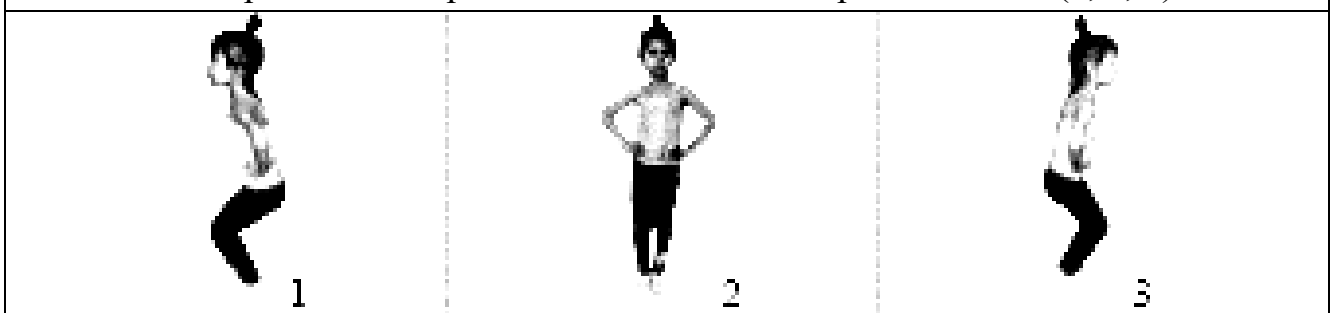
2

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>10. «Ластівка».</b> Стька на правій, ліва назад на носок, руки в сторони (1). Положення «ластівка» фіксувати (2). Вправу виконувати з правої і лівої ноги.</p>  |   |   |
|    |   |    |
| <p><b>11. «Боковий перекид»</b> (ноги нарізно, зігнув ноги). В.п. – сидячи на п'ятах, нахил (1). Перекат вправо на спину, руки вгору, ноги нарізно, перекат вправо вийти в вихідне положення (2). Теж вліво (1, 2).</p> |   |   |
|    |   |    |
| <p><b>12. «Пістолет».</b> Вихідне положення упор присів (1). Присід на лівій, права вперед руки в сторони (вправу виконувати з правої і лівої ноги) (2, 3).</p>   |   |   |
|    |  |  |
| <p><b>13. «Хресний поворот».</b> З вихідного положення стійка схресно лівою, обертання за лівою в вправо (1), закінчити вправу руки на пояс, теж правою (2, 3).</p>   |   |   |
|    |  |  |

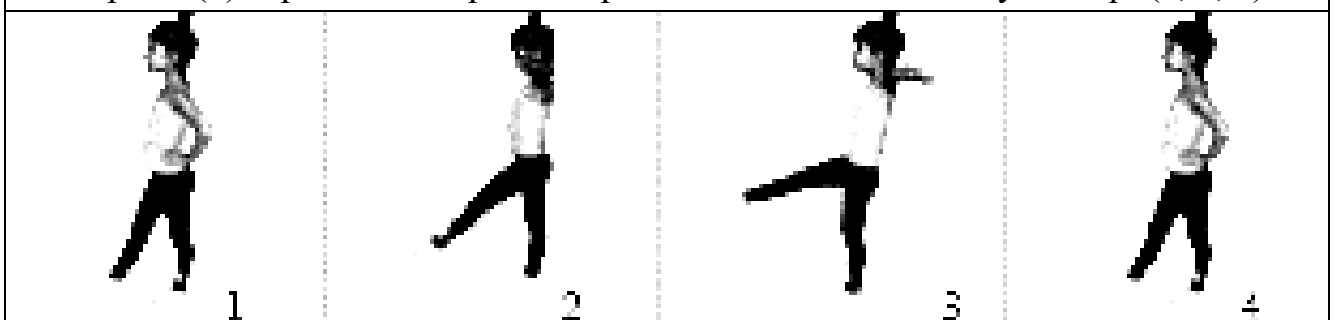
**14.** «Поворот на пасе». З вихідного положення стійка на лівій, права вперед на носок, права рука вперед (у I позиції), ліва в сторону (1). Поворот на пасе вправо, руки вгору, теж вліво (2, 3, 4, 5, 6).



**15.** Стрибок з поворотом на  $180^\circ$  та  $360^\circ$  вправо або ліво (1, 2, 3).

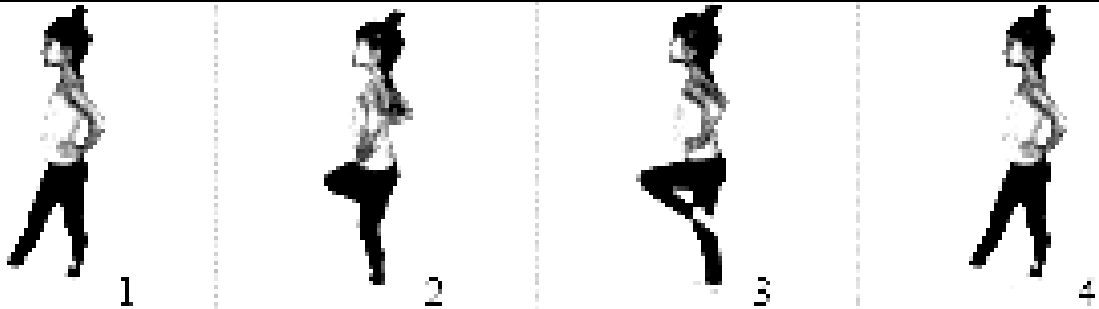


**16.** Стрибок «Ножиці». З в.п. – стійка на правій, ліва вперед на носок, руки в сторони (1). Крок лівою права вперед зміна положення ніг у повітрі (2, 3, 4).

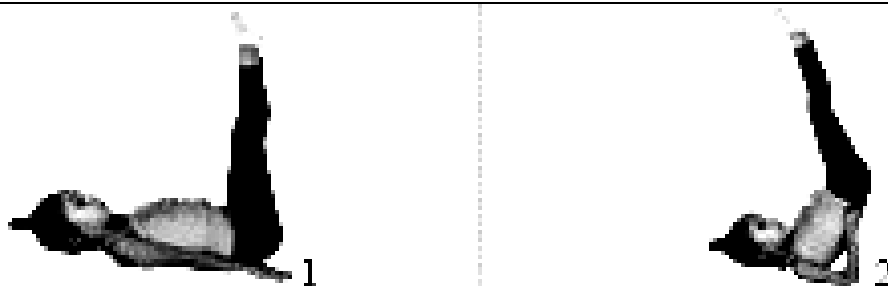




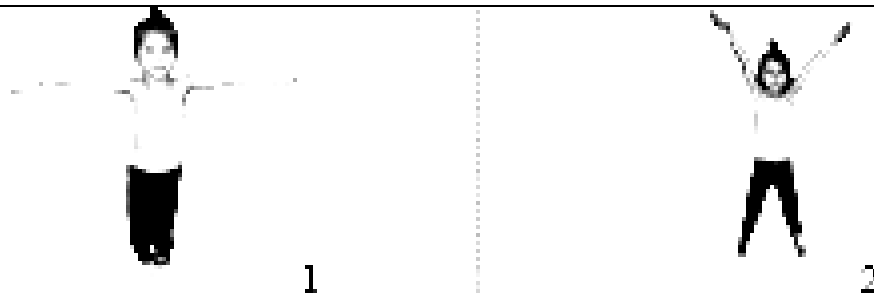
17. Стрибок «Козлик». З в.п. – стійка на правій ліві вперед на носок (1).  
Стрибок зі зміною зігнутих ніг (2, 3, 4).



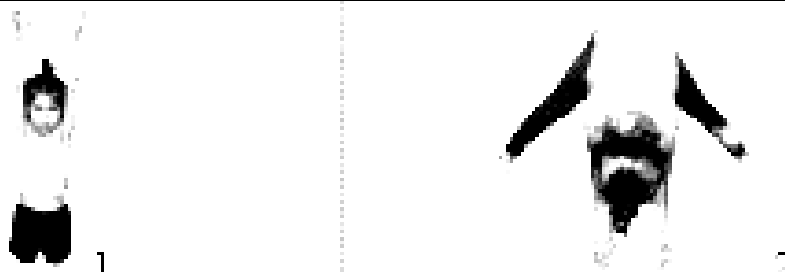
18. «Берізка». З вихідного положення лежачи (1), ноги вперед максимально підняти спину, руками підтримувати за спину і виконувати стійку на лопатках (2).




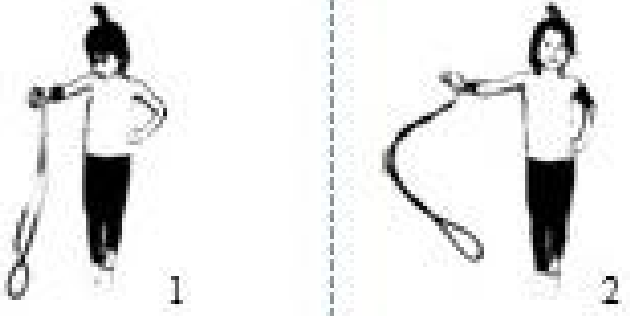
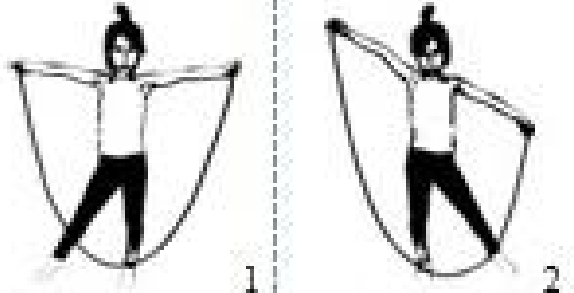
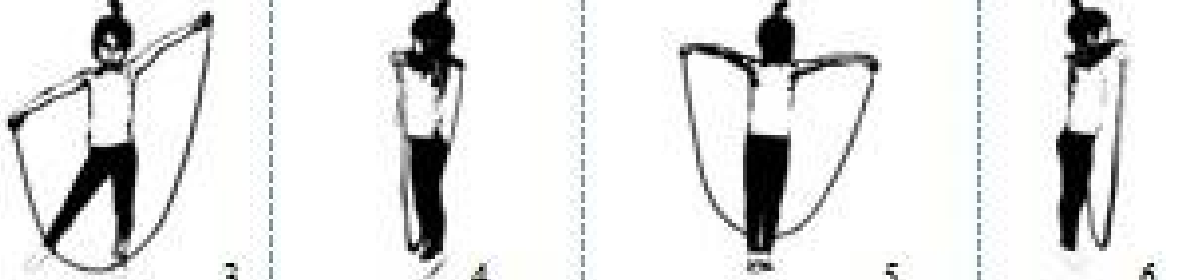

19. Стрибок ноги нарізно.

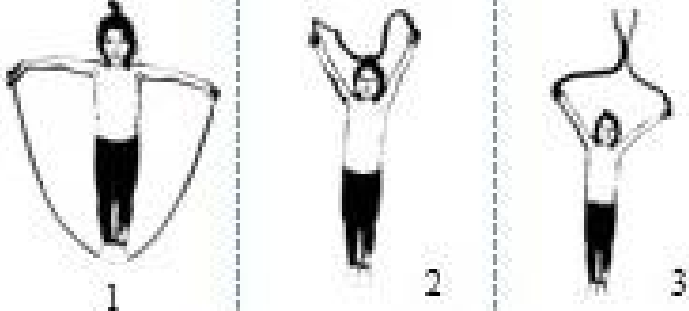

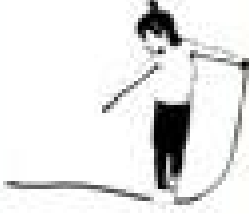
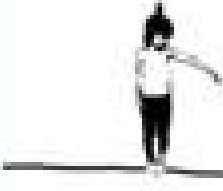
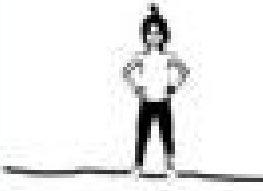




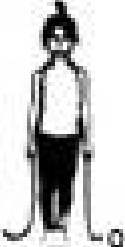
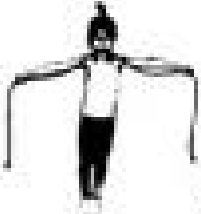


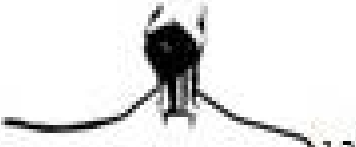



20. З вихідного положення сидячи на п'ятах руки вгору (1) стрибком в упор широку стійку ноги нарізно (2)



Елементи зі скакалкою у фізкультурно-оздоровчому занятті для дітей старшого дошкільного віку

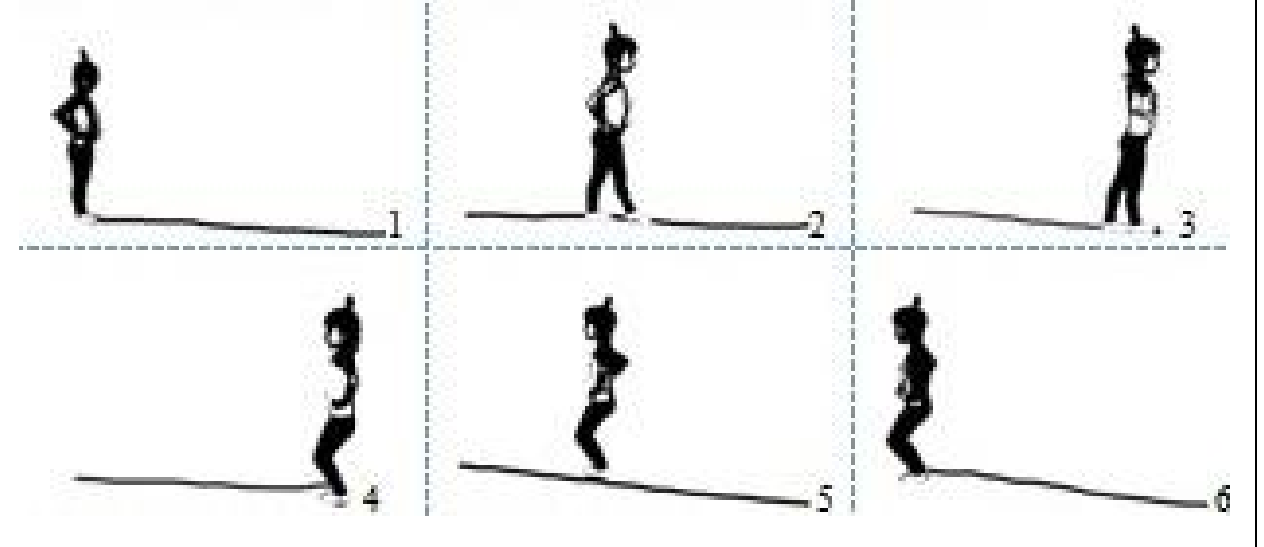
|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>В.п. – скакалка складена вдвоє вперед (1):<br/>         1 – скакалку на груди (2),<br/>         2-3 – затиснути скакалку підборіддям, перекинути кінцівки (3),<br/>         4 – в.п.</p>   |    |  |  |
| <p>В.п. – скакалка в правій руці вперед, ліва на пояс (1):<br/>         1-8 – обертання скакалкою вправо (2),<br/>         9-16 – обертання скакалкою вліво.<br/>         (повторити вправу і в лівій руці)</p>   |   |  |  |
| <p>В.п. – права в сторону на носок, руки в сторони, скакалка відкрита (1):<br/>         1 – перехід на праву ногу (2),<br/>         2 – перехід вліво (3),<br/>         3 – перехід вправо (2),<br/>         4 – перехід вліво (3),<br/>         5-8 – поворот вправо (4,5,6),<br/>         9-16 – теж вліво (6,5,4).</p> |  |  |  |
|   |  |  |  |
| <p>В.п. – стоячи на середині скакалки (1):<br/>         1 – пів присід, поворот тулуба вправо (2),<br/>         2 – в.п. (1),<br/>         3-4 – теж вліво (3).</p>   |  |  |  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>В.п. – теж саме (1):<br/> 1 – обертання скакалки вперед (2,3),<br/> 2 – в.п. (1),<br/> 3-4 – теж (3,2).<br/> (обертання виконувати і назад)</p>   |     |  |   |
| <p>В.п. – теж саме (1):<br/> 1 – відпустити лівий вузол скакалки (2),<br/> 2 – відпустити правий вузол скакалки (3),<br/> 3 – стрибком в стійку ноги нарізно на скакалці руки на пояс (4),<br/> 4-5 – нахил, взяти скакалку, потягнути скакалку за середину (5,6,7),<br/> 6-7 – скакалку на шию, обертання кінців скакалки (8,9,10,11),<br/> 8 – в.п. (12,13,14)</p> |   |  |   |
|    |     |   |   |
| 1  | 2   | 3  | 4   |
|   |    |  |  |
| 5  | 6   | 7  | 8   |
|   |    |  |  |
| 9  | 10  | 11   | 12  |
|   |  |  |   |
| 13   | 14  |  |   |

В.п. – скакалка відкрита на підлозі, руки на пояс, стоячи біля правого краю скакалки (1):

1-8 – кроки на носках, до краю скакалки, руки в сторони (2,3),

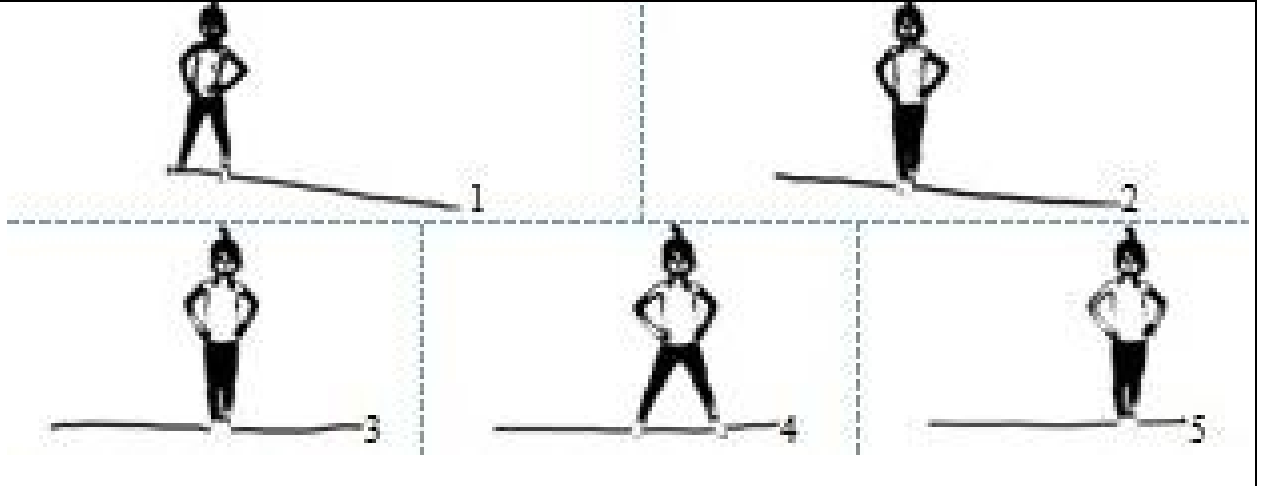
9-16 – назад, стрибками через скакалку, руки на пояс (4,5,6).



