

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ**

На правах рукопису

ЛЕВШУНОВА КАТЕРИНА ВАЛЕРІЇВНА

УДК 372.3:37.013.77

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК
ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОШКІЛЬНИКА**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Дисертація на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

науковий керівник:
Піроженко Тамара Олександрівна,
доктор психологічних наук, професор

Київ - 2015

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ БАЗОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКА ЯК НЕОБХІДНОЇ УМОВИ ЙОГО ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	12
1.1. Комплексне вивчення теоретико-методологічних основ рухової активності та її взаємозв'язку із фізичним розвитком дитини старшого дошкільного віку.....	12
1.2. Феномен благополуччя в науково-психологічній літературі.....	25
1.3. Психічне благополуччя як характеристика позитивної життєдіяльності дитини.....	31
Висновки до першого розділу	43
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	47
2.2. Обґрунтування емпіричного дослідження рухової активності як чинника психічного благополуччя старшого дошкільника, опис методів та методик щодо досліджуваних феноменів.....	47
2.3. Результати перевірки взаємозв'язку між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників.....	76
Висновки до другого розділу	94
РОЗДІЛ III РЕАЛІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ПІДТРИМКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	98
3.1. Індивідуальні стратегії розвитку рухової активності та психічного благополуччя старших дошкільників.....	98
3.2. Програма збільшення рухової активності старших дошкільників.....	115
Висновки до третього розділу	138

ВИСНОВКИ.....	142
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	146
ДОДАТКИ.....	160

ВСТУП

Актуальність теми. Пошук спільних заходів щодо покращення фізичного розвитку дитини та її психічного благополуччя в загальній політиці збереження здоров'я дітей дошкільного віку є актуальним питанням теоретичних досліджень дитячої психології та фахівців-практиків дошкільної освіти. Безперечно актуальність рішення проблеми рухової активності додає сучасна соціальна ситуація розвитку дитини, коли небезпечною є тенденція дорослих щодо надмірного навантаження дошкільників навчально-виховним процесом, обмеження умов для розвитку їх ігрової діяльності (Ю.Змановський, І. Фрайфельд, П. Якобсон та ін.). Така ситуація потребує вирішення питань збалансованості рівня рухового режиму та підвищення психічного благополуччя дітей дошкільного віку (О. Аракелян, Н.Денисенко, Л. Карманова, С. Лайзене, Т. Осокіна, Й. Рауцкіс, В. Шишкіна та ін.).

Проблемою рухової активності дітей займалися чимало науковців. Сучасні теоретико-методологічні проблеми рухової активності дошкільників представлені працями Т. Андрющенко, О. Богініч, Е. Вільчковського, Н.Денисенко, О. Дубогай, Л. Лохвицької та ін. Зарубіжними науковцями, які досліджують рухову активність дошкільників, є: Г. Голубєва, О. Козак, Г.Позднякова, М. Рунова, І. Стародубцева, О. Степаненкова, Alhassan S., Crawford D., Farrell L., Hardy L., Hinkley T., King L., T.Lobozewicz, Robinson T., Salmon J., Sirard J., M. Skrobacz, T. Wolanska та ін.

Відомо, що достатня рухова активність є важливою передумовою не лише для повноцінного розвитку особистості, але й сприяє забезпеченню відчуття благополуччя. Поняття «благополуччя» розглядалося такими українськими вченими, як: В. Духневич, О. Знанецька, С. Карсканова, Е.Кологривова, Ю.Олександров та ін. Російськими дослідниками даного феномену є: Н. Бобровська, М. Бучацька, А. Вороніна, Г. Пучкова, П.Фесенко, О. Ширяєва та ін. За кордоном феномен вивчали N. Bredborn, E.Diner, H. Olport, M. Selihman, A. Votermen та ін. Основи вивчення

психічного розвитку дітей висвітлено в працях І. Беха, В. Котирло, С.Ладивір, С. Максименка, Р. Павелківа, Т. Піроженко та ін.

Проте, не зважаючи на значну увагу дослідників до цієї проблеми, рухова активність як чинник психічного благополуччя старших дошкільників, залишається недостатньо вивченою. Не з'ясованим є пояснення терміна «психічне благополуччя дитини старшого дошкільного віку», не чітко встановлено основні компоненти його прояву та взаємозв'язок із щоденною руховою активністю дітей. Виникає доцільність розробки спеціальної програми, яка б дала змогу збільшити рівень рухової активності старших дошкільників як необхідної умови формування їх психічного благополуччя. Актуальність проблеми, її недостатня теоретична та експериментальна розробка визначили тему дисертаційного дослідження **«Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження входить до науково-дослідної роботи лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, що розроблялася в 2010-2014 р. («Становлення ціннісних орієнтацій дітей дошкільного віку в сучасному соціокультурному середовищі» (державний реєстраційний номер 0110U002159). Зміст роботи безпосередньо пов'язаний з планом науково-дослідницької роботи кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету «Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис» (державний реєстраційний номер 0106U000636). Роль автора при виконанні цієї роботи полягає в емпіричному дослідженні та експериментальному встановленні причинно-наслідкового взаємозв'язку між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників.

Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 4 від 29 березня 2012 року), узгоджено Міжвідомчою радою з координації наукових

досліджень із педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 19 червня 2012 року).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, експериментально виявити та встановити ступінь взаємозв'язку між руховою активністю і психічним благополуччям старшого дошкільника.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези були поставлені наступні **завдання**:

1. *Проаналізувати* стан дослідженості проблеми рухової активності дитини дошкільного віку у психологічній літературі, уточнити сутність поняття «рухова активність», розкрити зміст терміна «психічне благополуччя дошкільника».

2. *Визначити і теоретично обґрунтувати* психологічну характеристику психічно благополучної особистості старшого дошкільника.

3. *Емпірично дослідити* взаємозв'язок між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників.

4. *Розробити та апробувати* програму збільшення рухової активності старших дошкільників як чинника прояву їх психічного благополуччя.

Об'єкт дослідження – психічне благополуччя старшого дошкільника.

Предмет дослідження – рухова активність як чинник психічного благополуччя дитини.

Гіпотеза дослідження. Збільшення рухової активності у процесі освоєння дитиною соціально-предметного простору в різних видах ігрової діяльності сприяє встановленню та зміцненню зв'язків між соціальною, когнітивною, емоційною сферами розвитку дошкільника, чим збільшує цілісність, інтегрованість та конструктивність прояву його психічного благополуччя в життєвій практиці.

Методи дослідження:

- **теоретичні** – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психолого-педагогічної літератури;

- **емпіричні методи та методика дослідження** – дослідження рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку – метод «Крокометрія»; спостереження вихователів за руховою активністю дітей в різних видах діяльності; анкета для батьків «Рівень рухової активності вашої дитини». *Дослідження психічного благополуччя старших дошкільників: рівень розвитку когнітивної сфери дітей* – оцінка словесно-логічного мислення («Орієнтований тест шкільної зрілості – вербальне мислення» Я.Йірасика); визначення слухової пам'яті – психодіагностична методика «10 слів» (варіант тесту З.Істоміної); психодіагностика зорової пам'яті – «Запам'ятай картинки» (за Т.Яценко); діагностика уваги за методикою «Знайди та викресли» (за Р.Немовим); методика непрямой експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку П. М'ясоєда (мислення, пам'ять, сприймання, увага, уява, відчуття). *Соціальний компонент психічного благополуччя дітей* – визначення комунікативних навиків дошкільників за методикою на встановлення рівня мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку (Т.Піроженко); дослідження рівнів розвитку творчих ігор дошкільників (К.Карасьової, Т.Піроженко). *Емоційний компонент психічного благополуччя дітей* – вивчення здатності дитини визначати модальність емоції зображеної на малюнку людини, виділяти експресивні ознаки її (за С.Кулачківською, Т.Піроженко); вивчення розвитку емпатійності у дітей старшого дошкільного віку (за С.Кулачківською, Т.Піроженко);
- **статистичні:**
 - *кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена)* – перевірка зв'язків між змінними;

- *факторний аналіз (метод головних компонент, критерій кам'янистого насипу (для визначення оптимальної кількості факторів) – перевірка інтегрованості;*
- *T-критерій Стьюдента (для незалежних вибірок) – для оцінки групових відмінностей (перевірка еквівалентності контрольної та експериментальної груп);*
- *T-критерій Стьюдента (для залежних вибірок) – для оцінки достовірності зсуву значень (оцінка експериментального ефекту в групах);*
- *методи описових статистик – середнє, медіана, стандартне відхилення, розмах значень, стандартна помилка середнього значення, асиметрія, ексцес;*
- *методи візуалізації – діаграми розсіювання, гістограми, діаграми розмаху, графік кам'янистого насипу.*

Наукова новизна одержаних результатів:

- *Вперше створено* структурно-функціональну модель визначення «психічне благополуччя дошкільника» в контексті вивчення рухової активності.
- *Поглиблено* психологічний зміст поняття «благополуччя», визначено його прояви у дітей старшого дошкільного віку, зазначено складові благополуччя.
- *Встановлено* причинно-наслідковий зв'язок в характеристиці феноменів «здоров'я» та «благополуччя».
- *З'ясовано* причини хибного зменшення рухової активності дитини старшого дошкільного віку, що зумовлюють порушення загальної активності емоційного, соціального, пізнавального характеру.
- *Емпірично досліджено* взаємозв'язок між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників.
- *Розроблено і апробовано* програму збільшення рухової активності старших дошкільників.

- *Набули подальшого розвитку* теоретичні напрацювання щодо проблеми рухової активності як чинника психічного благополуччя дошкільника.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в обґрунтуванні тестової батареї методик, яка надає змогу оцінити вплив рухової активності на психічне благополуччя старших дошкільників; розробці програми збільшення рухової активності старших дошкільників, яка спрямована на підвищення рівня їх психічного благополуччя.

Впродовж 2011-2014 н.р. матеріали дисертаційного дослідження були впроваджені в навчально-виховний процес Дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №52 фізкультурно-оздоровчого напрямку (довідка про впровадження № 167 від 29.09.2014 р.), Дошкільного навчального закладу №55 м. Рівне (довідка про впровадження № 120 від 29.09.2014 р.); Дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №6 (довідка про впровадження № 21 від 15.10.2014 р.) та Дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу № 9 (довідка про впровадження № 48 від 15.10.2014 р.) м. Сарни Рівненської області.

Основні положення і результати дослідження апробовано у навчальному процесі Рівненського державного гуманітарного університету в ході викладання курсів «Психодіагностика», «Спецпрактикум з вікової та педагогічної психології», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія педагогічної діяльності» (довідка про впровадження № 152 від 16.10.2014 р.), Сарненському педагогічному коледжі Рівненського державного гуманітарного університету в процесі викладання спецпрактикуму «Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника» (довідка про впровадження № 01-13/238 від 16.10.2014 р.).

Особистий внесок здобувача – вибір напрямку дослідження, формулювання мети та завдань, теоретична розробка, організація та проведення дослідження, обґрунтування й експериментальна перевірка

основних ідей і положень досліджуваної проблеми, що здійснено автором особисто.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення дисертаційної роботи та результати дослідження апробовано на 9 Міжнародних і 2 Всеукраїнських наукових конференціях:

- *Міжнародних*: «Дитинство. Освіта. Соціум» (м. Київ, 2012); «Лабораторія психології дошкільника: діалог науки і практики» (м. Київ, 2012); «Фізична культура і здоров'я людини в українському суспільстві: історія, сьогодення, майбутнє» (м. Київ, 2012); «Психологічні аспекти національної безпеки» (м. Львів, 2012); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 2013); «Модернизация российского образования: проблемы и перспективы» (Краснодар, 2013); "Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения" (ПП-34) (Новосибирск, 2013); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців» (м. Київ, 2014); «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації молоді» (м. Рівне, 2015).

- *Всеукраїнських*: «Культурна динаміка України в світовому просторі» (м. Рівне, 2012); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 2014).

Результати дослідження неодноразово висвітлювалися на засіданнях лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г.С. Костюка (2011 – 2015 р.н.).

Публікації. Основні положення та результати наукового дослідження висвітлено в 12 публікаціях, з яких одноосібних статей у фахових наукових журналах і збірниках наукових праць, затверджених МОН України – 6; 5 статей – в збірниках матеріалів наукових конференцій, з яких 1 – входить до Міжнародної наукометричної бази «Российский индекс научного

цитирования». Також 1 стаття входить до Міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Структура дисертації: Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що налічує 124 найменування (із них 7 – іноземною мовою) та 12 додатків. Повний обсяг роботи становить 233 сторінки, основний текст займає 159 сторінок, список використаних джерел – 14 сторінок, додатки – 74 сторінки. У роботі налічується 36 таблиць, які розміщені на 27 сторінках, 6 діаграм, які займають 3 сторінки роботи, 3 гістограми, що розміщені на 2 сторінках, 3 схеми – розміщені на 2 сторінках, 6 графіків (3 сторінки) та 4 формули (2 сторінки).

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ БАЗОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКА ЯК НЕОБХІДНОЇ УМОВИ ЙОГО ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

1.1. Комплексне вивчення теоретико-методологічних основ рухової активності та її взаємозв'язку із фізичним розвитком дитини старшого дошкільного віку

Проблема здорового способу життя, подолання хвороб у сфері фізичного та психічного здоров'я дітей дошкільного віку нині надзвичайно актуальна. Психофізична цілісність та особистісний розвиток дошкільника є головною метою перспективного майбутнього будь-якої країни, оскільки всі культурні блага – результат фізично сильної та інтелектуально сформованої нації [39].

За останні роки значно зросла кількість дітей, які мають розлади психічного здоров'я, патологію постави, порушення опорно-рухового апарату, розумову та емоційну загальмованість, що створює передумови для зменшення їх рухової активності. Зустрічаємо дані, що лише 13% громадян України мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом як у країнах ЄС – 40-60%, а в Японії – 70-80% [94, 138]. За даними Міністерства охорони здоров'я України, в початковій школі рухова активність дітей у порівнянні з дошкільниками скорочується на 50%. На жаль, сьогодні повноцінно здорових дітей, що вступають до школи, є лише 2-5%. 53-68% мають різні функціональні відхилення, 30-42% – хронічні захворювання [108, 17]. За даними НДІ фізіології дітей та підлітків НАПН України, правильну поставу мають лише 20% школярів, які вийшли зі стін дошкільного навчального закладу, 49% – шестирічних і 13% семирічних учнів перших класів фізіологічно не готові до навчання в школі.

Окрім того, за даними досліджень, на сьогодні фізичне виховання дітей цікавить не більше 20% батьків. Як правило, вони ставлять під сумнів необхідність занять фізичними вправами, доцільність витрачання часу на цей вид діяльності, що в загальному підсумку сприяє виникненню вище зазначених статистичних даних у появі функціональних та фізичних відхилень у розвитку дошкільників [36].

Проведений нами аналіз навчально-виховного процесу дошкільних закладів та умов сімейного виховання дозволяють зазначити, що існує яскраво виражена проблема, яка пов'язана з надмірною інтелектуалізацією дітей та браком часу на вільні забави, що стосуються руху. Це негативно позначається на стані здоров'я, загальному емоційному самопочутті, засвоєнні знань дошкільниками і призводить до зниження рівня їх рухової активності.