В.п. – скакалка на підлозі, руки на пояс (1):

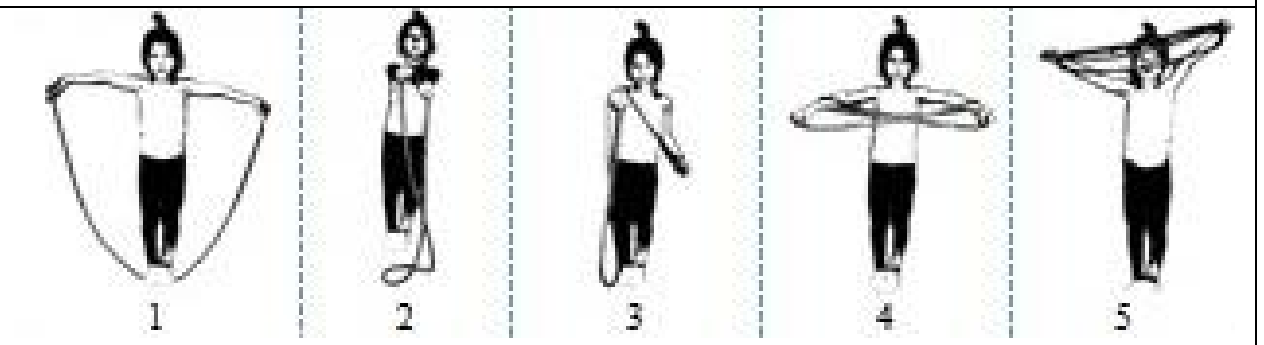
1-8 – чотири приставних кроки вліво, по скакалці (2,3,4,5),

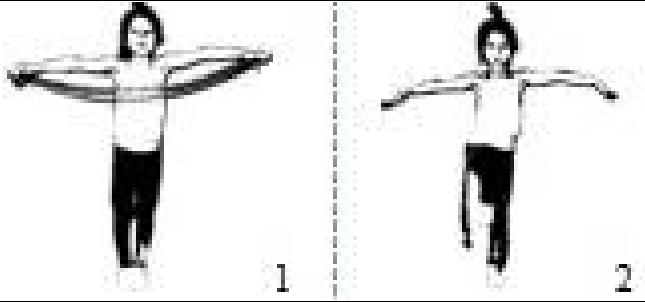
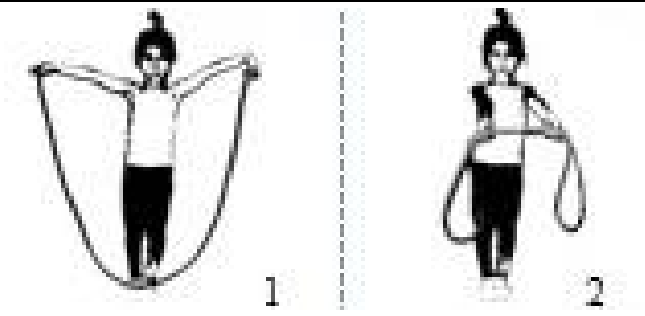

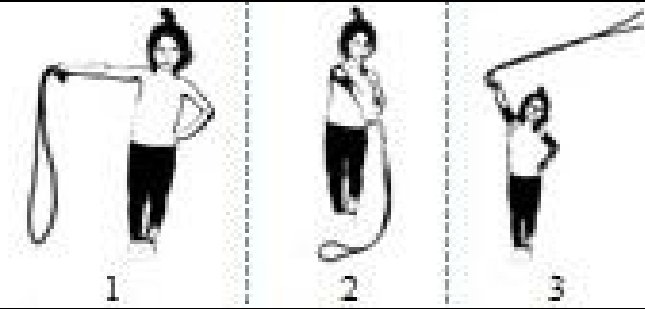
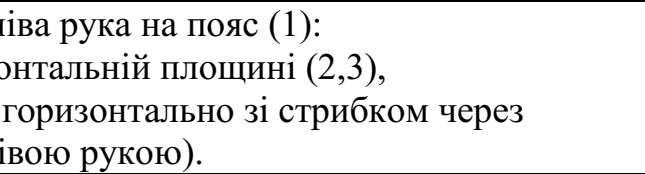
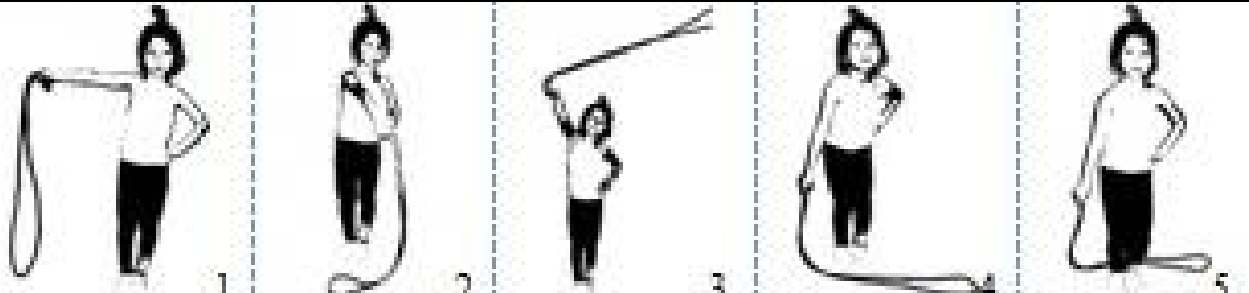
9-16 – теж вправо.



В.п. – скакалка відкрита, руки вперед (1):

1-2 – «хрестик» (2,3,4), 3 – руки вгору (5), 4 – в.п. (1)



|   |  |
|---|--|
| <p>В.п. – скакалка складена вдвоє, руки вперед (1):<br/>         1-3 – стійка на лівій, зігнути праву вперед, скакалка на коліно, тримати, руки в сторони (2), 4 – в.п. (1)<br/>         (вправу повторити з лівої ноги)</p>  |    |
| <p>В.п. – руки вперед, скакалка відкрита (1):<br/>         1 – скакалку піймати за середину (2),<br/>         2 – в.п. (1),<br/>         3-4 – теж саме.</p>  |    |
| <p>В.п. – стійка на носках, хват за кінцівки і за середину скакалки (1):<br/>         1-8 – обертання скакалки вперед,<br/>         9-16 – обертання скакалки назад.</p>  |  |
| <p>В.п. – скакалка в правій руці в сторону, ліва рука на пояс (1):<br/>         1-8 – обертання скакалки над головою в горизонтальній площині (2,3). (вправу повторити лівою рукою)</p>   |  |
| <p>В.п. – скакалка в правій руці вниз, ліва рука на пояс (1):<br/>         1-3 – скакалки над головою в горизонтальній площині (2,3),<br/>         4 – обертання скакалки під ногами, горизонтально зі стрибком через скакалку (4,5). (вправу повторити лівою рукою).</p> |  |
|   |  |

В.п. – скакалка вперед відкрита (1):

1 – пів присід на правій, ліва вперед на п'ятку, скакалку заціпити за носок (2),

2 – поміняти вузли, руки в сторони (3),

3 – крок правою вперед (4),

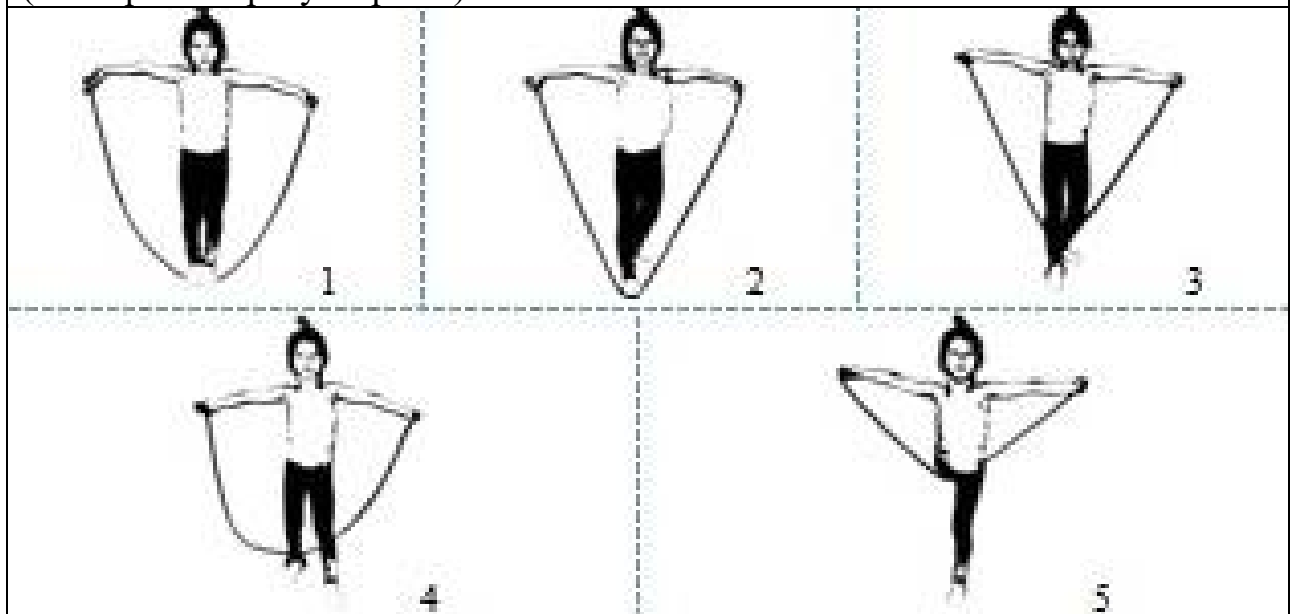
4-5 – «ластівка», тримати (5),

6 – крок назад правою (4),

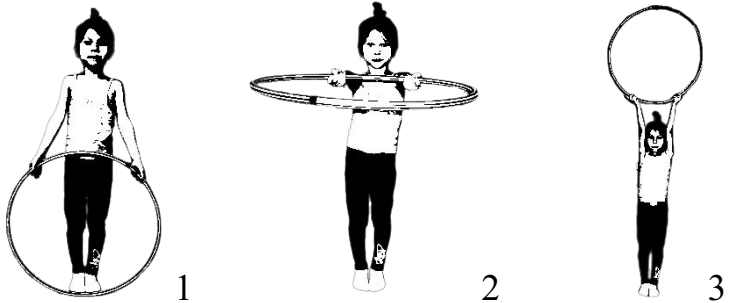
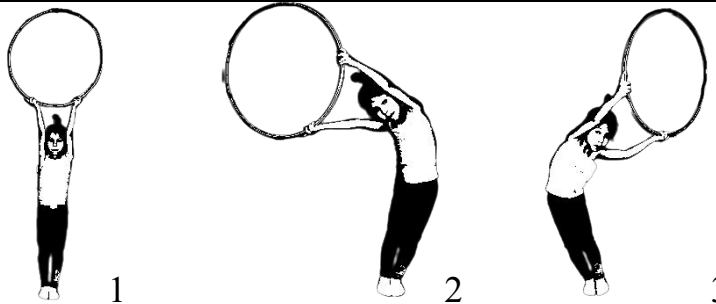
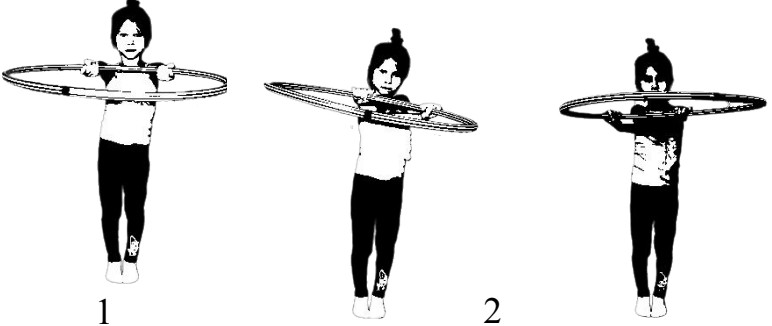
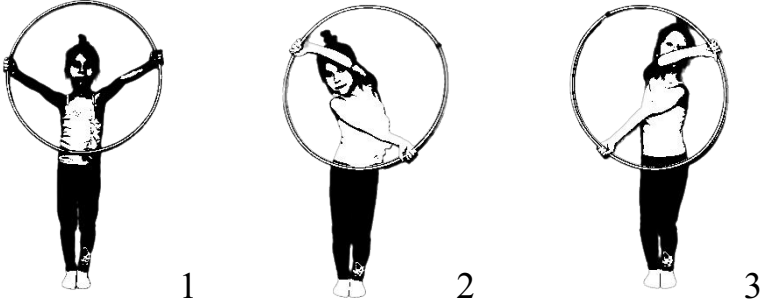

7 – поміняти вузли, відкрити скакалку, руки в сторони (3,2),


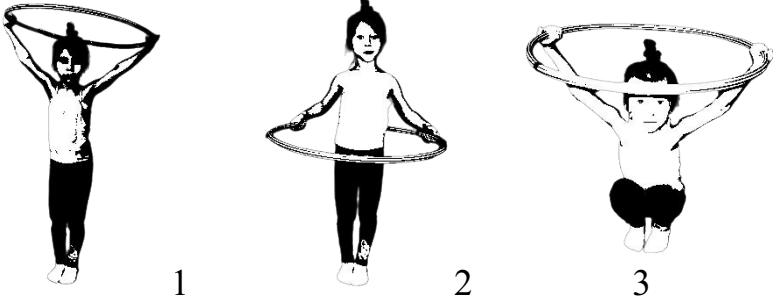

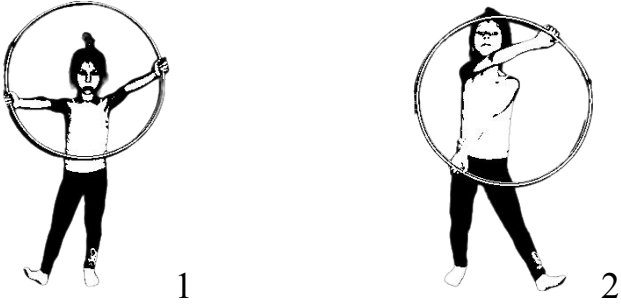

8 – в.п. (1)

(повторити вправу з правої)



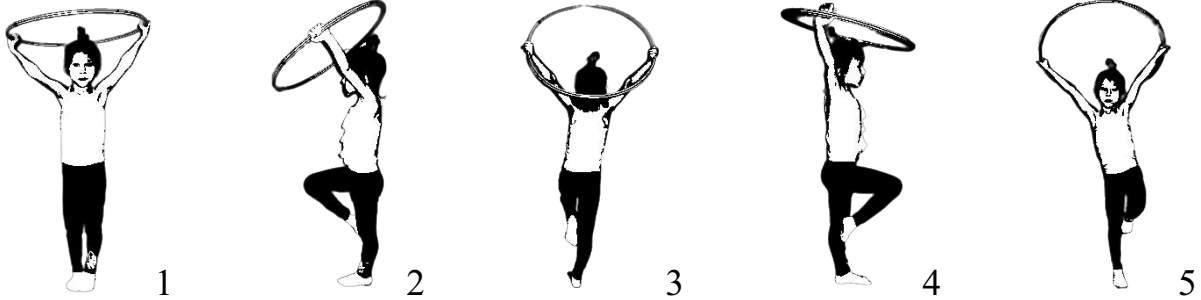
Елементи з обручем у фізкультурно-оздоровчому занятті для дітей старшого дошкільного віку

|  |  |
|--|--|
| <p><b>1.</b> В.п. – обруч вниз, хват знизу (1):<br/>1 – обруч вперед, горизонтально (2);<br/>2 – обруч вгору, вертикально (3);<br/>3 – обруч вперед, горизонтально (2);<br/>4 – в.п. (1)</p> |    |
| <p><b>2.</b> В.п. – обруч вгору вертикально, хват знизу (1):<br/>1 – присід, обруч вправо (2),<br/>2 – в.п. (1),<br/>3-4 – теж вліво (3).</p>  |   |
| <p><b>3.</b> В.п. – обруч вперед горизонтально (1):<br/>1 – поворот обруча вправо (2),<br/>2 – в.п. (1),<br/>3-4 – теж вліво (3).</p>  |  |
| <p><b>4.</b> В.п. – обруч вперед вертикально, хват за середину (1):<br/>1 – поворот обруча вправо, присід (2),<br/>2 – в.п. (1),<br/>3-4 – теж вліво (3).</p>                                |  |
| <p><b>5.</b> В.п. – обруч вперед вертикально, хват знизу (1).<br/>1-2 – піймати обруч (2,3),<br/>3 – обруч вперед горизонтально (1), 4 – в.п. (2,3)</p>                                      |  |