Вивченням фізичного становлення, рухової активності та їх взаємозв'язку із різними особистісними сферами розвитку дошкільників займалося чимало науковців. Основи проблеми закладені у працях психологів Л. Виготського, О. Запорожця, О. Леонтєва Б. Теплова, О. Лурії та ін. Загальні положення про значення рухової активності в процесі сучасного фізичного виховання дітей дошкільного віку розглядають у роботах дослідників: О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, О.Дубогай, Л. Лохвицької, Т. Осокіної та ін. Фізичний розвиток дошкільників вивчався Б. Ашмаріним, К. Грантинем, В. Іващенко, Т.Поніманською, Е. Степаненковою, Д. Хухлаєвою та ін [15; 22]. За кордоном рухову активність дошкільників вивчали: Andersen K., Cale L., Corbin J. та ін. [118; 119; 120; 121; 122; 124].

Із теоретичного аналізу літератури резюмуємо, що поняття «рухова активність» не завжди обґрунтовано взаємозамінюється терміном «фізична активність», «рухова діяльність». На перший погляд етимологія слів подібна, однак вважаємо за доречне пояснити відмінність, звернувши увагу не лише

на визначенні поняття, але й дотичних до даного визначень з тезаурусу дисертації.

На сьогодні зустрічаємо два напрями щодо ототожненості понять «активність» та «діяльність». Згідно з першим науковим спрямуванням – активність виступає якісною характеристикою діяльності (В. Коган, І.Харламов та ін.). Представники другого напрямку вважають, що активність є такою діяльністю, в якій гармонійно поєднується мотив і мета (О. Киричук, П. Кряжев та ін.).

Активність походить від латинського слова «activus» та пояснюється як діяльна участь у будь-чому, енергійна діяльність, діяльний стан. Вона виступає джерелом розвитку людини та рушійною силою діяльності. У свою чергу, діяльність – це активність людини, що має усвідомлювальний характер і спрямована на досягнення поставленої мети, яка визначається потребою. На перший погляд терміни взаємовіддзеркалюються один в одному, хоча при вдумливому аналізі мають декілька відмінностей. Зокрема, активність пов'язана із потребою в діяльності, а діяльність – із потребою в предметі. Активність передуює діяльності в часі та «супроводжує» її протягом усього процесу, адже не можна уявити оптимальну діяльність, яка позбавлена активності. Таким чином, вважаємо, що активність є передумовою діяльності, спонукою до неї, в той час, коли діяльність проявляється в сукупності дій.

Оскільки ключовим визначенням для дисертаційного дослідження є «рухова активність», пропонуємо більш розгорнуто з'ясувати його зміст (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Термінологічний аналіз дослідження проблеми рухової активності

№ з/п	Науковці, що досліджували рухову активність	Пояснення терміна
-------	---	-------------------

1.	М.Амосов [2, 28]	«активність, що має тренувальний ефект, підвищує фізичну працездатність, чинить максимальну дію на певний орган, систему чи функцію».
2.	І. Аршавський [6, 7]	«основа індивідуального розвитку та життєзабезпечення організму дитини; вона підпорядкована основному закону здоров'я: «набуваемо – витрачаючи».
3.	Е. Вільчковський [25, 285]	«природна біологічна потреба дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму».
4.	Г. Грибан [28, 137]	«будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну».
5.	Н. Долбишева [35, 6]	«невід'ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними й культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей зростаючого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруджень і місць відпочинку дітей».
6.	Т. Осокіна, О.Тимофєєва [78, 102]	«головний прояв життя, природний потяг до фізичного та психічного самовдосконалення».
7.	М. Снігур [98, 63]	«сумарна кількість рухових дій, що виконує людина в процесі повсякденного життя».
8.	О. Шалар [109, 8]	«необхідна умова для підтримання і розвитку оптимальних фізичних і психічних якостей із використанням різноманітних форм, методів і

		засобів фізичної культури з психофізіологічної позиції».
--	--	--

У контексті вивчення особистості старшого дошкільника *рухову активність* розглядаємо як міру рухливості, що проявляється в активності дитини у різних специфічно дитячих видах діяльності (гра, спілкування, пізнавальна образотворча та інша діяльність), яка забезпечує розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку дошкільника.

«Рухова діяльність» - специфічний вид діяльності, який полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем (О. Малхазов). Нам близькі роздуми А. Ільченка, який в своїх напрацюваннях розмежовує «рухову активність» та «рухову діяльність», мотивуючи тим, що рухова діяльність відрізняється від рухової активності визначенням соціальної, педагогічної мети (освіта, надання знань, формування звичок, навичок та ін.). Дослідник вважає, що рухову активність можна виміряти затracеним часом, кількістю кроків, локомоцій, витраченої енергії, рівнем активності, біологічними, біохімічними та іншими методами. Спеціально організована рухова діяльність відрізняється від рухової активності також способом виміру: розвитком і сформованістю фізичних якостей, рухових навичок, звичок тощо.

Подібним за сприйманням до «рухової активності» відносять поняття «фізична активність». Опираючись на аргументи Всесвітньої організації охорони здоров'я, робимо висновок про те, що фізична активність виступає одним із ключових факторів, який визначає енергетичні витрати організму, впливає на вагу тіла людини, знижує ризик виникнення різного роду захворювань. ВООЗ пояснює термін як будь-яке зміщення скелетних м'язів, що потребують затрат енергії. В цілому, під фізичною активністю розуміється робота скелетних м'язів, яка супроводжується витратами енергії разом із витратами енергії у стані спокою (Т. Барановський).

Таким чином, між вказаними поняттями існує тонка грань відмінностей. Однак, узагальнюючи, рухову активність розуміємо як міру рухливості, кількість кроків, зроблених людиною за певний проміжок часу. Рухова діяльність є усвідомленою активністю особистості та, зазвичай, пов'язана із соціальними цілями. Фізичну активність розглядаємо як будь-який рух тіла, що проявляється людиною цілеспрямовано під час занять спортом, в іграх, звичайній ходьбі, танцях та інших видах діяльності і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу, фізичної досконалості.

Науковець О. Головченко вказує на *диференціацію рухової активності людини*, виділяючи спонтанну та спеціально організовану. До першої категорії належить навчальна, трудова діяльність і побут, що визначаються як види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі і т.д.). Спеціально організованою руховою активністю є ігрова діяльність, самостійні заняття фізичними вправами, спортивна діяльність [27, 15].

Домінуючими ознаками прояву рухової активності є кількість кроків, які дитина здійснює впродовж дня. Пояснення поняття «рухова активність» дошкільників зустрічаємо в невеликій кількості літературних джерел. М.Рунова визначає: для дітей п'ятирічного віку обсяг рухової активності в середньому становить 11 080-12 650 рухів, для дітей шестирічного віку – 13 200-13 800 рухів, для семирічок – 13 600-14 250 рухів [91, 7]. За результатами досліджень Е. Вільчковського [20], встановлено норми оптимального рухового режиму за час перебування дітей у дитячому садку з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку 18,8-20,2 восени 15-16,5; взимку 17,5-18,6 та навесні 16,5-17,9 тисяч кроків на день (різницю в показниках рухової активності пов'язуємо з випуском посібників у різні роки). Отримані дані фіксуються за допомогою приладу крокоміру, який визначає кількість кроків, що здійснюються дитиною за певний проміжок часу [21].

Рухи в дошкільному віці – це один із постнатальних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму, вони є важливою складовою будь-якого виду діяльності та розвитку багатьох психічних процесів. Формування рухових функцій – одна з найважливіших ланок у загальному розвитку дитини (В. Бехтерев, М. Жинкін, М. Кольцова, О. Лурія та ін.). Біологічну потребу в рухах називають *кінезофілією*.

Для дітей характерна висока потреба у руховій активності, яка має власні межі, що характеризують кожен віковий етап дошкільного дитинства. Аналіз наукових досліджень (А. Коробков, Б. Нікітюк, О. Сухарев та ін.) вказує на те, що, як надмірна рухова активність (*гіперкінезія*), так і недостатній її прояв (*гіпокінезія*), диференційовано впливають на становлення особистості.

Недостатність рухових дій призводить до зниження сили і працездатності скелетної мускулатури, порушень у роботі опорно-рухового апарату, зменшується рухливість суглобів. Все це сприяє сповільненню розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили). Підвищена рухова активність, навпаки, сприяє позитивним морфофункціональним перетворенням, але разом з тим, під час інтенсивних спортивних тренувань або змагань, особливо, коли це супроводжується значними нервово-емоційними напруженнями у дітей, може призвести до негативних наслідків [1]. Поняття *«норма рухової активності»* є балансом між гіпо- і гіперкінезією та включає в себе достатню кількість довільних рухів, що роблять діти впродовж дня. Тому вважаємо, що найбільш оптимальним та благоприємним показником рухової активності для всебічного розвитку дошкільника є середній [11; 70; 104].

Фізіолог І. Аршавський відзначав важливу роль рухів уже в ембріональному періоді розвитку дитини. На думку науковця, після народження немовля близько 50% часу неспання має проводити в русі. При обмеженні рухової активності спостерігається різке уповільнення не лише психічного, але, в першу чергу, фізичного розвитку дітей [7].

На підставі досліджень О. Варухи, О. Кокуна, Н. Лебедєвої, А.Маркосян, М. Могомедович, І. Муравова, М. Рунової та ін., нами встановлено, що рухова активність у фізіологічному аспекті здійснює позитивний вплив на формування опорно-рухового апарату, поліпшує роботу внутрішніх органів, забезпечує функціонування всіх фізіологічних процесів і систем, що відбуваються в дитячому організмі. Рухи зміцнюють здоров'я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту і розвитку дитячого тіла, стимулюють ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси. Багато вчених, зокрема, Л. Какурін та О. Коробков, встановили, що діти з достатнім обсягом рухової активності впродовж дня мають середній і високий рівень фізичної підготовленості, стійкість організму до різного роду негативних впливів зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання, оптимальні показники стану нервової системи, злагоджену роботу внутрішніх органів та систем, високу резистентність [18, 17; 74; 45]. У процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, поліпшується якісний аспект рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей [30].

Тісний взаємозв'язок рухової активності та психічного розвитку, психічного благополуччя дошкільників доведений вченими (О. Богініч, Е.Вільчковським, Н. Диниенко, Т. Лохвицькою та ін.). У своїх напрацюваннях вони неодноразово наголошують на тому, що діти, які систематично займаються руховою діяльністю, відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом і високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень [14; 15; 29]. Вслід за даними В. Бехтерева, М.Жинкіна, М.Кольцової, О. Лурії та ін., розглядаємо рух як важливий фактор розвитку узагальнюючої функції мозку. Л. Виготський, О.Запорожець, Ж. Піаже у своїх дослідженнях неодноразово висвітлювали

існування тісного взаємозв'язку між кількістю, якістю рухової активності та проявом сприймання, пам'яті, мислення, емоцій у дітей дошкільного віку. Академік М. Амосов свого часу називав рух «первинним стимулом» для розуму дитини [113, 15]. Л. Виготським, О. Запорожцем, О. Лурією, К.Ушинським та ін. науковцями також доведено взаємозалежність рухової активності і розвитку мовлення. Рухова активність збільшує словниковий запас дитячого мовлення, сприяє більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний розвиток дитини [103; 106]. Вчений П. Лесгафт стверджував, що між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок – розумовий зріст та розвиток вимагають відповідного фізичного розвитку. Аналізуючи праці І. Сеченова, доходимо висновку, що саме він вперше пов'язав рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи, вважаючи, що в цілісній структурі розвитку та пізнавальній діяльності людини провідну роль відіграє руховий аналізатор. Вчений показав взаємозв'язок моторних функцій із вищими відділами центральної нервової системи, що підтвердило вплив рухів на психічний розвиток людини, а відповідно – й на її пізнавальну діяльність. Науковці Є.Аркін, В.Бальсевич, Ю. Змановський доводять, що під впливом фізичних навантажень змінюється на позитивне динаміка розумових процесів. Специфіка рухів, їх різноманітність поліпшує когнітивні процеси [10; 79, 90].

Зокрема, О. Леонт'єв відзначає, що психіка не просто «проявляється» в русі, а в певному розумінні, рух формує психіку. Адже саме він забезпечує практичний зв'язок людини з навколишнім світом, що є в основі розвитку її психічних процесів. Під час дошкільного навчання та виховання, вдосконалення нервово-психічних функцій дитини та її здатності управляти власними психічними процесами рух впливає на ступінь дозрівання певних мозкових структур [64].

Рухова активність є не тільки джерелом здоров'я, працездатності, фактором розвитку психомоторики, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті [40; 66; 71], але й сприяє соціальному становленню дитини, формуючи в ході

виконання рухових дій такі людські якості, як: чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки, вміння управляти та регламентувати його, виявляти самостійність й ініціативу, виступає необхідною умовою для становлення та формування дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Н. Лебедева, А. Маркосян, І. Мурахов та ін.). Із практики наших досліджень робимо висновок, що спільна діяльність дітей, де обов'язковою умовою є прояв рухової активності, подолання в команді різних труднощів, досягнення загального командного результату – здружує дитячий колектив. Діти співпереживають успіхам та невдачам своїх товаришів, радіють їхнім досягненням, підтримують добрі стосунки між собою, піклуються про менших, сором'язливих і неспритних дітей, вчать прагнути не тільки до індивідуальних, але й командних перемог. Такі зміни істотно впливають на соціалізацію дошкільників та, в цілому, забезпечують психічне благополуччя.

Потреба в руховій активності також знаходить своє відображення в емоціях дитини, що значно впливає на її мотиваційну сферу. Це твердження базується на даних багатьох наукових досліджень, зокрема І. Сеченова, який зазначав, що скелетно-м'язова система є джерелом відчуттів. Саме науковцю належить термін «м'язова радість», який він використовував для опису приємних відчуттів, пов'язаних із роботою м'язів. Руховий аналізатор отримує інформацію про рівень рухової активності, потім передає для аналізу до центральної нервової системи. Отримана інформація є джерелом емоційного впливу, джерелом позитивних і негативних емоцій, задоволення [80; 88], тобто забезпечує емоційне благополуччя дитини. У своїх працях В.Горнієвський зробив висновок, що брак рухової активності не лише негативно позначається на здоров'ї дітей, але й знижує їх розумову здатність, сповільнює розвиток комунікативних навиків, робить дошкільників байдужими до оточуючого світу. На думку Е. Аркіна, інтелект, почуття та емоції пробуджуються до життя з проявом руху [113, 15]. Із досвіду проведення власних досліджень, можемо зробити висновок, що, чим менш

яскраво дитина проявляє різного роду емоційні реакції (від захоплення та радості до розчарування та агресивності), тим частіше це є показником слабких фізичних навиків та зниженої щоденної рухової активності. Адже саме рух стимулює втрату дітьми соціальної зашореності, поведінкових комплексів, яскраво демонструє біполярність емоцій: від радості та задоволення – до гніву і розчарування, забезпечує відчуття життєрадісності, покращує настрій, викликає бажання виконувати будь-який вид діяльності.

Дослідники Л. Карманова, К. Смирнова, О. Сухарева переконані, що між руховою активністю дітей дошкільного віку та їх фізичним розвитком є певний взаємозв'язок [16, 14]. На думку дослідників, активні діти, порівняно з пасивними, краще фізично розвинені.

Термін *«фізичний розвиток»* має широкий спектр пояснень і знаходить своє трактування в різних наукових джерелах, які представляємо у вигляді таблиці (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Термінологічне пояснення «фізичного розвитку»

№ з/п	Науковці, що досліджували фізичний розвиток	Пояснення терміна
1.	Е.Вільчковський [25, 6]	«процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму людини впродовж її індивідуального життя, що оцінюється рівнем антропометричних і біометричних показників (маси та довжини тіла, окружності грудної клітки та ін.), фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутками лопаток та ін.)».