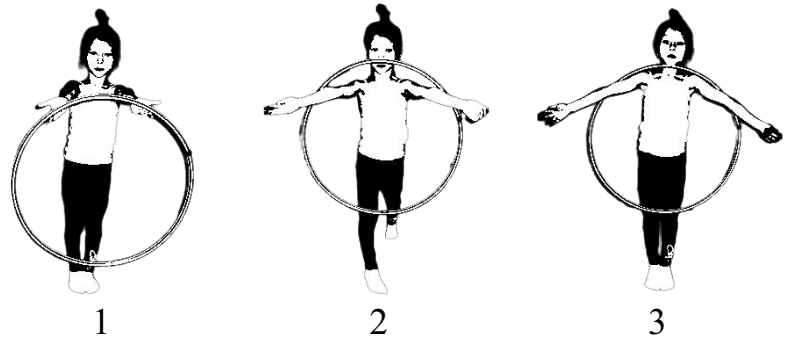
|  |  |
|--|--|
| <p><b>6.</b> В.п. – обруч вперед вертикально, хват за середину (1):<br/> 1 – обруч вправо (2),<br/> 2 – в.п. (1),<br/> 3-4 – теж вліво (3).</p>  |    |
| <p><b>7.</b> В.п. – обруч вгору горизонтально (1):<br/> 1 – обруч вниз (2),<br/> 2 – в.п. (1),<br/> 3 – присід, обруч вниз (3),<br/> 4 – в.п. (1)</p>  |    |
| <p><b>8.</b> В.п. – полу присід на лівій права в сторону на п'ятку, обруч вниз горизонтально права рука вперед, хват зверху (1):<br/> 1 – перехід вправо, поворот обруча (2),<br/> 2 – в.п. (1),<br/> 3-4 – теж.</p> |   |
| <p><b>9.</b> В.п. – пів присід на лівій, права в сторону на п'ятку, обруч вперед вертикально, хват за середину, назовні (1):<br/> 1 – перехід вправо, поворот обруча (2),<br/> 2 – в.п. (1)<br/> 3-4 – теж.</p>      |  |
| <p><b>10.</b> В.п. – обруч вгору горизонтально (1):<br/> 1-8 – похитування обруча (2).</p>   |  |



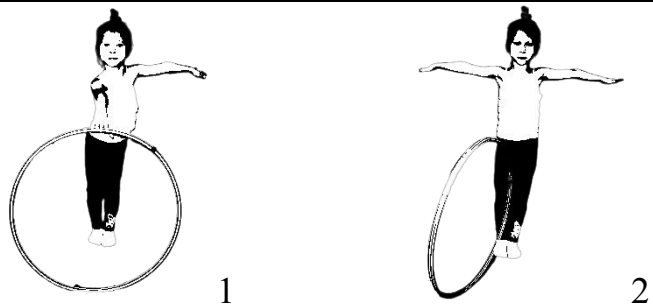
**11.** В.п. – обруч вгору горизонтально, хват в середині обруча (1):  
 1-4 – кроки з високим підніманням стегна, навколо себе вправо з похитуванням обруча (2,3,4,5),  
 5-8 – теж вліво (5,4,3,2).



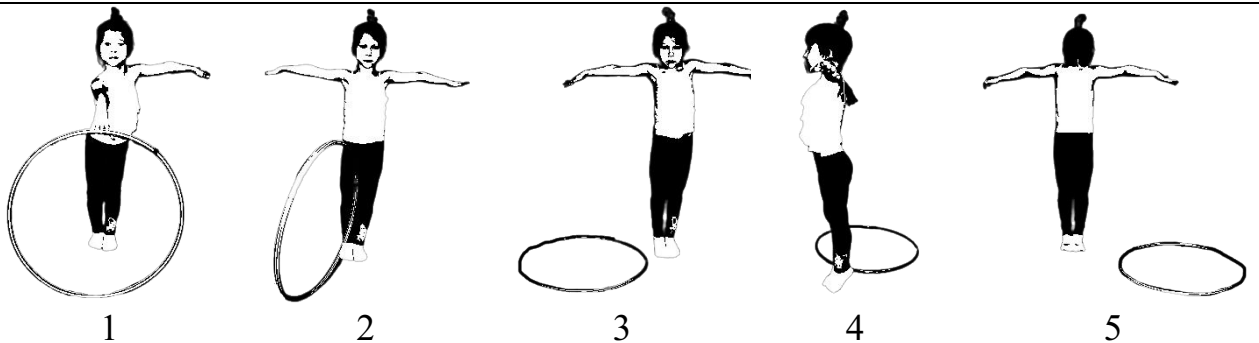
**12.** В.п. – обруч вперед вертикально хват знизу за верхню частину обруча (1):  
 1-2 – крок вперед руки в сторони (2,3),  
 3-4 – крок назад в в.п. (2,1)



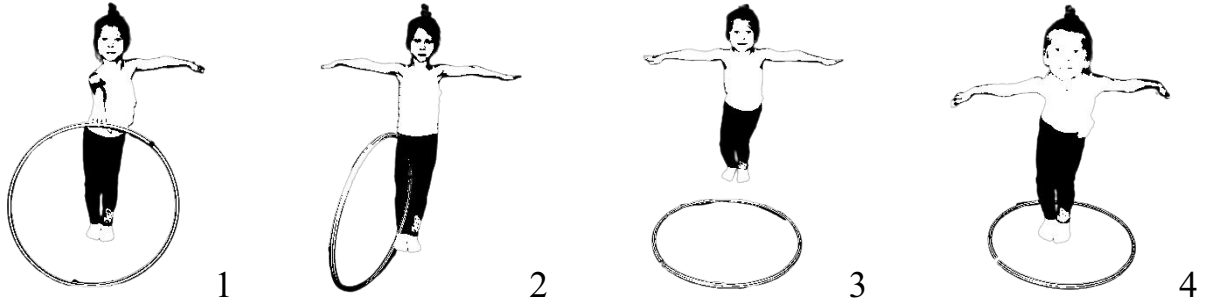
**13.** В.п. – обруч попереду на підлозі в правій руці, ліва рука в сторону (1):  
 1-3 – обертання обруча (2),  
 4 – в.п. (1)  
 5-8 – теж лівою рукою.



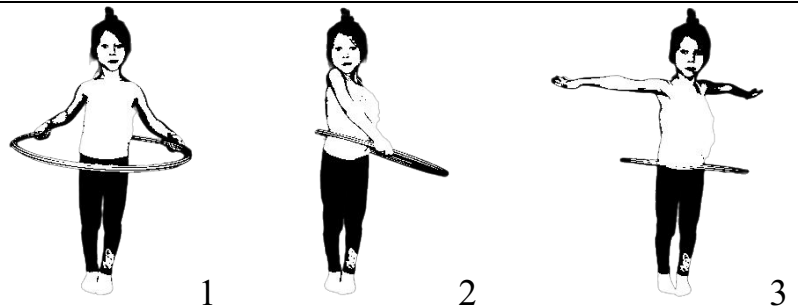
**14.** В.п. – обруч попереду на підлозі в правій руці, ліва в сторону (1):  
 1-2 – обертання обруча (2),  
 3-7 – кроки на пів пальцях навколо обруча вправо (3,4,5),  
 8 – в.п. (1),  
 9-16 – теж вліво.



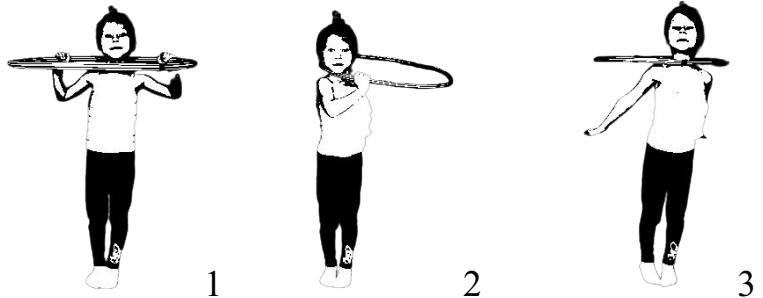
**15.** В.п. – обруч попереду на підлозі в правій руці, ліва рука в сторону (1):  
 1-2 – обертання обруча (2),  
 3 – стрибок в обруч (3,4),  
 4 – в.п. (1)  
 5-8 – теж правою рукою.



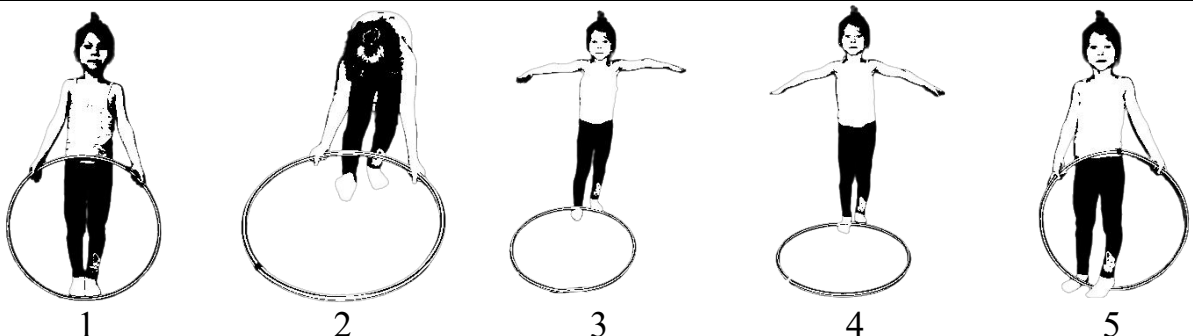
**16.** В.п. – обруч горизонтально на поясі (1):  
 1-3 – обертання обруча (2,3),  
 4 – в.п. (1)



**17.** В.п. – обруч горизонтально на шії (1):  
 1-3 – обертання обруча (2,3),  
 4 – в.п. (1)



**18.** В.п. – обруч вниз хват знизу (1):  
 1 – пів присід на лівій, права вперед на п'ятку, нахил, обруч на стопу (2),  
 2 – права на п'ятку, руки в сторони, обруч на стопі (3),  
 3 – крок лівою на обруч (4,5),  
 4 – в.п. (1).  
 5-8 – теж з лівої ноги.



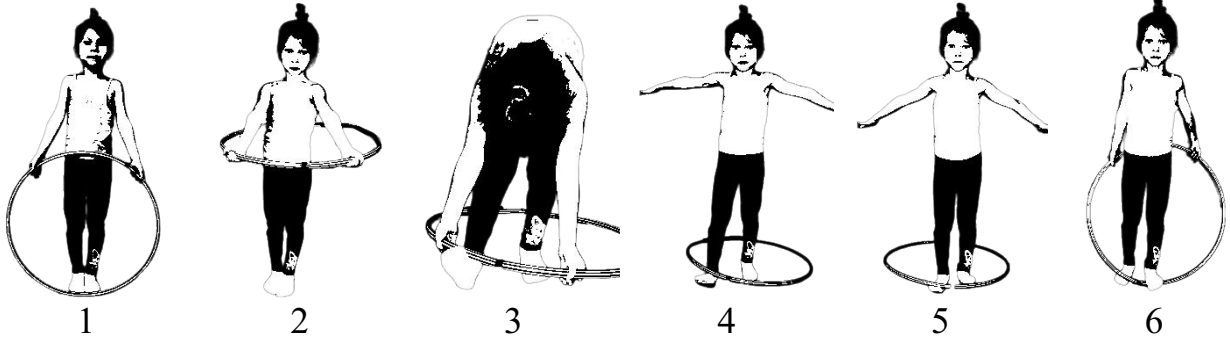
**19. В.п. – обруч вниз, хват знизу (1):**

1 – пів обертання обруча назад, пів присід на лівій, права вперед на п'ятку (2), нахил покласти обруч на стопу (3),

2 – стійка на лівій, права на п'ятку, руки в сторони (4),

3 – крок на обруч (5,6),

4 – в.п. (1), 5-8 – теж з лівої.

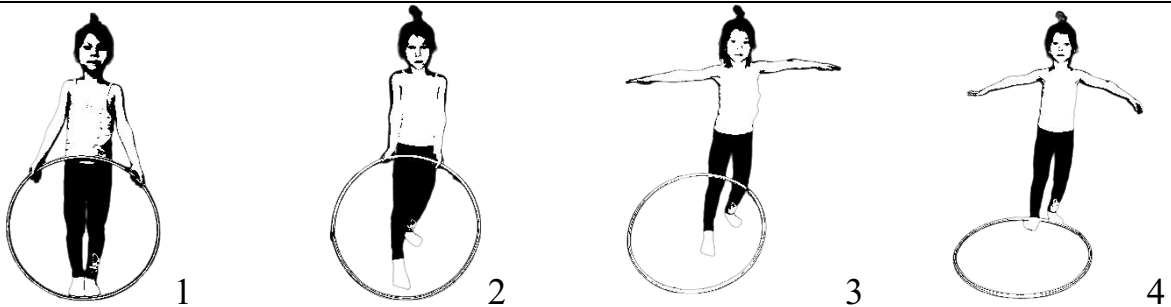


**20. В.п. – обруч вниз хват знизу (1):**

1 – пів присід на лівій, права вперед на носок, обруч попереду на нозі, хват знизу (2),

2-3 – пережат по нозі руки в сторони (3,4),

4 – в.п. (1). 5-8 – теж з лівої.



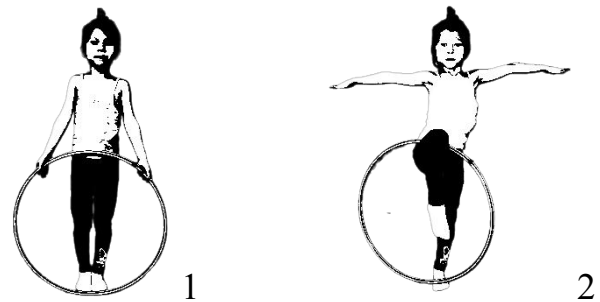
**21. В.п. – обруч вниз, хват знизу (1):**

1 – праву зігнути вперед, обруч на ногу, руки в сторони (2),

2-3 – утримувати положення (2),

4 – в.п. (1).

5-8 – теж з лівої.

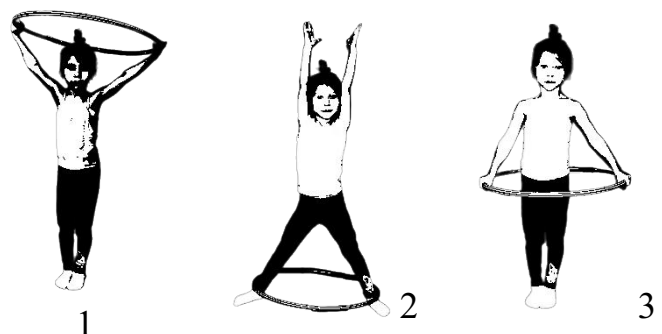


**22. В.п. – обруч вгору горизонтально, хват зверху, всередині обруча (1):**

1-2 – відпустити обруч, стрибком в стійку ноги нарізно, руки вгору (2),

3 – стрибок підкинути обруч (3),

4 – в.п. (1)



**23.** В.п. – обруч на підлозі справа, права нога в сторону на носок в обруч (1):

1 – присід в обруч(2),

2 – обруч зліва на підлозі вертикально, ліва нога в сторону на носок в обруч, права рука в сторону (3),

3 – присід в обруч (4),

4 – в.п. (1)



1



2



3



4

**24.** В.п. – пів присід на правій, ліва в сторону на п'ятку, обруч в сторону в правій руці вертикально, ліва рука в сторону (1):

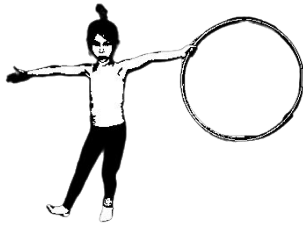
1 – обруч на лівій руці (2),

2 – руки в сторони обруч назад (3),

3 – убрати праву руку (4),

4 – обруч вперед вертикально, руки в сторони (5),

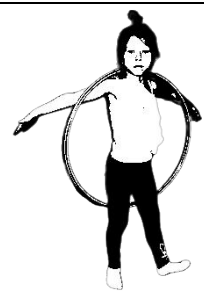
5-8 – теж вліво.



1



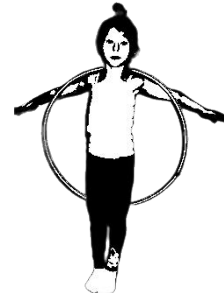
2



3



4

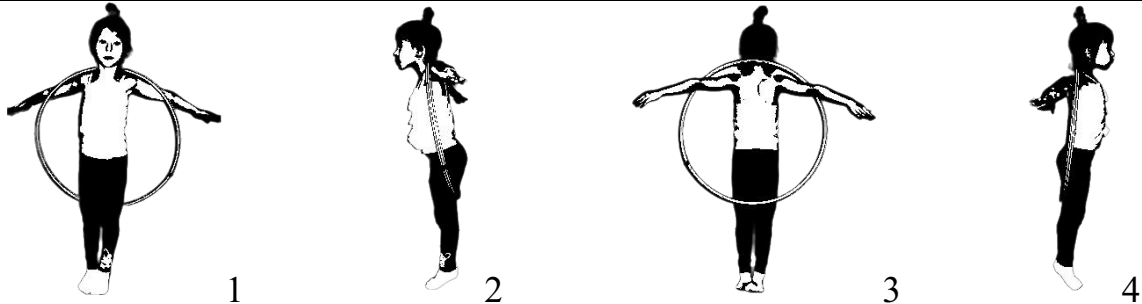


5

**25.** В.п. – стійка на носках, обруч вперед вертикально на руках, руки в сторони (1):

1-4 – обертання навколо себе вправо (2,3,4),

5-8 – теж вліво.