2.	Л.Матвеев [71, 191]	«сукупність певних морфофункціональних ознак, що характеризують в цілому конституцію організму і виявляються через антропометричні та біометричні показники (зріст, вага, обвід грудної клітки, життєва ємність легенів; стан постави, вигини хребта, динамометрія, вимірювання зводу ступні тощо), а в широкому значенні – розвиток психофізичних якостей і рухових здібностей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація, окомір)».
3.	Т. Поніманська [85, 161]	«процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища та виховання».
4.	Е. Степаненкова [102, 6]	«процес формування та наступних змін протягом індивідуального життя природних морфофункціональних властивостей організму дитини та, заснованих на них, психофізичних якостей».
5.	Д. Хухлаєва [111, 144]	«процес змін форм і функцій організму дитини. Одним із проявів цих функцій є рухові якості – швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість».

6.	Ю.Шевченко [112, 28]	«кількісні і якісні зміни особистості дитини, які набуваються в процесі фізичного виховання і забезпечуються активною руховою діяльністю, характеризуються розвитком рухових якостей, морфологічним станом та поставою».
7.	Б. Шиян [114, 29]	«сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружність тіла, спірометрія, динамометрія тощо)».

Ми, в свою чергу, розуміємо **фізичний розвиток** як морфофізіологічні зміни людського організму від яких залежить формування антропометричних показників, рівень прояву фізичних якостей (швидкість, спритність, гнучкість та ін.) і рухової активності.

На думку вчених (Б. Ашмарін, М. Віленський, Е. Вільчковський, Л.Волкова, К. Грантинь, Т. Поніманська, Д. Хухлаєва, Л. Чулицька, О.Швецов, Б. Шиян та ін.), домінуючим **показником оцінки фізичного розвитку** людини є:

- кількісні показники розмірів тіла (маса тіла, зріст, обхват грудної клітки);
- рівень функціональних можливостей людини, які визначають рівень розвитку фізичних якостей (швидкість, спритність, гнучкість, силу, витривалість);
- рухова підготовленість (рівень розвитку основних видів рухів) та рівень прояву рухової активності;
- показники здоров'я, що віддзеркалюють морфологічні та функціональні зміни систем організму людини [114, 203].

Таким чином, розуміємо, що рухова активність, фізичний розвиток тісно взаємопов'язані між собою та мають вплив не лише на морфологічну структуру тіла людини, рівень прояву фізичних якостей, але й на відчуття благополуччя.

1.2. Феномен благополуччя в науково-психологічній літературі

Кожна людина потребує любові, піклування, уваги й відчуття необхідності щодо власної особистості, соціального визнання. Особливо гостра потреба переліченого постає в дитинстві. Вказані чинники несуть в собі позитивний зміст впливу на особистість дошкільника: формують адекватну «Я - концепцію», світогляд, високу самооцінку, розвивають свідомість, здатність до рефлексії, саморегуляції поведінкових проявів, сприяють засвоєнню моральних норм суспільного середовища, а головне – забезпечують відчуття благополуччя.

В останнє десятиріччя проблема благополуччя людини все частіше стає предметом вивчення науковців. Ситуація пов'язана з теоретичною та практичною необхідністю визначення механізмів і детермінант сильних сторін людини, визначенням чинників повноцінного життя, переходом особистості в стан позитивного функціонування, основами внутрішньої рівноваги людини. Загалом, під науковий приціл проблема благополучної людини потрапила тільки після багаторічного дослідження стресів, вікових криз і психологічних травм, у контексті яких розглядали особистість.

У свідомості кожної людини існує власне бачення та розуміння благополуччя. Більшість ототожнює його з відчуттям щастя, спокою, здоров'ям, високим фінансовим успіхом, наявністю духовних ресурсів і життєвих сил, відчуттям гармонії та ін. Але постає питання: які ж чинники забезпечують благополучне існування дитини?!

Не зважаючи на те, що поняття **“благополуччя”** широко вживають як у науковій літературі, так і у педагогічній практиці, психологічні дослідження

цього феномену – як теоретичні, так і експериментальні – є недостатньо вивченими, а дана проблема, як правило, розглядається лише в контексті гуманістичного спрямування, досліджуючи зрілу особистість. Це відкриває перед нами дослідницький пласт у з'ясуванні сутності психічного благополуччя дітей старшого дошкільного віку.

Вивчення концепту благополуччя та його складових свого часу розглядалося рядом російських дослідників. У філософському контексті феномен благополуччя розглядали Н. Бобровська, О. Зилова. Дослідженням психологічного благополуччя займалися М. Бучацька, А. Вороніна, Ю.Дубовик, Л. Жуковська, З. Лепшокова, В. Феофанов, П. Фесенко, О.Ширяєва. Суб'єктивне благополуччя вивчали Н. Бахарєва, О. Бочарова О.Єлисеєва, А. Лебедева, Г. Пучкова, В. Хащенко. Вивчення емоційного благополуччя висвітлено у дисертаційних роботах Т. Александрової, О.Калини, В. Лісіної, І. Скрипичникової. Окрім того, в наукових джерелах піднімалися проблемні питання щодо вивчення складових матеріального благополуччя О.Середюю, сімейного благополуччя – О. Тарадановим, соціального благополуччя – Нам Де Хі, психічного благополуччя – А. Кос, економічного благополуччя – Т. Узденовим та ін [99].

Необхідність вивчення благополуччя як суспільного феномену в Україні підтверджено дослідженнями В. Духневича, О. Знанецької, С. Карсканової, Е.Кологривової, Ю. Олександрова та ін [37; 42; 77].

Сучасний науковий світ використовує термін «благополуччя» достатньо диференційовано: в біологічних, медичних, економічних, соціологічних науках, у педагогіці та філософії. Кожна з наук розглядає певний, що відноситься до сфери її компетенції, аспект даної проблеми. Опираючись на дослідження Ю. Безсонової, робимо висновок, що науковець виявила близько 60% робіт, у яких слово «благополуччя» пов'язане із питанням економіки, і тільки 5% – становлять роботи психологічного напрямку. Дослідниця зазначає, що семантика слова «благополуччя» є неоднозначною та розкриває її як інтегративний психічний феномен, цілісне

переживання, яке відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним самовідношенням, довірливим ставленням до світу [13].

О. Зілова [41], досліджуючи етноспецифіку концепту «благополуччя» в російській, британській та американській лінгвокультурах, опираючись на етимологічний аналіз «благополуччя», дійшла висновку, що слово запозичене зі старослов'янської мови та є своєрідно утвореною калькою грецького слова «eutuchia», яке тлумачать як «eu» – «добро», «благо» та «uchia» – «доля». Науковець обґрунтовано зазначає, що поняття у своєму розумінні є обширним та пояснюється як успішний результат, здоров'я, блага, щастя, матеріальна забезпеченість, спокійний стан протікання життя.

Проаналізувавши з точки зору етимології поняття «благополуччя», в тлумачних словниках виділяємо найбільш ґрунтовні, на наш погляд, трактування. Згідно з лексичними поясненнями С. Ожогова та Н. Шведової [76], під благополуччям розуміють: «спокійний і щасливий, без будь-яких порушень, перебіг справ, життя, досягнення бажаного результату». Окрім того, часто зустрічаємо, що поняття благополуччя виступає синонімом до поняття щастя, позитивний фізичний і психічний стан або матеріальна забезпеченість життя. Також термін «благополуччя» розглядають як стан повного добробуту, гаразду та щастя, відчуття спокою, життя в достатку, безпечності. В цілому, під визначенням розуміють складний продукт, результат впливу спадковості, середовища та особливостей індивідуального розвитку. Благополуччя є станом людини або об'єктивною ситуацією, коли вона має все те, що позитивно характеризує її життя в розумінні своїх близьких і самої себе, «це отримання людиною благ». Під останнім розуміють діапазон різного роду обставин і речей: здорове самопочуття, матеріальні статки, позитивні взаємовідносини з оточенням та ін. Закордонні представники «позитивної» психології (N. Bredborn, A. Votermen, E. Diner, H. Olport, M. Selihman та ін.) серед детермінант благополуччя виокремлюють

отримання задоволення (насамперед, задоволення базових потреб), наявність внутрішньої мотивації та спеціальних умов, які ведуть до стану потоку, служіння вищим смислам і цінностям [123; 44].