**26.** В.п. – обруч вниз вертикально хват знизу (1):

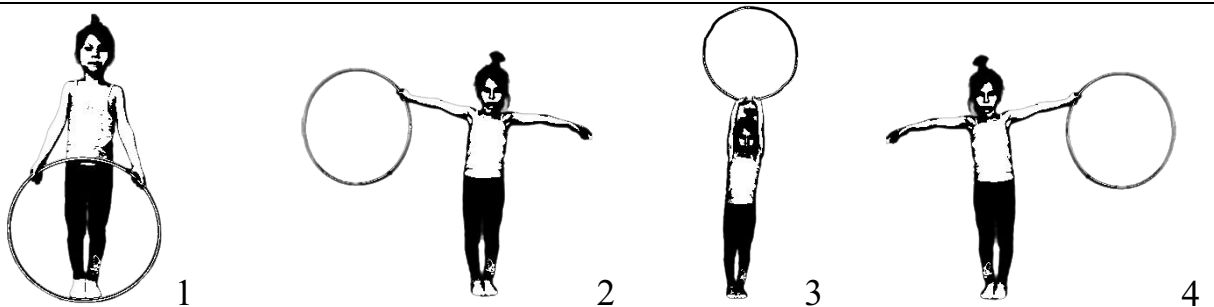
1 – руки в сторони обруч в правій вертикально (2),

2 – обруч вгору, хват зверху (3),

3 – руки в сторони, обруч в лівій вертикально (4),

4 – в.п. (1),

5-8 – теж вліво.

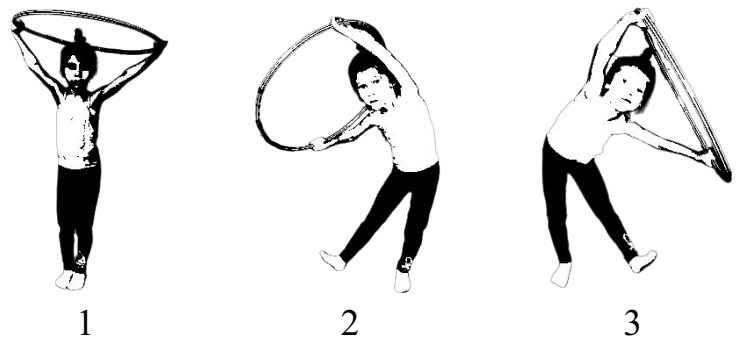


**27.** В.п. – обруч вгору горизонтально, хват в середині (1):

1 – стійка на правій лівій в сторону на п'ятку, нахил вправо (2),

2 – в.п. (1),

3-4 – теж вліво (3,1).

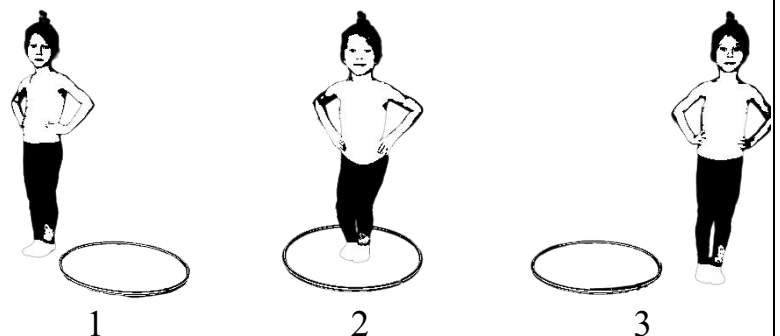


**28.** В.п. – обруч на підлозі справа, руки на пояс (1):

1 – стрибком вправо в обруч (2),

2 – стрибком вправо, вистрибнути з обруча (3),

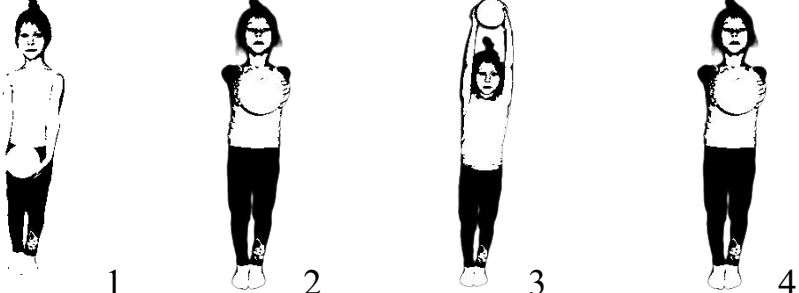
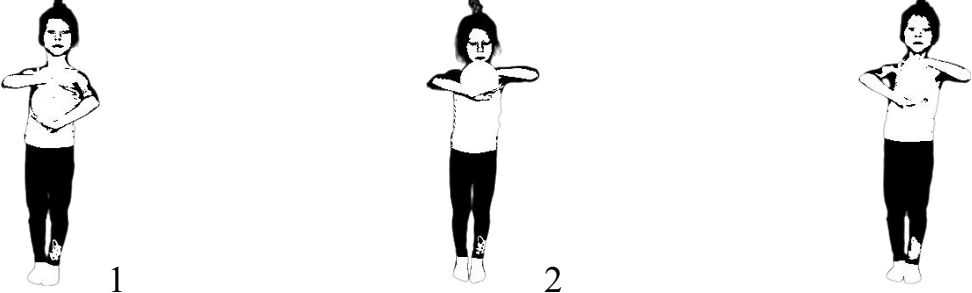

3-4 – теж вліво.

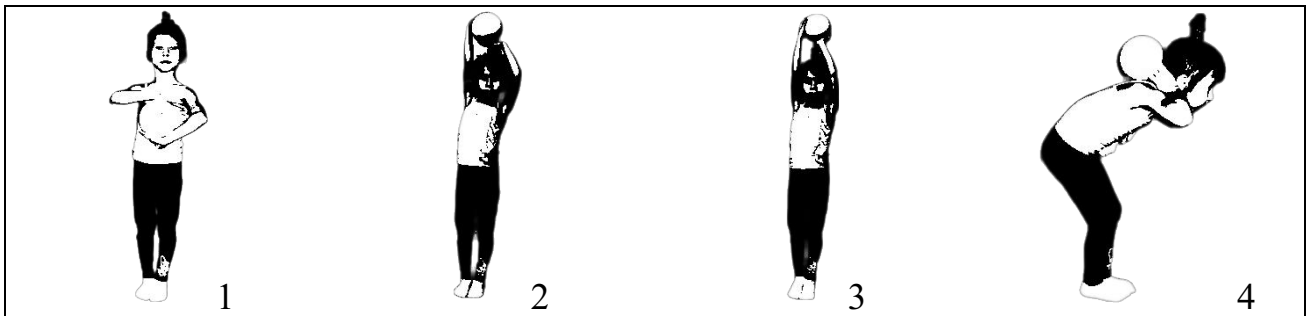


**29.** В.п. – обруч на підлозі  
попереду, руки на поясі (1):  
1 – стрибок вперед в обруч  
(2),  
2 – стрибок вперед,  
вистрибнути з обруча (3),  
3 – стрибок назад в обруч  
(2),  
4 – стрибок назад в.п. (1)

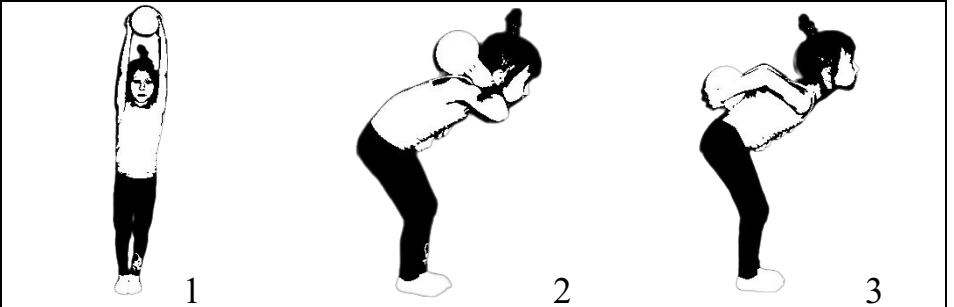


Елементи рухів з м'ячем у фізкультурно-оздоровчому заняті для дітей старшого дошкільного віку

|  |  |
|--|--|
| <p><b>1. В.п. – м'яч вниз</b><br/>(1):<br/>1 – м'яч вперед (2);<br/>2 – м'яч вгору (3),<br/>3 – м'яч вперед (4),<br/>4 – в.п. (1).</p>   |    |
| <p><b>2. В.п. – м'яч перед грудьми, права рука під м'ячем, ліва на м'ячі (1):</b><br/>1-8 – обертання м'яча від себе (2),<br/>9-16 – обертання м'яча до себе (3).</p>  |   |
| <p><b>3. В.п. – м'яч перед грудьми, права рука під м'ячем, ліва на м'ячі (1):</b><br/>1-4 – кроки з високим підніманням стегна навколо себе вправо з обертанням м'яча від себе (2,3,4,5),<br/>5-8 – теж вліво.</p>   |  |
| <p><b>4. В.п. – м'яч перед грудьми, права рука під м'ячем, ліва на м'ячі (1):</b><br/>1-3 – обертаннями від себе м'яча, піднімати м'яч вгору (2),<br/>4 – стійка на носках, м'яч вгору (3),<br/>5 – пів присід м'яч за голову (4),<br/>6 – стійка на носках, м'яч вгору (3),<br/>7 – пів присід м'яч за голову (4),<br/>8 – в.п. (1)</p> |  |



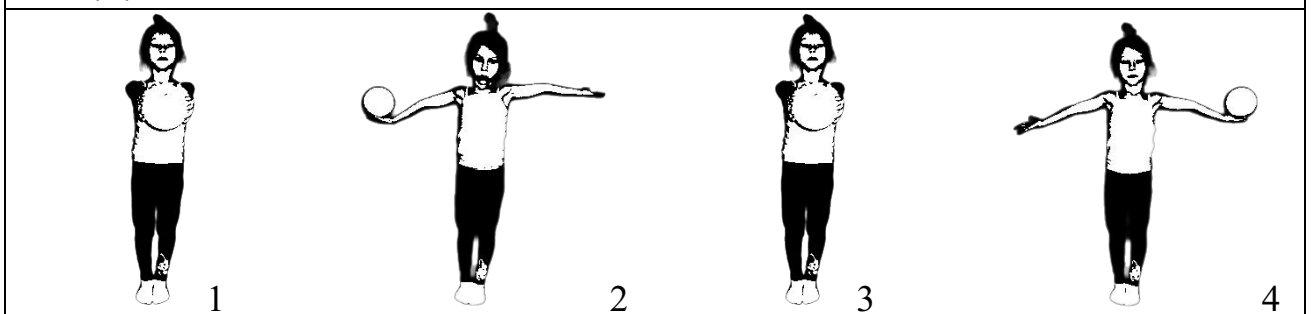
**5. В.п. – м'яч вгору (1):**  
 1 – пів присід, м'яч за голову (2),  
 2-3 – перекач (3),  
 4 – в.п (1).



**6. В.п. – м'яч вниз (1):**  
 1-2 – перекач м'яча по ногам (2),  
 3 – нахил (2), м'яч на підлогу,  
 4-5 – стійка на правій, ліва вперед на м'яч, руки в сторони (3),  
 6 – зімкнута стійка з нахилом (2), м'яч на підлозі;  
 7 – перекач м'яча вгору по ногам,  
 8 – в.п. 9-16 – теж з правої.



**7. В.п. – м'яч вперед,**  
 1 – руки в сторони м'яч в правій,  
 2 – в.п.  
 3 – руки в сторони м'яч в лівій,  
 4 – в.п.



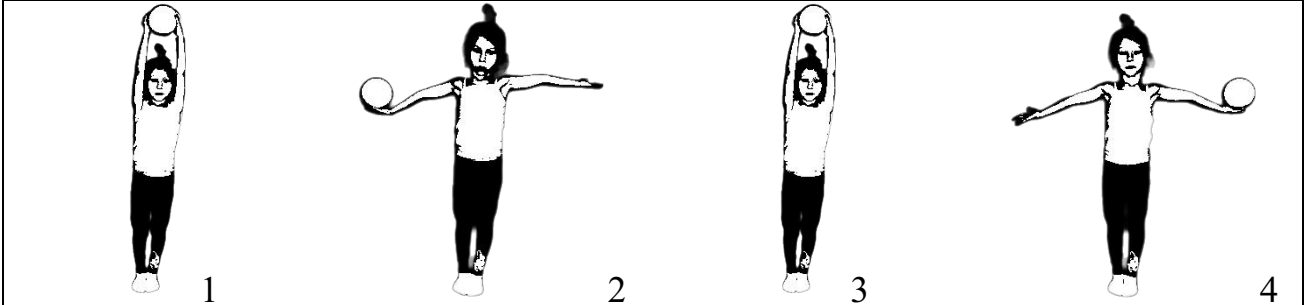


**8. В.п. – м'яч вгору:**

1 – руки в сторони, м'яч в правій,

2 – в.п.

3-4 – теж в правій руці.

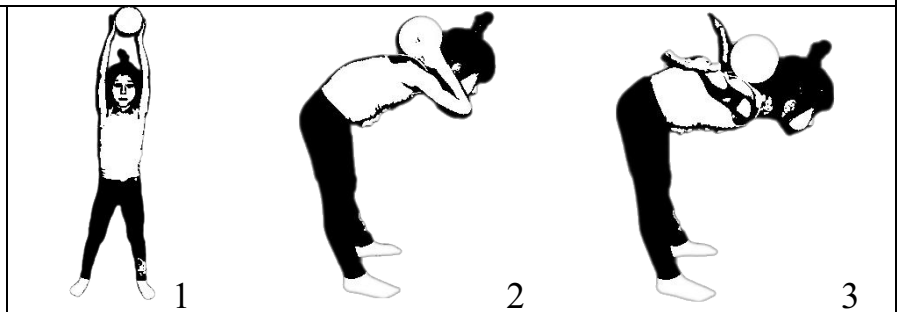


**9. В.п. – стійка ноги нарізно м'яч вгору:**

1 – нахил, м'яч за голову,

2-3 – руки в сторони,

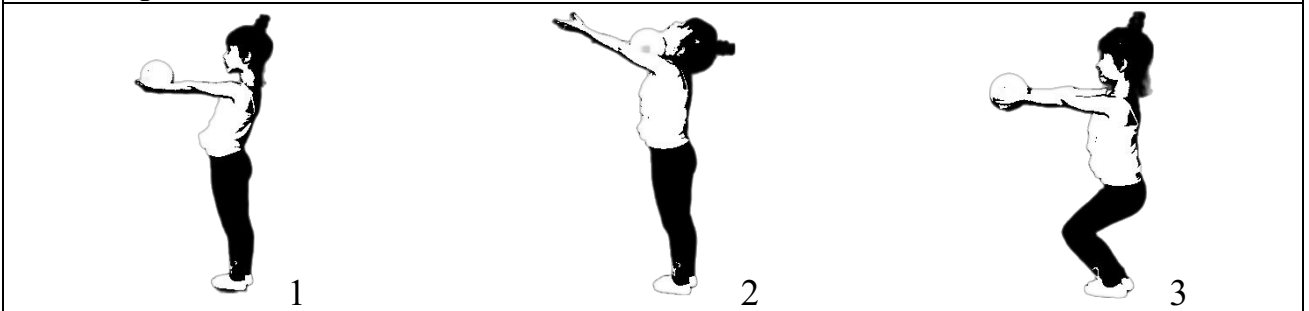
4 – в.п.



**10. В.п. – м'яч вперед:**

1-2 – перекач м'яча,

3-4 – перекач в в.п.

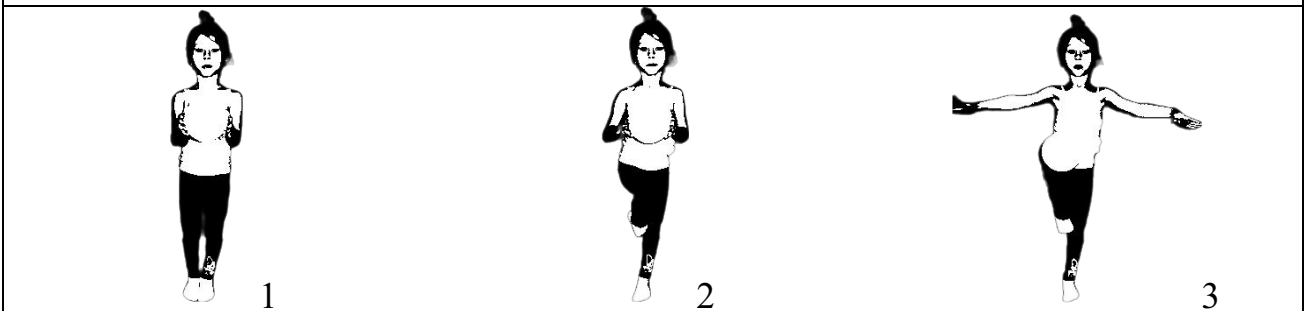













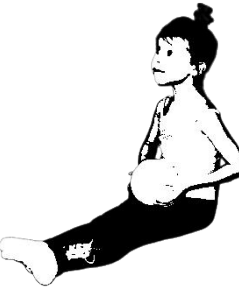
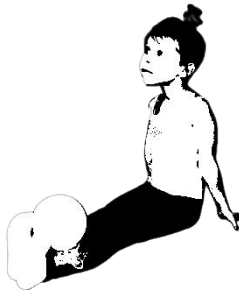
**11. В.п. – м'яч перед собою:**

1 – праву зігнув вперед, відбити м'яч коліном,

2 – в.п.,

3-4 – теж з лівої.



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>12.</b> В.п. – м'яч вперед:<br/>1 – підкинути м'яч,<br/>ловіння на тильну<br/>сторону долоні,<br/>2 – в.п.,<br/>3-4 – теж.</p>   |   |  |  |
| <p><b>13.</b> В.п. – м'яч вперед:<br/>1-2 – руки в сторони, відбити м'яча від підлоги,<br/>3 – пів присід, ловіння м'яч,<br/>4 – в.п.</p>  |   |  |  |
|    |   |  |  |
| <p><b>14.</b> В.п. – м'яч в правій руці, ліва на<br/>пояс:<br/>1 – відбити м'яч від підлоги,<br/>2 – в.п.,<br/>3-4 – теж саме.</p>   | <p><b>15.</b> В.п. – м'яч в лівій руці, права на<br/>пояс:<br/>1 – відбити м'яч від підлоги,<br/>2 – в.п.,<br/>3-4 – теж саме.</p>                                    |  |  |
|    |   |   |  |
| <p><b>16.</b> В.п. – м'яч вниз:<br/>1 – права назад на носок, м'яч вгору,<br/>2 – в.п.<br/>3-4 – теж з лівої.</p>  | <p><b>17.</b> В.п. – сидячи, м'яч на ногах:<br/>1 – перекач м'яча по ногам,<br/>2 – розігнути стопи,<br/>3-4 – теж.</p>   |  |  |
|    |   |   |  |

**18.** В.п. – сидячи, м'яч на ногах (1):

- 1 – перекат м'яча по ногам,
- 2 – затримати м'яч стопами (2),
- 3 – сидячи зігнув ноги, м'яч в ногах (3, 4),
- 4 – в.п (1).



1



2



3



4

**19.** В.п. – сидячи, зігнув ноги, м'яч в ногах:

- 1 – сидячи кутом,
- 2 – в.п.,
- 3-4 – теж.



**20.** В.п. – сидячи зігнув ноги, м'яч в стопах:

- 1-2 – кидок м'яча,
- 3-4 – в.п.



1



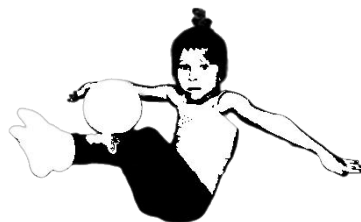
2



3

**21.** В.п. – сидячи кутом зігнув ноги, м'яч на ногах:

- 1-3 – сидячи кутом зігнув ноги, руки в сторони, тримати,
- 4 – сидячи зігнув ноги, руки в сторони, спіймати м'яч.



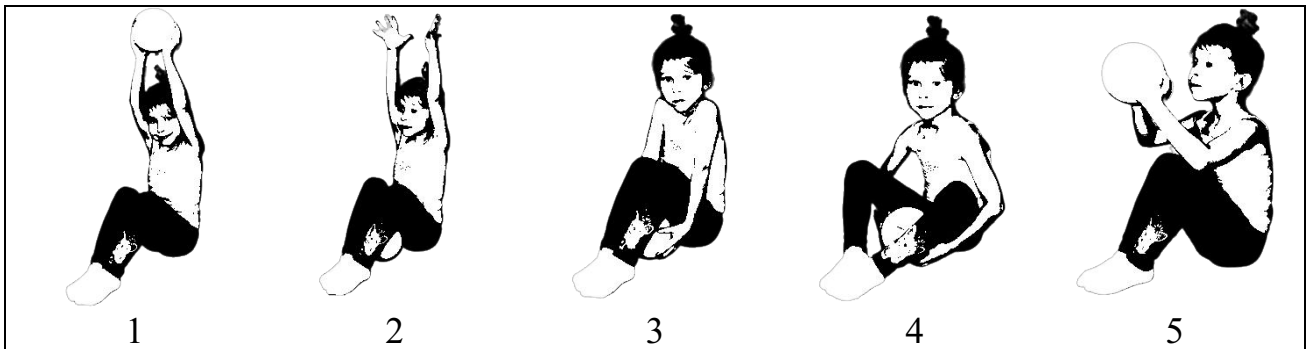
1



2

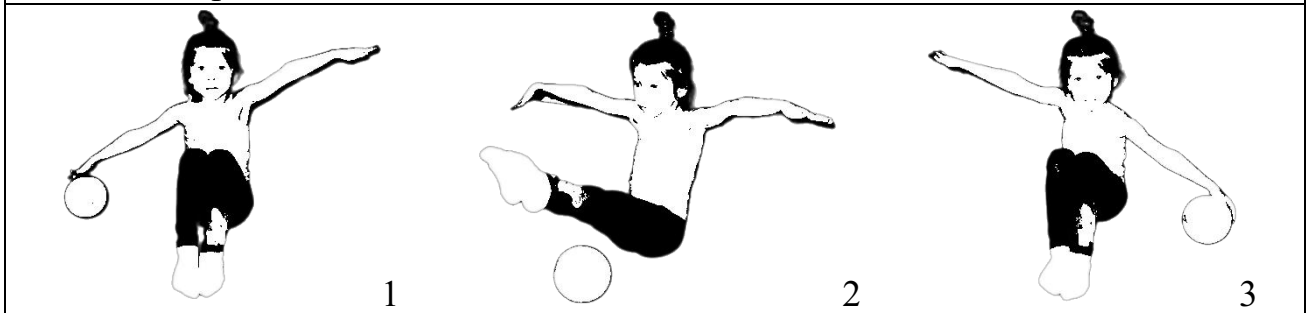
**22.** В.п. – сидячи зігнув ноги, м'яч вгору:

- 1 – відпустити м'яч,
- 2 – ловіння м'яча, зігнутими ногами, сидячи на підлозі,
- 3-4 – в.п.

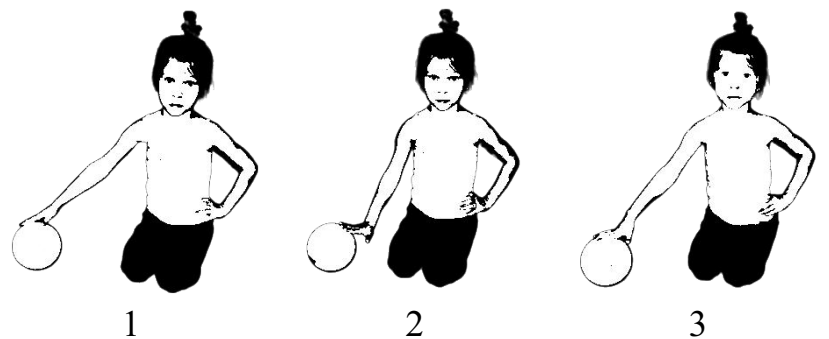


**23.** В.п. – сидячи зігнув ноги, м'яч на підлозі с права (1):

- 1 – сидячи кутом, перекач м'яча вліво,  
2 – сидячи зігнув ноги, м'яч на підлозі зліва,  
3-4 – теж вправо.

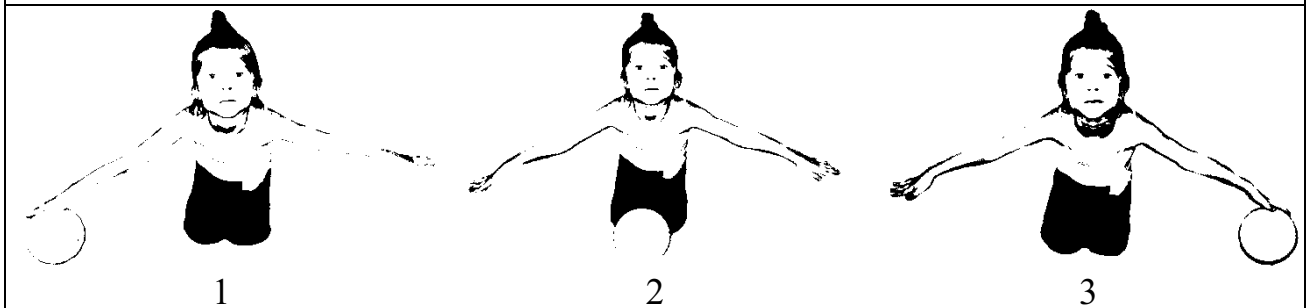


**24.** В.п. – сидячи на п'ятках, м'яч на підлозі справа, ліва рука на пояс:  
1-4 – кругові рухи м'яча вправою рукою,  
5-8 – теж лівою.



**25.** В.п. – сидячи на п'ятках м'яч справа на підлозі ліва рука на пояс:

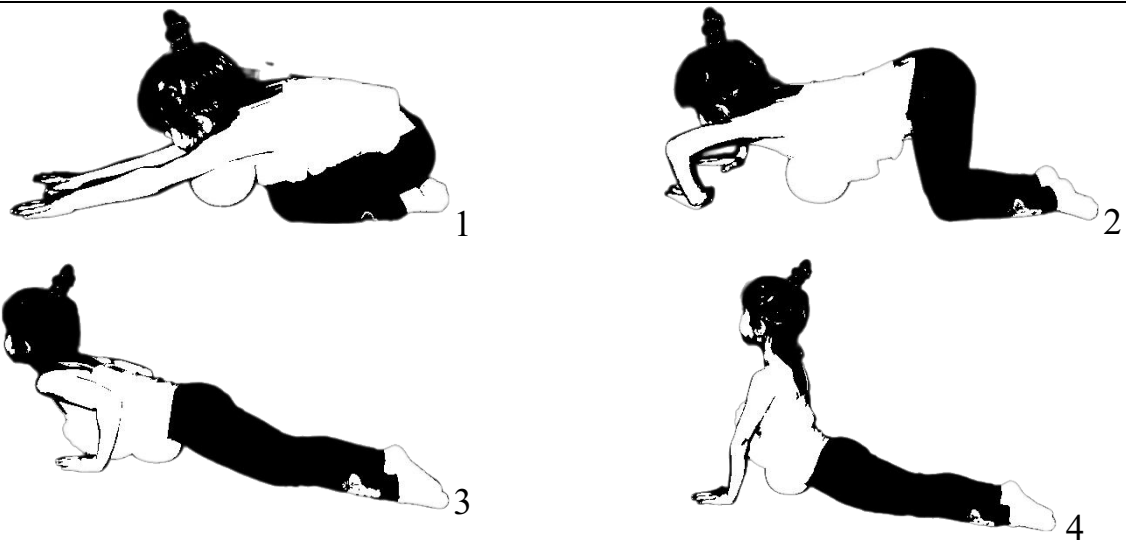
- 1-3 – кругові рухи м'яча,  
4 – перекач вліво,  
5-7 – кругові рухи м'яча,  
8 – в.п.



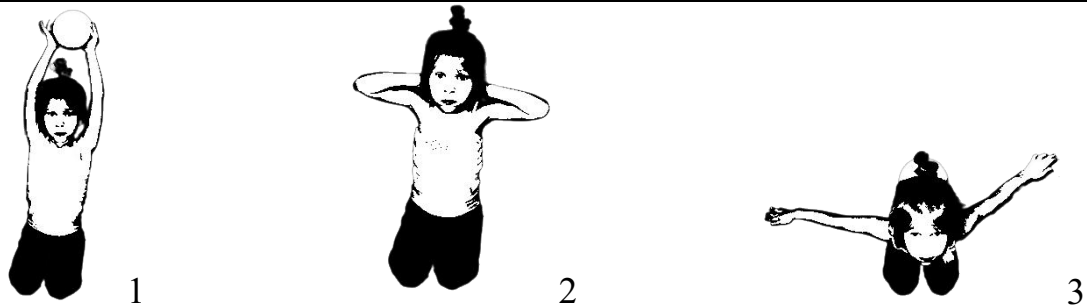
**26.** В.п. – сидячи на п'ятках, м'яч вперед:  
1 – стійка на колінах, переكات м'яча,  
2 – в.п.  
3-4 – теж.



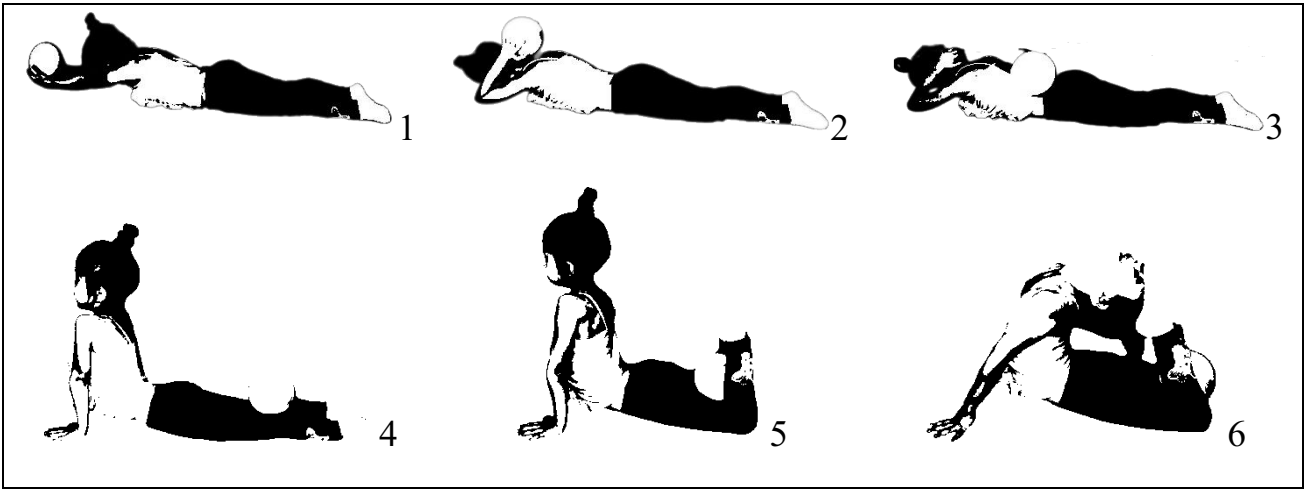
**27.** В.п. – сидячи на п'ятках, нахил, м'яч на підлозі торкається грудей:  
1-3 – перехід по м'ячу в упор лежачі на стегнах,  
4 – в.п.


















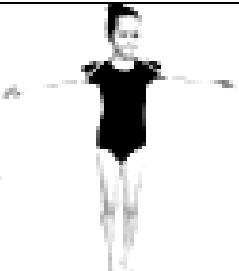
**28.** В.п. – сидячи на п'ятках, м'яч вгору:  
1 – м'яч за голову,  
2 – нахил, руки в сторони,  
3-7 – утримувати положення,  
8 – в.п.



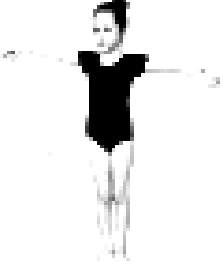




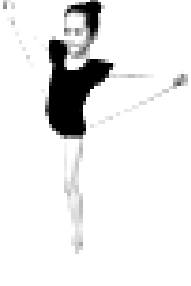








**29.** В.п. – лежачи на животі, м'яч вгору:  
1 – м'яч за голову,  
2-3 – переكات м'яча по спині,  
4 – зігнути ноги,  
5-7 – «коробочка» тримати,  
8 – в.п.