Ми, в свою чергу, під «*благополуччям*» у дітей дошкільного віку розуміємо сприятливий психофізичний стан, який забезпечує оптимальне протікання усіх життєвих процесів дитини.

В цілому, до *проявів благополуччя дошкільника* відносимо хороше здоров'я, задоволення природних потреб дитини, її визнання як майбутньої особистості (визнання інтересів, сприяння розвитку здібностей і задатків дошкільника), стабільний позитивний емоційний фон, повну сім'ю, відчуття любові з боку найбільш значимих дорослих (батьки, родичі), вміння встановлювати міжособистісні взаєностосунки з однолітками, наявність необхідного матеріального забезпечення (іграшки, якісний одяг, їжа, комфортні та безпечні умови проживання та ін.).

Окрім того, домінуючий емоційний настрій благополучних дітей - це радість. Такі дошкільники часто активні, комунікабельні, енергійні, впевнені в собі, відкриті до нового досвіду, легко адаптуються до нових ситуацій та незнайомих людей, швидко долають труднощі, оптимістично сприймають життя.

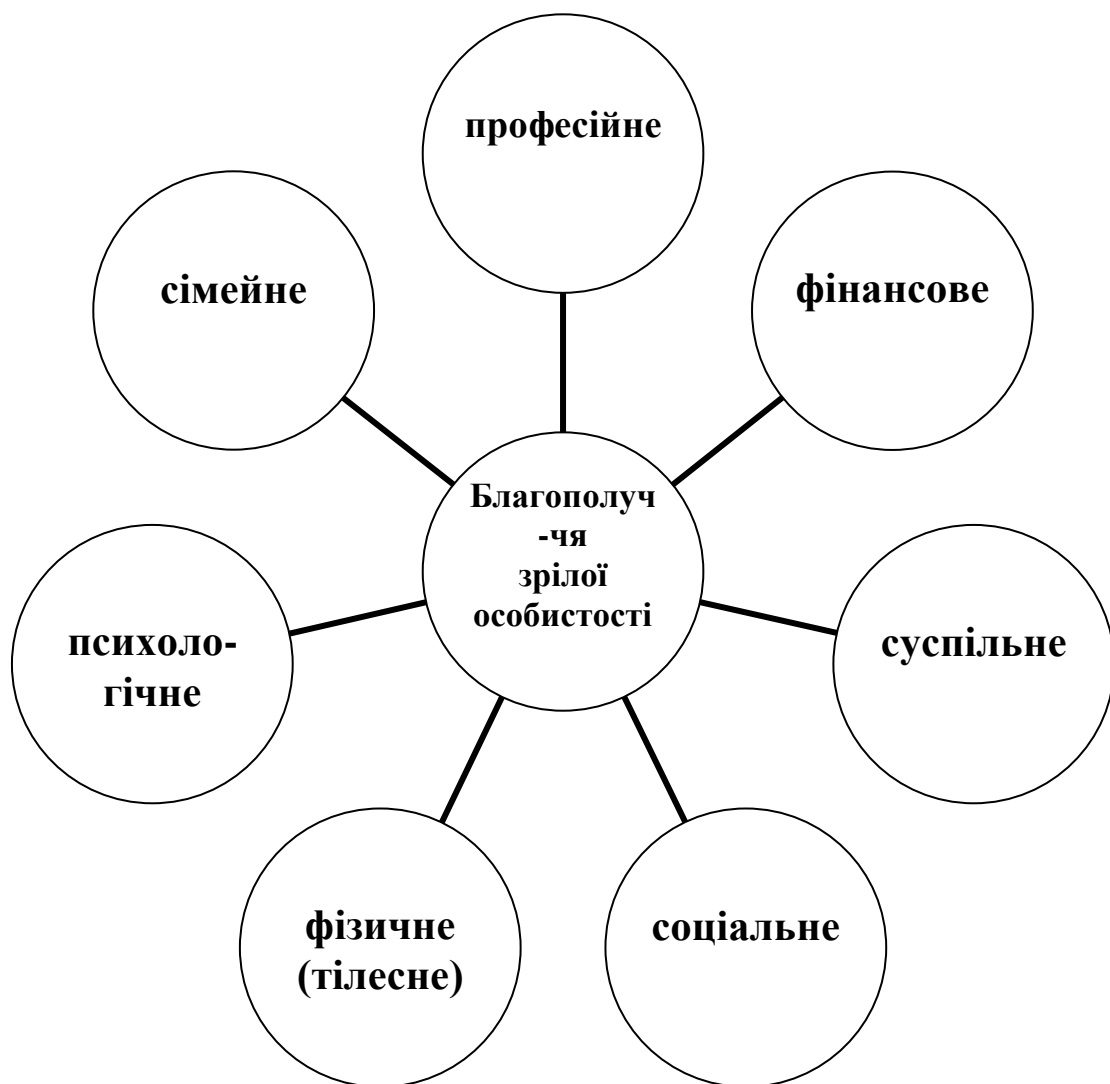
Вважаємо, що задля того, аби більш конкретно представити складові благополуччя старшого дошкільника, першочергово необхідно з'ясувати складові благополуччя зрілої особистості.

У загальному, благополуччя людини включає *ряд складових*, які ми ілюструємо власно розробленою *схемою 1.1: соціальне благополуччя* (задоволеність людини своїм соціальним статусом, міжособистісними взаєностосунками з оточенням), *духовне благополуччя* (відчуття причетності індивіда до певної духовної культури), *матеріальне (фінансове) благополуччя* (задоволеність матеріальною стороною свого існування (житло, харчування, відпочинок та ін.), *психологічне благополуччя* (позитивна оцінка себе та власного життя, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, гармонії) [12; 17;

37; 50; 51; 96; 95; 107], *сімейне благополуччя* (панування злагоди, любові, взаємоповаги та взаєморозуміння між усіма членами родини), *професійне благополуччя* (захоплення та любов до справи, якою людина займається щоденно), *суспільне благополуччя* (відчуття причетності до життя оточуючого середовища, тобто благополуччя в середовищі існування), *фізичне (тілесне) благополуччя* (хороше фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я). Усі перераховані складові благополуччя тісно взаємопов'язані і впливають один на одного.

Схема 1.1

Різновиди благополуччя людини (зрілої особистості)