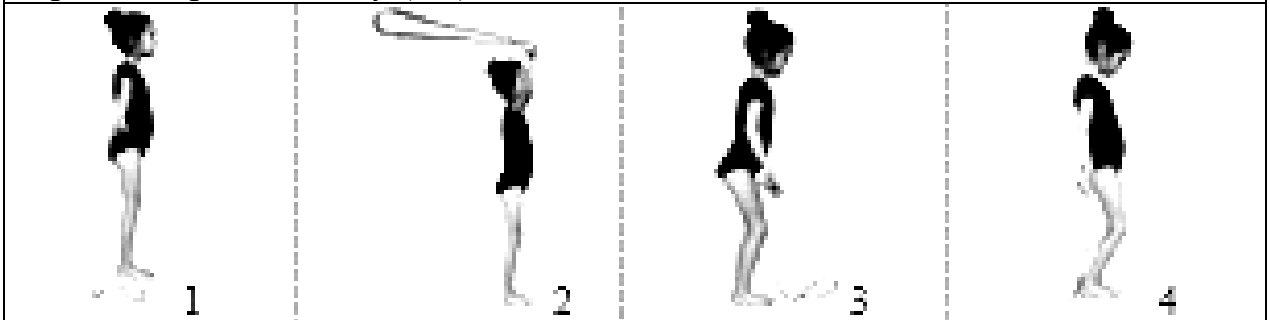
Композиція – це розподіл елементів в часі та просторі, які співвідносяться з музикою, та розташовані у певному порядку (Л.А. Карпенко, 2001). Композиція зі скакалкою для дітей старшого дошкільного віку, яка виконується під музику з м/ф «Чипполіно», та має музичний розмір 2/4.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>1. 3 в.п. – скакалка на підлозі розгорнута, руки на пояс, стояти біля правого краю скакалки (1) – кроки по скакалці на носках, руки в сторони (2,3), повернутись на 180°, руки на пояс (4).</b></p> |   |   |   |
|    |    |     |    |
| 1   | 2   | 3   | 4   |
| <p><b>2. Стрибки через скакалку с просуванням (1,2,3,4)</b></p>   |   |   |   |
|   |   |    |   |
| 1   | 2   | 3   | 4   |
| <p><b>3. Приставні кроки по скакалці (до середини) (1,2,3)</b></p>  |   |   |   |
|    |  |  |   |
| 1   | 2   | 3   |   |
| <p><b>4. стрибком в стійку ноги нарізно (1,2).</b></p>  |   |    |  |
|   |   | 1   | 2   |
| <p><b>5. Нахил (1) – скакалка на шию (2) – обертання скакалки (3).</b></p>  |   |   |   |
|    |  |  |   |
| 1   | 2   | 3   |   |

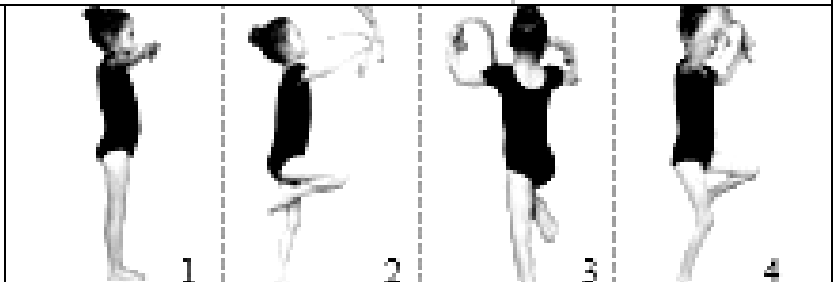
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>6.</b> Зняти скакалку (1) – нахил заціпити скакалку за носки (2) – протягнути скакалку до вузлів, руки в сторони (3).</p>  |  |  |  |
|  <p style="text-align: center;">1</p>   |  <p style="text-align: center;">2</p>   |  <p style="text-align: center;">3</p>   |  |
| <p><b>7.</b> Пів присід, поворот тулуба вправо (1) – пів присід, поворот тулуба вліво (2).</p>   |  <p style="text-align: center;">1</p>   |  <p style="text-align: center;">2</p>   |  |
| <p><b>8.</b> Шаг назад лівою, пів присід, права вперед на п'ятку (1), передати вузли (2), шаг вперед лівою, руки в сторони – «ластівка» (3). Теж саме з правої ноги.</p> |  <p style="text-align: center;">1</p>  |  <p style="text-align: center;">2</p>   |  <p style="text-align: center;">3</p>  |
| <p><b>9.</b> Руки вперед схресно (1) – «хрестик» (2) – руки вгору (3), присід на лівій права вперед рівновага «пістолет» (4).</p>  |  |  |  |
|  <p style="text-align: center;">1</p>   |  <p style="text-align: center;">2</p> |  <p style="text-align: center;">3</p>  |  <p style="text-align: center;">4</p> |
| <p><b>10.</b> Пів присід на лівій, права вперед на носок (1) – стрибком зміна положення ніг (2).</p>   |  <p style="text-align: center;">1</p> |  <p style="text-align: center;">2</p> |  |



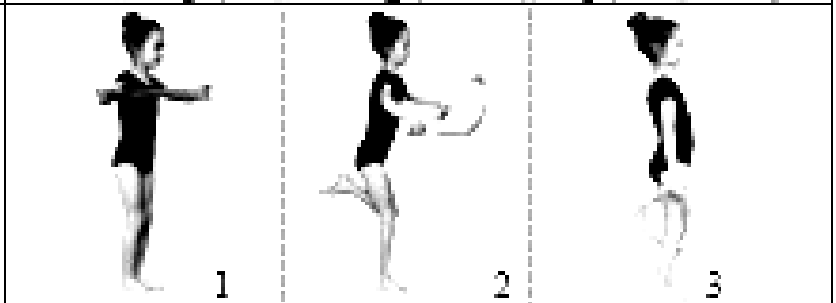
**11.** Пів повороту на ліво (1) – три обертання скакалкою над головою (2), стрибок через скакалку (3,4).



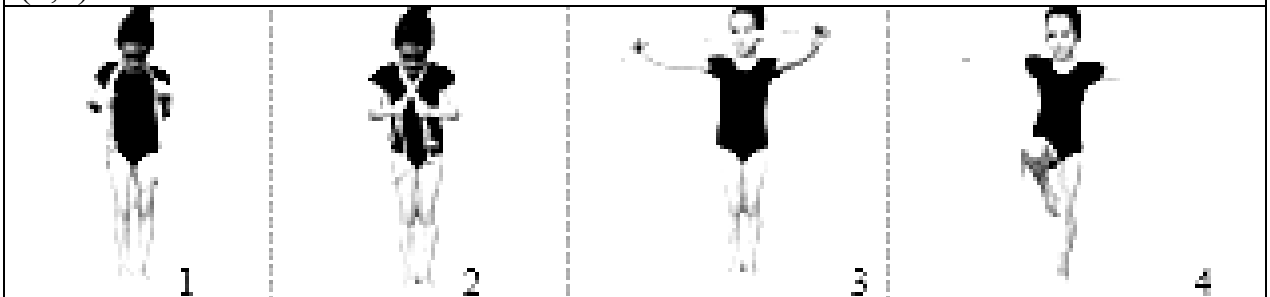
**12.** Скакалка вперед в двоє складена (1), кроки навколо себе з високим підніманням стегна, обертання скакалки від себе (2,3,4).



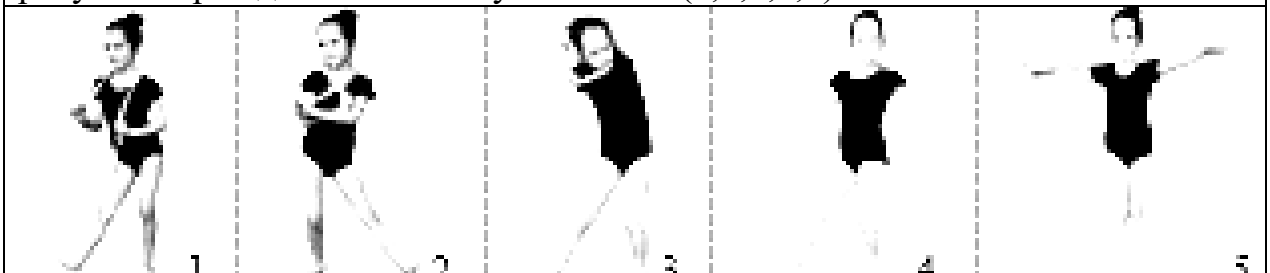
**13.** Біг з просуванням вперед, зі згинанням ніг назад, обертання скакалки від себе (1,2,3).





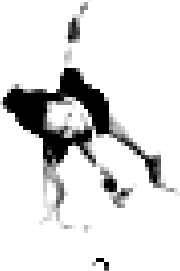



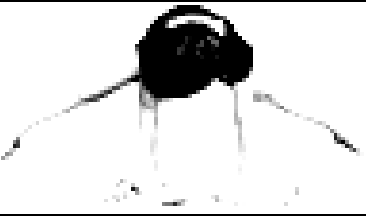

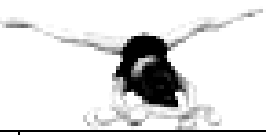




**14.** Півповороту вправо – притиснути скакалку підборіддям (1), передати вузли (2) – зігнути праву вперед «чапля» скакалка на стегні руки в сторони (3,4).


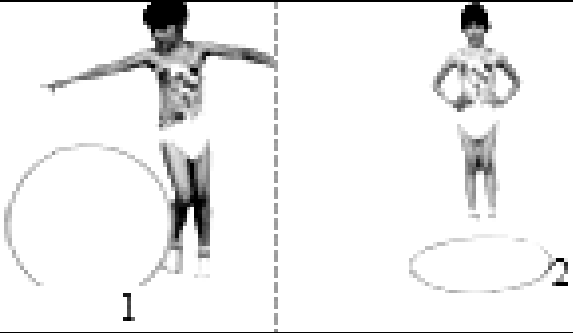
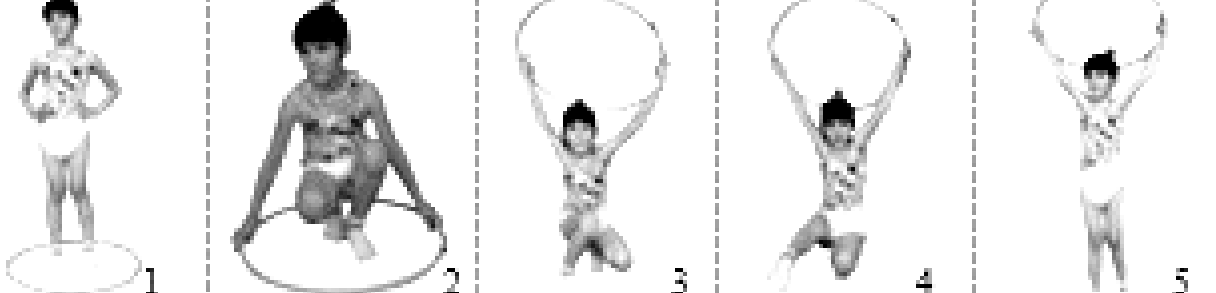
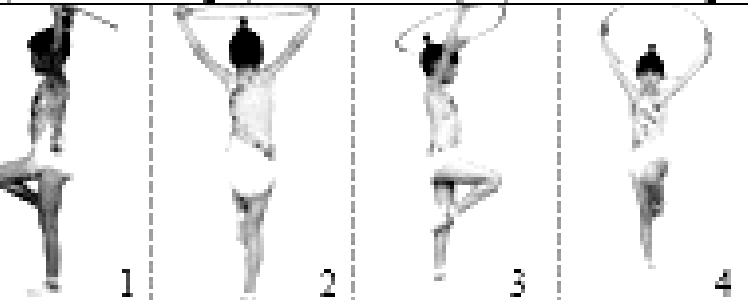



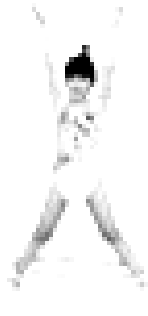










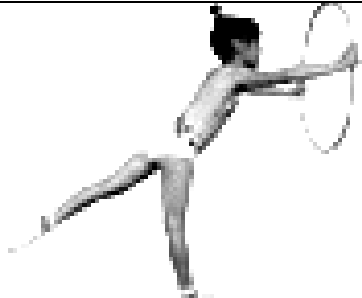
**15.** Руки вперед – пів присід на лівій, права в сторону на п'ятку, на кожний рахунок перехід з ноги на ногу «вісімка» (1,2,3,4,5).

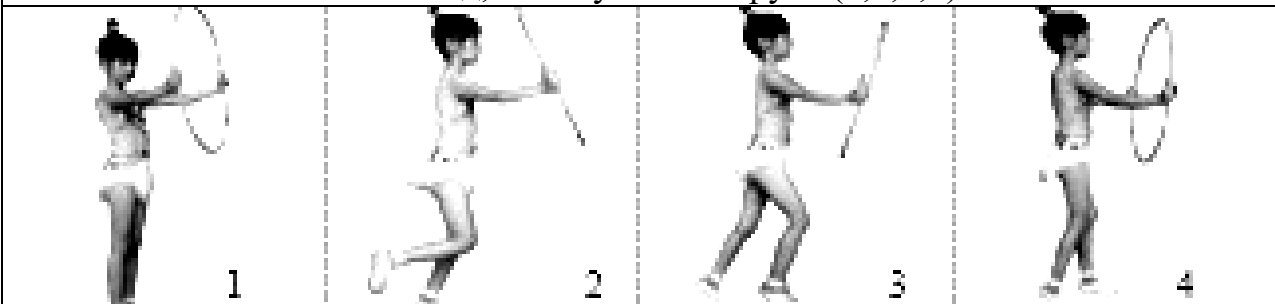
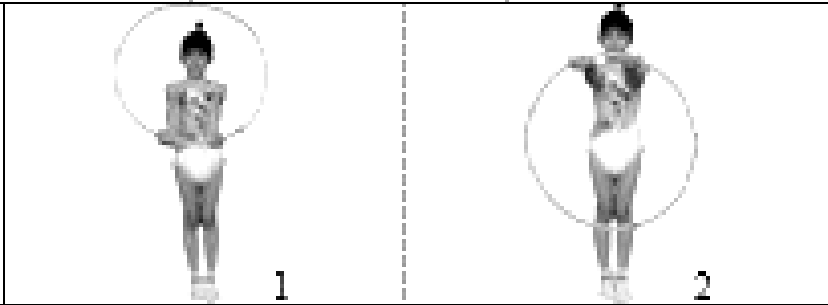
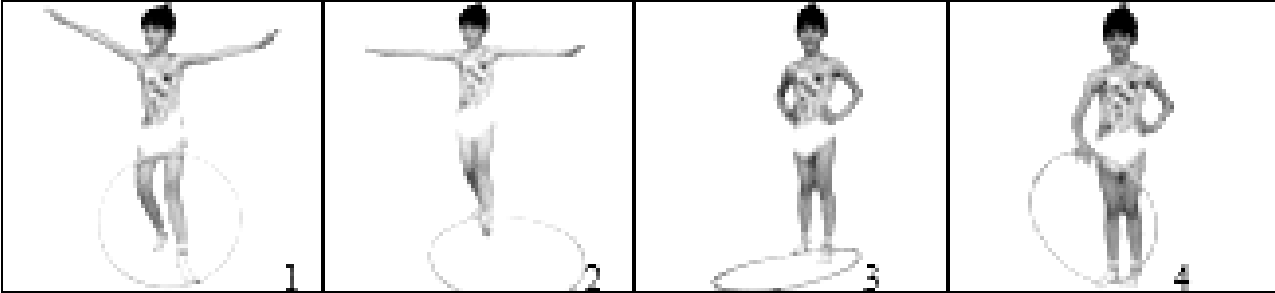
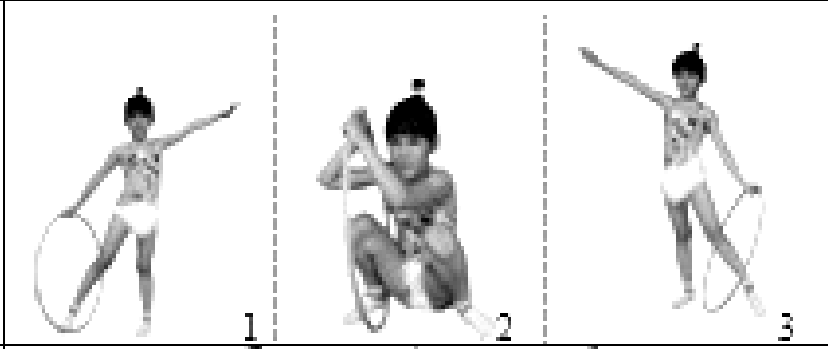
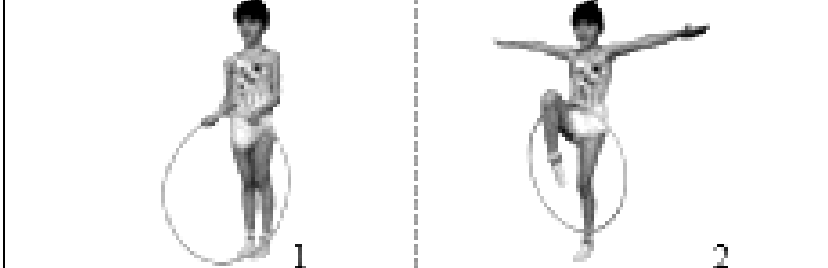


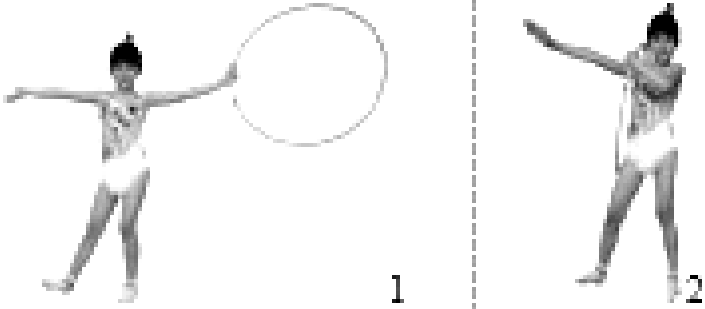
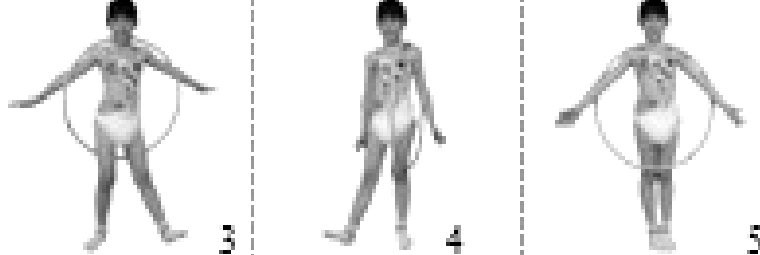
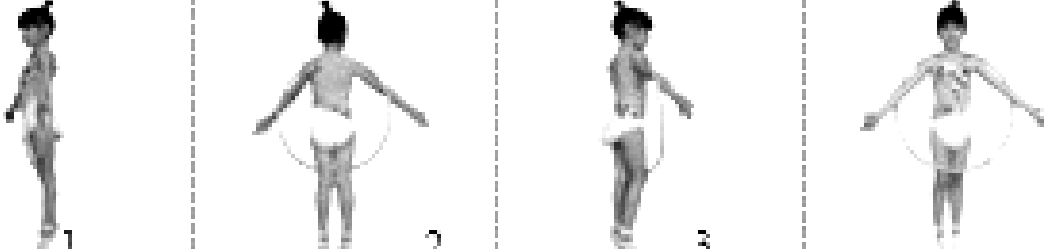
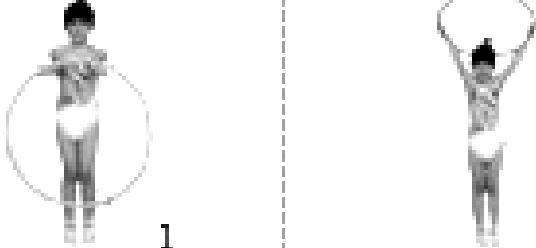
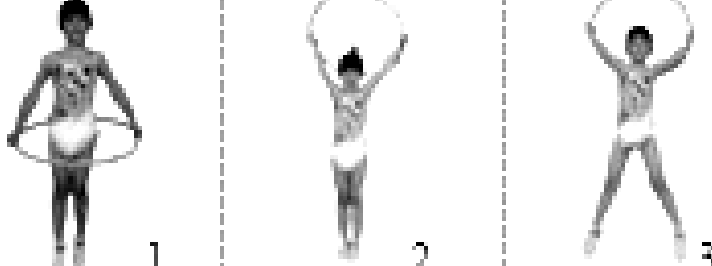
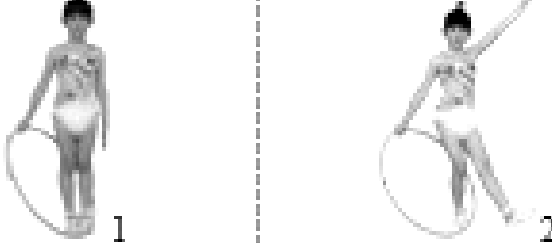
|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>16.</b> Кроки з поступовим присіданням, спіраль скакалкою (1,2) – присід (3).</p>   |     |     |  |
| <p><b>17.</b> Скакалка на шию – присід, упор ззаду на правій ліва рука на пояс (1) – біг в присядці просуванням на 90° ліва рука вгору (2) – сидячи на п'ятках (3).</p> |     |     |  |
| <p><b>18.</b> Скакалка складена в чотири (1) – стрибком в упор широка стійка ноги нарізно (2) – стрибком в положення сидячи на п'ятах (3).</p>                          |  |   |   |
|   |    |   |   |
| <p><b>19.</b> Сидячи на п'ятах нахил (1) – боковий перекид вправо, ноги нарізно (2,3), теж саме вліво.</p>  |  |   |   |
|    |   |  |   |
| <p><b>20.</b> Сидячи на лівій п'ятці, права в сторону, стопа розігнута, руки в сторони, скакалка на шиї.</p>  |  |   |   |

Композиція з обручем для дітей старшого дошкільного віку, яка виконується під музику «Добрий жук» з художнього фільму «Попелюшка» та має музичний розмір 2/4.


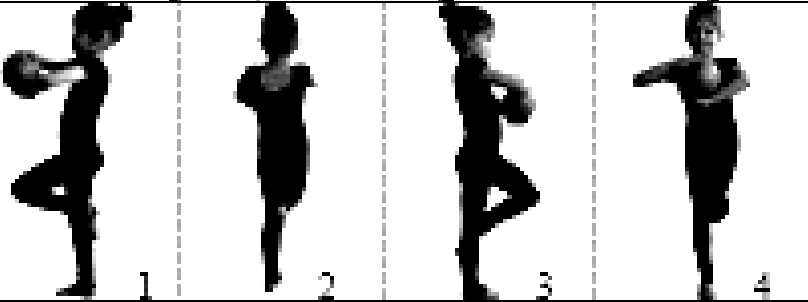
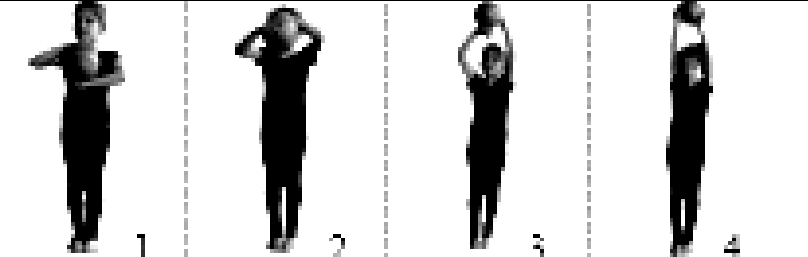





|   |   |
|---|---|
| <p><b>1.</b> З В.п. – пів присід, обруч вперед вертикально, ліва рука на пояс.</p>  |  <p>1</p>          |
| <p><b>2.</b> Обертання обруча на підлозі навколо своєї осі – ходьба на носках навколо обруча, руки в сторони (1,2).</p>                               |  <p>1 2</p>        |
| <p><b>3.</b> Стрибок в обруч, руки на пояс (1) – присід взяти обруч (2) – обруч вгору горизонтально (3), рівновага «пістолетик» (4) – встати (5).</p> |  <p>1 2 3 4 5</p> |
| <p><b>4.</b> Ходьба з високим підніманням стегна, навколо себе з похитуванням обруча над головою (1,2,3,4).</p>                                       |  <p>1 2 3 4</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>5. Обруч вгору горизонтально (1) – стрибок в стійку ноги нарізно, руки в гору відпустити обруч (2) – стрибком взяти обруч (3).</p>  |  <p>1</p>   |  <p>2</p>    |  <p>3</p>   |
| <p>6. Стійка на носках, закрутити обруч на поясі (1,2).</p>  |  <p>1</p>   |  <p>2</p>   |  |
| <p>7. Обруч в правій руці стрибок з обруча, ліва рука на пояс (1,2)</p>  |  <p>1</p>  |  <p>2</p>  |  |
| <p>8. Обруч вперед вертикально (1) – пів присід на лівій права вперед на носок, обруч вперед вертикально (2) – стрибком зміна положення ніг, зігнути руки (3) (4 повтори).</p> |  <p>1</p> |  <p>2</p>  |  <p>3</p> |
| <p>9. Півповороту вліво, поворот обруча вправо, пів присід (1) – поворот обруча вліво (2) – рівновага «Ластівка» (3).</p>  |  |  |  |
|  <p>1</p>   |  <p>2</p> |  <p>3</p> |  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>10.</b> Біг зі згинанням ніг назад, похитування обруча (1,2,3,4).</p>  |    |
| <p><b>11.</b> Обруч вперед вертикально, тримати за нижній край обруча, хват знизу (1) – пів присід відпустити обруч, спіймати за верхній край обруча (2).</p>  |    |
| <p><b>12.</b> Пів присід на лівій, права вперед на носок, руки в сторони, обруч на нозі (1) – перекат по нозі, носок на себе (2) – крок лівою ногою на обруч, руки на пояс (3), підняти обруч (4).</p> |  |
| <p><b>13.</b> Обруч з права на підлозі вертикально, права в сторону на носок в обруч, ліва рука в сторону (1) – присід, передати обруч в ліву руку над головою (2) – встати (3).</p>                   |  |
| <p><b>14.</b> Обруч вниз вертикально, хват знизу (1) – рівновага «Чапля», руки в сторони, обруч на ногу (2).</p>   |  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>15.</b> Пів присід на лівій, права в сторону на п'яту, руки в сторони, обруч вертикально в лівій (1) – вхід обруча правою рукою, перехід вправо (2) – вхід лівою рукою в</p> |    |
| <p><b>16.</b> Обруч, перехід (3) – вихід з обруча лівою рукою (4) – пів присід, руки в сторони обруч на руках (5).</p>   |    |
| <p><b>17.</b> В стійці на носках, обертання навколо себе (1,2,3,4)</p>   |   |
| <p><b>18.</b> Пів присід, перекач обруча по рукам (1) – обруч вгору горизонтально, хват обруча в середині (2)</p>  |  |
| <p><b>19.</b> Обруч вниз (1) – обруч вгору (2) – стрибок ноги нарізно (3)</p>  |  |
| <p><b>20.</b> Пів присід на лівій права в сторону на п'ятку, обруч вниз вертикально, ліва рука в сторону долонею вгору (1,2).</p>  |  |

Композиція з м'ячем, яка виконується під пісню «мамонтьонка» з мультфільму «Мама для мамонтьонка» та має музичний розмір 2/4.

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>1. 3 в.п. – м'яч перед грудьми, права рука на м'ячі, ліва під м'ячем (1), обертання м'яча від себе (2,3)</p>   |    |  |   |  |
| <p>2. Кроки з високим підніманням стегна навколо себе вправо, з обертанням м'яча (1,2,3,4)</p>  |   |  |   |  |
| <p>3. Обертання м'яча від себе з підніманням вгору (1,2,3) – стійка на носках м'яч вгору (4)</p>  |  |  |   |  |
| <p>4. Пів присід м'яч за голову (1) – стійка на носках м'яч вгору (2), Пів присід м'яч за голову (1) – стійка на носках м'яч вгору (2)</p>  |  |  |   |  |
| <p>5. Випад вправо ліва в сторону на п'ятку, руки в сторони м'яч в лівій (1) – стійка на носках м'яч вгору (2), випад вліво, права в сторону на п'ятку, руки в сторони м'яч в правій(3) – стійка на носках м'яч вгору (4)</p> |  |  |   |  |
|    |   |  |  |  |

6. М'яч вперед (1) – руки в сторони, відбив м'яча від підлоги (2,3) – пів присід спіймати м'яч (4)



1



2



3



4

7. М'яч вперед (1) – пів присід на лівій права вперед на носок м'яч перед грудьми (2) – стрибком зміна положення ніг, м'яч вперед (3)



1



2



3

8. Сійка на носках, перека́т м'яча навколо пояса (1,2,3,4) – пів повороту на ліво (5) – перека́т м'яча вниз по ногам (6,7,8) – перека́т м'яча вгору по ногам (8,7,6)



1



2



3



4



5



6



7



8

9. Пів присід м'яч вперед (1) – крок вперед на носках, перека́т м'яча «Чапля» (2,3) – кроки назад перека́т м'яча



1



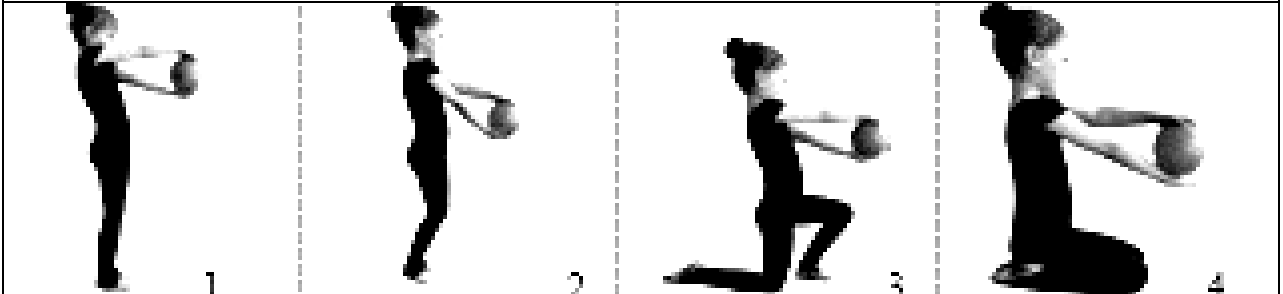
2



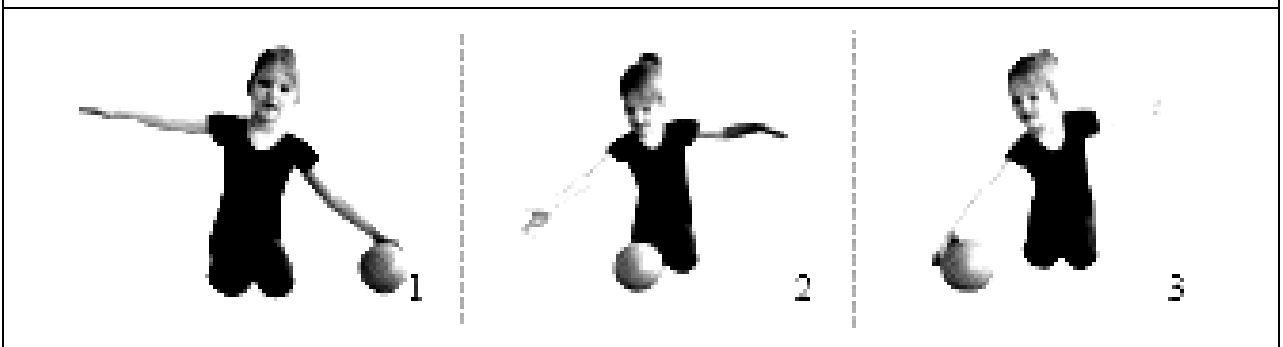
3



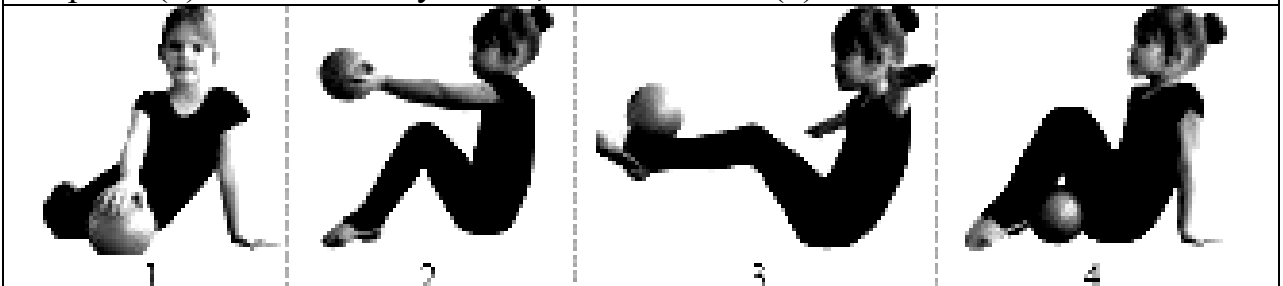
**10.** М'яч вперед права рука на м'ячі, ліва під м'ячем (1) – пів присід поворот м'яча (2), стійка на правому коліні поворот м'яча (3) – сидячи на п'ятах поворот м'яча (4)



**11.** Пів повороту на право, сидячи на п'ятках, м'яч на підлозі зліва, ліва рука в сторону (1) – перекидання м'яча вправо (2,3) – перекидання м'яча вліво



**12.** Упор сидячи на правому стегні, м'яч попереду на підлозі (1) – сидячи зігнувши ноги м'яч вперед (2) – сидячи кутком зігнувши ноги м'яч на ногах, руки в сторони (3) – сидячи зігнувши ноги, підняти м'яч (4).



## РУХЛИВІ ІГРИ, ЕСТАФЕТИ ТА РУХОВІ ЗАВДАННЯ

**1. Рухлива гра «Сонце, повітря та вода».** **Мета:** розвиток уважності, орієнтації в просторі, швидкості реакції. **Хід гри:** за командою викладача «Сонце» діти приймають положення лежачи на животі, по команді «Повітря» стоячи на ногах довільні рухи руками і ногами навколо себе, по команді «Вода» стрибки на одній нозі.

**2. Рухлива гра «Рибак та рибка».** **Мета:** розвиток кмітливості, уважності, швидкості реакції; удосконалити навик стрибків на місці. **Хід гри:** на мотузку 2 м на кінці прив'язується мішечок з піском, діти «Рибки» стають в коло, в центрі викладач «Рибак». Викладач обертає скакалкою над підлогою, діти повинні перестрибувати, кого зачепила «Вудочка» той виходе з гри. Гра триває до поки не залишиться один гравець. Гру можна повторити декілька разів.

**3. Рухлива гра «Коти та мишки».** **Мета:** розвиток швидкості, кмітливості, окоміру; удосконалити виконання бігу у роздріб та орієнтацію у просторі. **Хід гри:** обирають серед дітей одного кота, у центрі зали розташовують обруч – дім кота, всі інші діти миші. Кожній миші позаду чіпляють різнокольорові стрічки у вигляді хвостиків. Включається музика миші розбігаються, як тільки музика закінчується кіт виходить на полювання, наздоганяє мишей та зриває хвостики, завдання кота спіймати як можна більше мишей. **Рекомендації до гри.** Можна брати двох та більше котів або дівчатка проти хлопчиків.

**4. Мало рухлива гра «Вивчаємо тіло».** **Мета:** розвиток уважності, швидкості реакції. **Хід гри:** викладач на собі показує та називає частини тіла, а також сторони праворуч та ліворуч. Інколи назва та показ не співпадає. Діти повторюють за викладачем і повинні показати правильно. **Рекомендації до гри.** Гру можна повторювати 5 і більше разів і збільшувати темп показу.

**5. Естафета «Струмок».** **Мета:** розвиток окоміру, уважності, швидкості реакції. **Хід естафети:** розділити дітей на дві колони з однаковою кількістю чоловік, усі приймають положення ноги нарізно, м'яч у напрямного. За сигналом напрямний котить м'яч через ноги своєї команди, останній з колони ловить м'яч та перебігає вперед. Естафета продовжується до поки команда не до йде до лінії фінішу. **Рекомендації до естафети.** Слідкувати за правильністю виконання.

**6. Естафета «Тунель».** **Мета:** удосконалити навик лазіння через предмети. **Хід естафети:** діти шикуються в дві колони по одному, на однакову кількість чоловік. Діти повертаються обличчям до середини, обручи ставлять на підлогу у вигляді тунелю. Естафету починає дитина яка стоїть у кінці, вона кладе обруч на підлогу та пробігає в тунель та пробігає до фінішу і так кожна дитина. Естафета вважається завершеною, коли останній підніме обруч вгору. **Рекомендації до естафети.** Естафету можна повторювати декілька разів та змінювати послідовність дітей.

**7. Естафета «Велика вежа».** **Мета:** розвиток вміння рухатись через предмети, розвиток витримки, швидкості, розвиток почуття колективного духу. **Хід естафети:** дітей перешикувати у дві колони з рівною кількістю осіб. Кожна дитина тримає кубик. На килимі розташовані обручи середнього діаметру. За командою викладача по черзі діти оббігають обручи, у кінці зали ставлять кубик (один на один) та повертаються назад, хлопом по руці передають естафету іншому. Виграє та команда яка перша змайструвала вежу і вежа не впала.