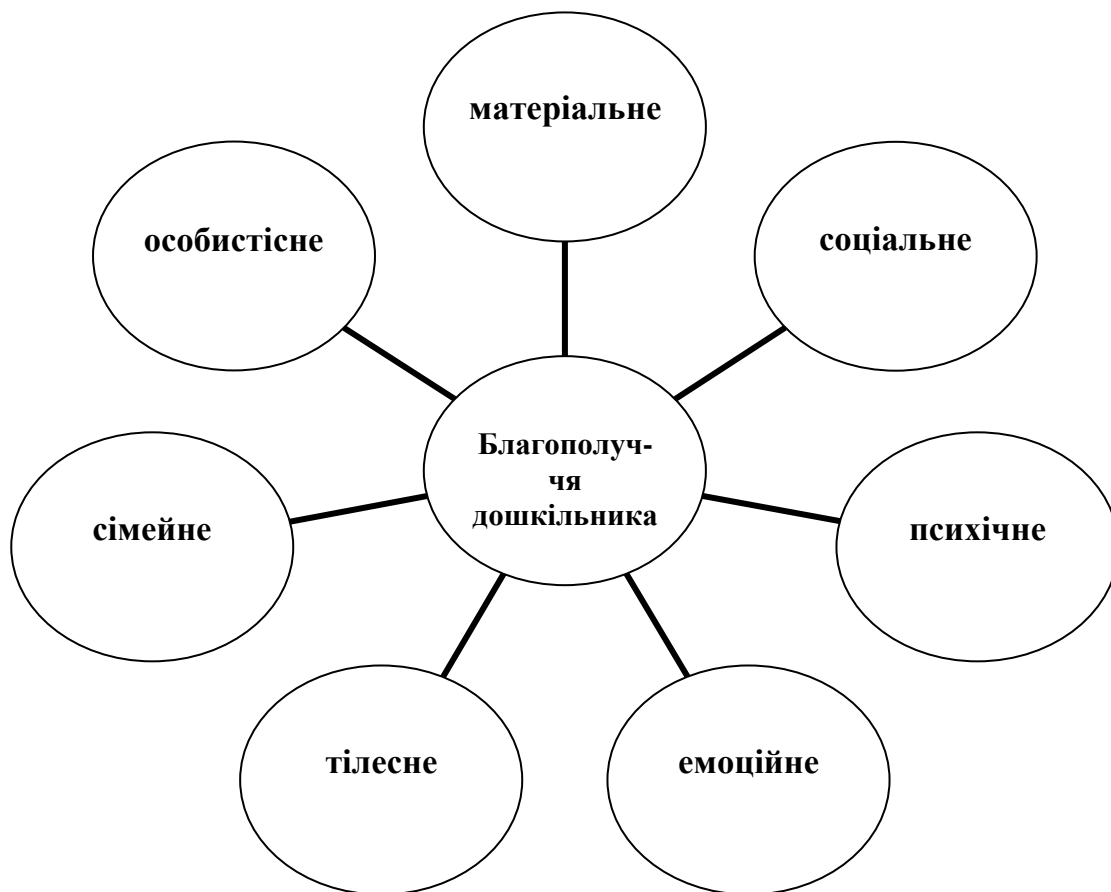


Ми вважаємо, що складовими благополуччя дошкільника (*схема 1.2*) є: *особистісне благополуччя*, яке пов'язане з позитивним образом «Я» у дитини, адекватною самооцінкою, сформованістю самосвідомості, здатністю до

рефлексії та ін.; *матеріальне благополуччя*, тобто якість життя дитини, комфортні умови існування; *соціальне благополуччя*, яке включає успішні міжособистісні взаємовідносини з однолітками та дорослими; *тілесне благополуччя* – міцне фізичне здоров'я, адекватний віку рівень рухової активності та ін.; *психічне благополуччя* – здорова психіка, відсутність психічних вад, достатній розвиток психічних процесів, поведінкова саморегуляція, любов, щастя, позитивне сприйняття життя. *Емоційне благополуччя* – позитивно окреслений емоційний стан дитини, що характеризується відчуттям комфорту, захищеності, успішності, який виникає на основі задоволення її базових потреб (безпека, любов, самовираження та спілкування); *сімейне* – повна сім'я, любов та увага з боку батьків, позитивний психологічний клімат у даному середовищі.

Схема 1.2

Різновиди благополуччя дитини дошкільного віку



Отже, робимо висновок, що складові концепту зрілої особистості та дитини мають подібну основу. Однак, в дитинстві закладаються базові різновиди даного феномену (тілесне, емоційне, соціальне, матеріальне), з віком – благополуччя «ускладнюється», набирає нових видозмін (суспільне, професійне, фінансове, сімейне, психологічне). У ході проведення дослідження, бачимо, що прояв благополуччя для дитини та дорослого також різний. Дошкільнику для позитивного функціонування в соціумі достатньо задоволення фізичних потреб, люблячого соціального оточення, наявність ігрового середовища та ін. Доросла людина більш вибаглива до оцінки якості власного життя. Окрім фізичного здоров'я та психічної рівноваги, їй необхідна матеріальна незалежність, професійне самоствердження, достатній або високий соціальний статус, відчуття власної значущості для суспільства, в якому вона живе.

Таким чином, розуміємо, що поняття «благополуччя» включає в себе ряд характеристик, які мають позитивний підтекст (добробут, щастя, відчуття спокою, комфорту та ін.). У ході теоретичного аналізу літератури нами визначено прояви та складові благополуччя старшого дошкільника, однак, виходячи із теми дисертаційного дослідження, за необхідне стоїть вужче спеціалізоване завдання – обґрунтувати визначення «психічне благополуччя», що пропонуємо в наступному пункті.

1.3. Психічне благополуччя як характеристика позитивної життєдіяльності дитини

Завдання нашого дисертаційного дослідження полягає у науковому виокремленні та аналізі психічного благополуччя дошкільника із з'ясуванням його впливу на рухову активність дитини. Разом з тим, спостерігаємо, що проаналізована фахова література вказує на недостатню практичну вживаність поняття «психічне благополуччя» та його недослідженість у дошкільній психології. Тому вважаємо за необхідне встановити причинно-

наслідковий зв'язок між термінами «благополуччя» та «здоров'я», оскільки вивчення критеріїв та показників здоров'я допоможе краще зрозуміти «психічне благополуччя» дитини та основні детермінанти його прояву.

Сучасна дошкільна освіта все частіше набуває модернізованих змін. Тенденція пов'язана з досягненням її головної мети - цілісністю розвитку дитини як особистості, що, в першу чергу, передбачає турботу про всі складові здоров'я дошкільника.

У руслі розвитку сучасної науки чимало досліджень присвячено феномену поняття «здоров'я». Суть терміна у своїх напрацюваннях розкривали такі вчені, як: М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Брехман, Д.Венедиктов, О. Ізуткін, Л. Попова, А. Царенко та ін. [84, 125]. Здорову особистість у період дошкільного дитинства вивчали науковці: О. Богініч, Е.Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Сварковська та ін. (питання фізичного здоров'я); І. Бех, В. Котирло, С. Кулачківська, С.Ладивір, С. Максименко, Р. Павелків, Т. Піроженко та ін. (питання психічного здоров'я); Л. Артемова, А. Богуш, О. Кононко, Т. Поніманська та ін. (питання соціального здоров'я); О. Байер, О. Вовчик-Блакитна, О. Запорожець, І.Корнієнко, С. Кулачківська, С. Лазаревич та ін. (питання емоційного здоров'я). Теоретичне вивчення проблеми збереження фізичного здоров'я та рухової активності дітей дошкільного віку стало предметом досліджень О.Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, М. Єфименка, Л. Лохвицької, Ю.Шевченко, Б. Шияна та ін.

При поясненні сутності *терміна «здоров'я»* наука опирається на дані ВООЗ, яка надає понад 50 дефініцій поняття. Загалом, у науковій літературі зустрічаємо понад 200 трактувань. За останні роки діапазон вивчення проблеми значно розширився, у результаті чого науковий світ почав відмовлятися від примітивного розгляду здоров'я крізь призму виключно відсутності хвороби чи фізичних дефектів.

У загальному розумінні поняття «здоров'я» пояснюється як складний феномен глобального значення, який можна розглядати як філософську,

соціальну, економічну, біологічну, медичну категорію, а також як індивідуальну й суспільну цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з довкіллям, що безперервно змінюється.

Психолого-педагогічні дослідження, анкетування дозволяють констатувати, що здоров'я дітей характеризують як стан їх життєдіяльності, який відповідає біологічному віку, єдності розвитку фізичних та інтелектуальних характеристик, а також адекватному формуванню адаптаційних і компенсаторних можливостей дитячого організму в процесі його росту [72, 14].

Суть валеологічного поняття в дошкільній психології ґрунтовно розглянуто в дослідженні Т. Андрющенко, яка пропонує своє розуміння дефініції терміна «здоров'я» як «власне здоров'я дошкільників», трактуючи його як оптимальний стан організму, що характеризується гармонійною сформованістю фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров'я, залежить від способу життя дитини, її ставлення до оточуючого світу». Беручи до уваги вищезазначене, ми не зупиняємося на детальному аналізі численних поглядів, пов'язаних із сутністю поняття «здоров'я» (подібну роботу пророблено в багатьох наукових дослідженнях) [4].