**8. Рухлива гра «Чарівний кошик»** **Мета:** розвиток дрібної моторики, кмітливості, швидкості реакції. **Хід гри:** на килим розсипають в осінній період - каштани, горіхи, жолуді, кольорові листочки (взимку – сніжинки та сніжки, восени - квіти), дітей розподіляють на групи по 5 осіб у кожній. Кожній дитині на плечі одягається кошик, діти збирають врожай по ціпку (1-2, 2-3, 3-4, 4-5, 5-1).

За сигналом викладача діти починають збирати врожай. За сигналом діти закінчують збирати та підходять до викладача, виграє той хто назбирав найбільше врожаю. Гра проходить під музичний супровід.

**9. Рухлива гра. «Третій зайвий».** **Мета:** розвиток уважності, кмітливості; удосконалення техніки виконання бігу у роздріб та орієнтації у просторі. **Хід гри:** на килим розкладаються обручи в хаотичному порядку. Діти займають обручи. За сигналом викладача діти розбігаються, один обруч прибирається, за сигналом діти займають обручи, кому не вистачило, той виходить з гри. Гра продовжується допоки не залишиться один обруч. **Рекомендації до гри.** Гру можна проводити декілька разів, з музичним супроводом.

**10. Рухлива гра. «Море хвилюється».** **Мета:** розвиток фантазії, уяви, вміння стояти нерухомо. **Хід гри:** діти розташовуються на весь килим залу, починають рухатись за словами: «море хвилюється раз!», «море хвилюється два!», «море хвилюється три!», за командою «морська фігура на місці замри», діти стають нерухомо. Викладач підходить до тієї фігури яка йому сподобалась. **Рекомендації до гри.** Після засвоєння цього варіанту гри можна додавати показ та пояснення фігури. Можна змінювати слова морська фігура на інші на скільки вистачить фантазії (летюча фігура, лісова фігура, сидяча фігура, лежача фігура)

**11. Мало рухлива гра. «Заборонений рух».** **Мета:** розвиток уважності та швидкості реакції. **Хід гри:** обрати один заборонений рух наприклад «руки на пояс» який неможна повторювати. Під час показу різних положень рук діти не повинні показувати заборонений рух. **Рекомендації до гри.** Змінювати положення рук можна декілька разів, з кожною зміною положення можна збільшувати темп.

**12. Рухлива гра «Гра у сніжки».** **Мета:** розвиток відчуття колективного духу, уважності, швидкості реакції та орієнтації у просторі. **Хід гри:** діти діляться на дві команди з рівною кількістю осіб. Кожна дитина тримає по 2 сніжки. Зал поділено на дві частини і кожна команда займає свою половину. За сигналом викладача діти починають кидати сніжки у команду суперників, за повторним

сигналом викладача діти припиняють кидати сніжки та піднімають руки вгору. Підраховується кількість сніжків на підлозі у кожної команди, виграє та команда у якої сніжків буде менша. **Рекомендації до гри.** Повторювати гру можна 2-3 рази, та під музичний супровід.

**13. Естафета зі стрічками. Мета:** розвиток вміння рухатись переступаючи через предмети, розвиток витримки, швидкості, розвиток почуття колективного духу. **Хід гри.** Діти діляться на дві колони з рівною кількістю осіб. В іншому кінці зали на драбину, на рівні грудей, зав'язуються стрічки за кількістю дітей у командах. За сигналом викладача діти по черзі підбігають до драбини та знімають по 1 стрічці та повертаються назад. Виграє та команда яка перша зніме усі стрічки та підніме руки вгору. **Рекомендації до гри.** Для ускладнення гри можна класти обручи та рухатись через них. Гру можна повторювати декілька разів та під музичний супровід.

**14. Рухове завдання «Слухай музику».** **Мета:** розвиток уміння розпізнавати музику, бистроти реакції, кмітливості, уважності. **Хід завдання.** Дітям пропонуються ходьба та її різновиди, під кожний різновид ходьби вмикається музика, діти повинні запам'ятати музику яка відповідає окремому виду ходьби. Після ознайомлення з музикою, діти стають в коло та рухаються по колу. Викладач по черзі вмикає музику, а діти повинні виконати необхідний рух. За неправильно виконаний рух дитина стає в коло і продовжує виконувати завдання. Рухове завдання триває до поки у великому колі не залишиться одна дитина. **Рекомендації до гри.** Гру можна повторювати декілька разів. Після засвоєння ходьби та її різновидів, можна ускладнювати вправи, наприклад різновиди бігу, стрибків.

**15. Робота в парах з м'ячами. Мета:** розвиток уміння працювати в парах, уважності, а також ловіння, котіння на кидання м'яча. **Хід завдання.** Діти стають в дві шеренги один навпроти одного на відстані 3-4 м. Виконують вправи за командою викладача: 1) Кидок один одному та ловіння м'яча; 2) Котіння м'яча; 3)

Одна шеренга котить м'яч інша повертає кидком, і навпаки; 4) Відбивання м'яча від підлоги та ловіння; 5) В положенні сидячи ноги нарізно перекаати м'яча; 6) Положення теж саме, перекаат м'яча, зловити м'яч ногами без допомоги рук.

**16. Робота в парах з обручами. Мета:** розвиток уміння працювати в парах, уважності. Техніка виконання ловіння та кочення обруча. **Хід завдання.** Діти стають в дві шеренги один навпроти одного на відстані 3-4 м. Виконують вправи за командою викладача: 1) Котіння обруча один одному; 2) Котіння обруча, зловити колінами без допомоги рук; 3) Котіння обруча, піймати однією ногою, без допомоги рук.

**Приклад фізкультурно-оздоровчого заняття з розвитку координації рухів.**

**Завдання:** 1) повторити техніку виконання метання тенісного м'яча в ціль; повторити комплекс вправ для загального розвитку з палицями. 2) Закріпити техніку виконання стрибків. 3) Сприяти розвитку кмітливості, спритності, уважності та почуття ритму. 4) Розвиток орієнтації у просторі, вестибулярної стійкості та координацію рухів.

**Інвентар та обладнання:** музичний супровід, кошики (5 шт.), сніжки (пінопластові м'ячі різних розмірів), тенісний м'яч (для кожної дитини), стрічки (для кожної дитини).

*Хід заняття*

**I Підготовча частина.** Повороти вправо, вліво та кругом у шерензі; розрахунки в шерензі на 1 і 2, та по 3; перешикування із 1 шеренги в 2. Діти в 2-х шеренгах розходяться по різні сторони зали та розмикаються на (рис. Н.1).

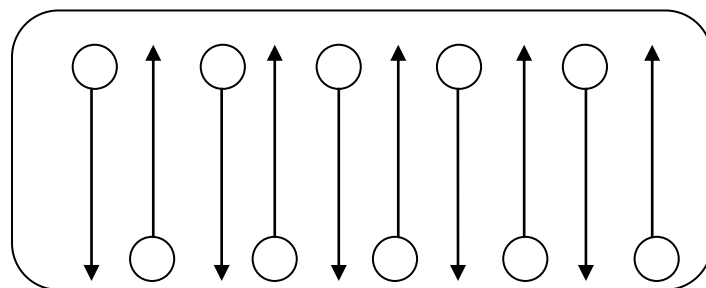


Рис. Ф.1 Організація дітей для виконання вправ підготовчої частини заняття

Виконують завдання рухаючись вздовж один одного: ходьба на носках; на п'ятках; гострий крок; ходьба носками на зовні; з високим підніманням стегна; з підніманням зігнутих ніг назад; спиною вперед, зворотній хід; приставні кроки вправо та вліво; кроки з повільним присіданням; ходьба та стрибки у присіді, ходьба «павучком», просування «гусеницею», «паровозиком» теж спиною вперед. Біг з високим підніманням стегна; зі згинанням ніг назад; галопом вправо та вліво; біг з підніманням прямих ніг уперед; стрибки з просуванням; стрибки з

присяду, стрибки зігнув ноги, стрибки з положення ноги нарізно – стрибок ноги разом – ноги нарізно з просуванням вперед.

**II Основна частина.** Техніка виконання стрибків (Додаток Д). Перешикування в колону по одному. Техніка метання м'яча в ціль. Діти по черзі метають тенісний м'яч в ціль правою та лівою руками на відстані 3-4 м. робота в парах з обручем (Додаток М).

**III Заключна частина.** Рухливі ігри та рухові завдання: «Море хвилюється», «Вивчаємо тіло», «Естафета зі стрічками», «Чарівний кошик» «Слухай музику» (Додаток М).

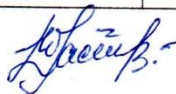


**Акт  
впровадження результатів наукового дослідження у навчальний процес  
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи згідно з темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0106U003010) плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр., а також за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320) плану НДР Придніпровської державної культури і спорту на 2021-2025 рр. виконавець дисертаційної роботи за темою «Формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики» **Гончар Лілія Володимирівна** протягом 2017-2021 рр. внесла такі рекомендації та пропозиції:

| Назва та автори розробки   | Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект   | Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)  | Результати, які отримало ВНЗ/науковою установою від впровадження   |
|--|---|---|--|
| Програма формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики<br><br>Гончар Л. В. | Вперше обґрунтовано і розроблено програму формування культури рухів дітей 5-6 років із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням вікових особливостей на основі комплексного підходу щодо оцінки «культури рухів» дошкільників з урахуванням фізичного, рухового і естетичного компонентів | Кафедра ТМФВ Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро вул. Набережна Перемоги 10. | Результати досліджень дозволяють підвищити рівень теоретичних знань здобувачів освіти, а також доповнити практичні заняття з дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту», «Теорія і методика гімнастики»<br>Надану інформацію вони можуть використовувати під час своєї професійної діяльності. |

Автор розробник



Л. В. ГОНЧАР

В.о. зав. кафедри ТМФВ,  
к. фіз. вих., доцент



О. О. КОШЕЛЕВА

Перший проректор з НДР,  
д. н. з фіз. вих., професор

*big 01.09.2021*

С. М. АФАНАСЬЄВ

**Акт  
впровадження результатів наукового дослідження у навчальний процес  
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи згідно з темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0106U003010) плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр., а також за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320) плану НДР Придніпровської державної культури і спорту на 2021-2025 рр. виконавець дисертаційної роботи за темою «Формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики» **Гончар Лілія Володимирівна** протягом 2017-2021 рр. внесла такі рекомендації та пропозиції:

| Назва та автори розробки   | Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект  | Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)  | Результати, які отримало ВНЗ/науковою установою від впровадження   |
|--|--|---|--|
| Програма формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики<br><br>Гончар Л. В. | Вперше обґрунтовано і розроблено програму формування культури рухів дітей 5-6 років із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням вікових особливостей на основі комплексного підходу щодо оцінки «культури рухів» дошкільників з урахуванням фізичного, рухового і естетичного компонентів. | Кафедра гімнастики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро вул. Набережна Перемоги 10. | Результати досліджень дозволяють підвищити рівень теоретичних знань здобувачів освіти, а також доповнити практичні заняття з дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту», «Теорія і методика гімнастики»<br>Надану інформацію вони можуть використовувати під час своєї професійної діяльності. |

Автор розробки

Л. В. ГОНЧАР

Зав. кафедри гімнастики,  
к. фіз. вих., доцент

Ю. Ю. БОРИСОВА

Перший проректор з НДР,  
д. н. з фіз. вих., професор

С. М. АФАНАСЬЄВ

*big 01.09.2022р.*





**Акт  
впровадження результатів наукового дослідження  
у навчальний процес Дошкільного навчального закладу (ясла-садок)  
№355 «Мрія», м. Дніпро**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи згідно з темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0106U003010) плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр., а також за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320) плану НДР Придніпровської державної культури і спорту на 2021-2025 рр. виконавець дисертаційної роботи за темою «Формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики» Гончар Лілія Володимирівна протягом 2017-2021 рр. внесла такі рекомендації та пропозиції:

| Назва та автори розробки   | Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект  | Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)  | Результати, які отримало ВНЗ/науковою установою від впровадження   |
|--|--|---|--|
| Програма формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики<br><br>Гончар Л. В. | Вперше обґрунтовано і розроблено програму формування культури рухів дітей 5-6 років із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням вікових особливостей на основі комплексного підходу щодо оцінки «культури рухів» дошкільників з урахуванням фізичного, рухового і естетичного компонентів. | Комунальний заклад освіти дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №355 дніпровської міської ради «Мрія» | У результаті впровадження засобів художньої гімнастики у фізкультурно-оздоровчу роботу дітей старшого дошкільного віку дозволило визначити сформованість культури рухів дітей, а також сприяло підвищенню рівня фізичної і рухової підготовленості, естетичних здібностей дітей. |

Автор розробник

Л. В. Гончар

Завідуюча кафедрою гімнастики,  
к. фіз. вих., доцент

Ю. Ю. Борисова

Завідуюча дошкільним навчальним  
закладом (ясла-садок) №355 дніпровської  
міської ради «Мрія»

Т. В. Кравченко



big 01.09.2021р

**Акт**  
**впровадження результатів наукового дослідження**  
**у навчальний процес Комунальний заклад освіти «Навчально-виховне об'єднання**  
**№ 28 «гімназія-школа I ступеня - дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) -**  
**центр позашкільної роботи» Дніпровської міської ради**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи згідно з темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0106U003010) плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр., а також за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320) плану НДР Придніпровської державної культури і спорту на 2021-2025 рр. виконавець дисертаційної роботи за темою «Формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики» Гончар Лілія Володимирівна протягом 2017-2021 рр. внесла такі рекомендації та пропозиції:

| Назва та автори розробки   | Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект  | Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)  | Результати, які отримало ВНЗ/науковою установою від впровадження   |
|--|--|---|--|
| Програма формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики<br>Гончар Л. В. | Вперше обґрунтовано і розроблено програму формування культури рухів дітей 5-6 років із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням вікових особливостей на основі комплексного підходу щодо оцінки «культури рухів» дошкільників з урахуванням фізичного, рухового і естетичного компонентів. | Комунальний заклад освіти «Навчально-виховне об'єднання № 28 «гімназія-школа I ступеня - дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) - центр позашкільної роботи» Дніпровської міської ради м Дніпро, вул. Володі Дубін на 12 | У результаті впровадження засобів художньої гімнастики у фізкультурно-оздоровчу роботу дітей старшого дошкільного віку дозволило визначити сформованість культури рухів дітей, а також сприяло підвищенню рівня фізичної і рухової підготовленості, естетичних здібностей дітей. |

Автор розробки

Лілія ГОНЧАР

Завідуюча кафедрою гімнастики,  
к. фіз. вих. доцент

Юлія БОРИСОВА



№ 28

Ніла ЛОМАКО

*big 05.09.2021*



**Акт**  
**впровадження результатів наукового дослідження у навчальний процес**  
**Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи згідно з темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0106U003010) плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр., а також за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320) плану НДР Придніпровської державної культури і спорту на 2021-2025 рр. виконавець дисертаційної роботи за темою «Формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики» **Гончар Лілія Володимирівна** протягом 2017-2021 рр. внесла такі рекомендації та пропозиції:

| Назва та автори розробки   | Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект   | Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)  | Результати, які отримало ВНЗ/науковою установою від впровадження   |
|--|---|---|--|
| Програма формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики<br><br>Гончар Л. В. | Вперше обґрунтовано і розроблено програму формування культури рухів дітей 5-6 років із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням вікових особливостей на основі комплексного підходу щодо оцінки «культури рухів» дошкільників з урахуванням фізичного, рухового і естетичного компонентів | Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара.<br>Кафедра фізичного виховання та спорту, м. Дніпро вул. Казакова 24 а | Результати досліджень дозволяють підвищити рівень теоретичних знань здобувачів вищої освіти з дисципліни «фізична культура». |

Автор розробник



Л.В. Гончар

Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту



Олексій ГОРПИНІЧ

В.о. проректора з науково-педагогічної роботи

Наталія ГУК

*Big 01.09.2022*



**Акт**  
**впровадження результатів наукового дослідження у навчальний процес**  
**Міжнародного економіко-гуманітарного університету**  
**імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне**

Акт складений про те, що за результатами роботи згідно з темою: «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0106U003010) плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 н. р.; за темою: «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320) плану НДР Придніпровської державної культури і спорту на 2021-2025 н. р. виконавець дисертаційної роботи за темою «Формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики» **Гончар Лілія Володимирівна** протягом 2017-2021 н. р. внесла такі рекомендації та пропозиції, які опрацьовані та використовуються викладачами кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури при викладанні дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» для здобувачів освітньо-професійної програми «Фізична культура» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня галузі знань 01 Освіта/ Педагогіка.

| Назва та автори розробки   | Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект   | Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)  | Результати, які отримало ВНЗ/науковою установою від впровадження   |
|--|---|---|--|
| Програма формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики<br><br>Гончар Л. В. | Вперше обґрунтовано і розроблено програму формування культури рухів дітей 5-6 років із використанням засобів художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням вікових особливостей на основі комплексного підходу щодо оцінки «культури рухів» дошкільників з урахуванням фізичного, рухового і естетичного компонентів | Кафедра теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне вул. академіка Степана Дем'янчука, 4 | Результати досліджень дозволяють підвищити рівень теоретичних знань здобувачів освіти, а також доповнити практичні заняття з дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку». Надану інформацію вони можуть використовувати під час своєї професійної діяльності. |

Проректор з навчально-методичної роботи та гуманітарної освіти  
 Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука,  
 кандидат педагогічних наук, доцент,  
 професор кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти



Олена Яницька

big 01.10.2022