Пропонуємо наше розуміння поняття *здоров'я* як комплексної структури, всі складові якої (фізичне, психічне, соціальне, духовне) спрямовані на позитивне функціонування особистості в соціумі, тобто забезпечення їй відчуття благополуччя.

На думку Л. Сварковської, здоров'я дитини включає в себе такі *критерії*: адаптованість, соціальну рівновагу, гармонійність розвитку організму та його здатність функціонувати, відчуття благополуччя [92, 325]. Про цінність останнього критерію пише російська дослідниця А. Афашагова, яка розглядає здоров'я як соціально-педагогічну категорію, головною ознакою якої є триєдність почуття благополуччя: фізичного, психічного, емоційного [8]. Подібність знаходимо у поясненні поняття «здоров'я» В.Канепом, Б. Ольшанським і Г. Цареградцевим: «Здоров'я – це не тільки

одна з необхідних передумов щастя людини, його всебічного, гармонійного розвитку. Воно є також важливим показником і чутливим індикатором благополуччя народу» [100, 425].

Як показує аналіз історії розвитку проблеми, закордонні представники позитивної психології у свій час трактували поняття «здоров'я» як «благополуччя», розуміючи останнє як багатофакторний конструкт, що являє собою складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних, духовних факторів та залежить від впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку.

Опираючись на дослідження науковців, ми пропонуємо ряд об'єднуючих характеристик, які дають можливість резюмувати подібність понять «здоров'я» та «благополуччя» та на її основі чіткіше обґрунтувати психологічну характеристику психічно благополучної особистості старшого дошкільника [3; 5; 19; 65; 93; 110]:

по-перше, обидва твердження розглядають як комплексні, багатоаспектні феномени, що базуються на різного роду складових: фізичне (тілесне), когнітивне (психічне), соціальне, емоційне, психологічне, духовне, матеріальне [49];

по-друге, трактування загально визнаного поняття «здоров'я» (ВООЗ) передбачає стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя; правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя. Обидва визначення вказують на циклічну єдність останнього з попереднім;

по-третьє, обидва поняття в загальному трактуванні науковці часто пояснюють як основу позитивного функціонування особистості в соціумі;

по-четверте, спорідненістю визначаються протилежні до понять «здоров'я» та «благополуччя» терміни – «хвороба» та «неблагополуччя». На думку Г. Пучкової, благополуччя і здоров'я особистості є безперервним процесом сходження і здійснення особистісної самоактуалізації; у той час, як

неблагополуччя і хвороба тягнуть за собою нездатність стати повноцінною людиною;

по-п'яте, обидві наукові категорії піддаються впливу спільних факторів: біологічному (генетика, стать, конституція тіла, соматичні чинники (хвороби); екологічному (географічні та кліматичні умови); соціально-економічному (зайнятість батьків, дисгармонія сімейних відносин та виховання, порушення в сфері дитячо-батьківських відносин та ін.); психологічному (характер, темперамент дитини та ін.);

по-шосте: залежність рівня здоров'я та благополуччя людини від її вміння адаптуватися у нових соціальних умовах, оскільки, як зазначають науковці О.Кононко та С. Максименко, особистість настільки соціально успішна, наскільки вона адаптивна;

по-сьоме: благополуччя є проявом здоров'я, а останнє, у свою чергу, є ознакою, від якої залежить якість життя людини.

Ми вважаємо, що здоров'я є базовим феноменом благополуччя людини. Показово, що здоров'я підростаючої особистості – це не лише відсутність хвороб, а й сформоване благополуччя. Здорова дитина – це активна дитина у всіх особистісних проявах (тілесне, соціальне, емоційне, когнітивне та ін.), а благополуччя є додатковою якістю, основне призначення якої – забезпечення гармонізації у зазначених напрямках розвитку. Благополуччя створює для дитини передумови для усвідомлення своїх можливостей, формування позитивного образу «Я-концепції», набуття здатності до саморегуляції психічних станів, розвитку самосвідомості, рефлексії, здійснення в подальшому суб'єктивної оцінки свого життя.

Отже, в контексті дослідження терміни «здоров'я» та «благополуччя» за вказаними нами спільними ознаками – подібні, близькі за змістом поняття, але не тотожні. Відмінність ми вбачаємо у тому, що «здоров'я» більш вузьке, а «благополуччя» - ширше визначення. Різниця ж може пояснюватися загальновідомим прикладом про те, що людина, яка є фізично або психічно хворою, зазвичай, має нижчі шанси прояву благополуччя, ніж та, яка здорова

у всіх відношеннях. Разом з тим, у світі є безліч прикладів, коли люди з фізичними або незначними психічними відхиленнями відчують себе щасливими, благополучними, позитивно налаштованими на життя. Вважаємо, що це пов'язано з проявом емоцій, самонавіюванням та впливом оточення. Таким чином, питання про те, що є первинним, важливішим для позитивної життєдіяльності людини у діаді «здоров'я – благополуччя» залишаємо відкритим, однак, констатуємо подібність понять за змістом.

На основі обґрунтованої нами подібності термінів, ми можемо запозичити критерії феномену здоров'я та представити їх як структурні компоненти поняття «благополуччя». Це дасть можливість через визначення поняття «психічне здоров'я» точніше зрозуміти термін та критерії психічного благополуччя дошкільника.

Термін «психічне здоров'я» було уведено Всесвітньою організацією охорони здоров'я в 1979 році та пояснено як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, боротися з життєвими стресами, продуктивно працювати, а також здійснювати вагомий внесок у розвиток власного суспільства [89]. Серед українських і російських дослідників питання, пов'язані із різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: О. Алексєєв та ін. (настрій і здоров'я); М. Боришевський та ін. (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Б. Братусь та ін. (аномалії особистості); Л. Дьоміна та ін. (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); І. Дубровіна та ін. (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Г. Ложкін та ін. (психологія здоров'я людини); С.Максименко та ін. (генетична психологія); Т. Піроженко та ін. (психічне здоров'я дошкільників); Д. Федотов та ін. (збереження психічного здоров'я); О.Хухлаєва та ін. (особливості психічного здоров'я студентів) [48].

У психологічних словниках термін «*психічне здоров'я*» найчастіше визначають як «стан душевного благополуччя, для якого характерна відсутність хворобливих психічних виявів і який забезпечує адекватну

умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності». Зокрема, у психологічній енциклопедії зазначено, що психічне здоров'я – це «стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності» [84, 131]; стан душевної рівноваги, вміння володіти собою, наявність стійкого позитивного настрою, здатність особистості швидко пристосовуватися до складних ситуацій та успішно долати їх, вміння в короткий термін мобілізувати душевні сили [75]. Л. Куліков у своєму визначенні проводить паралель взаємозв'язку психічного здоров'я з благополуччям, зазначаючи, що психічне здоров'я – це не лише адекватність і цілеспрямованість поведінки, діяльності, послідовність у діях і вчинках, а й разом із тим – злагодженість у протіканні багатьох процесів, і, звичайно, переживання благополуччя, задоволеності життям; повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки та діяльності.

Опираючись на дослідження Н. Гончаренко, розглядаємо розгорнуту диференціацію **критеріїв психічного здоров'я: властивості особистості:** оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність й ін.), *адекватний рівень вимог* (домагань), почуття обов'язку, упевненість у собі, невразливість до образ (уміння позбуватися їх), працьовитість (неледачість), незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль; *психічні стани:* емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів, відповідно до віку; володіння негативними емоціями (страх, гнів, жадібність, заздрість і ін.); вільний природний прояв почуттів і емоцій, здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття; *психічні процеси:* максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності (адекватність

психічного відбиття); адекватне сприйняття самого себе, здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; *креативність* (здатність до творчості, уміння використовувати інтелект), знання своїх індивідуально-психологічних особливостей. *Особливе значення надається ступеню інтегрованості особистості, гармонійності, консолідованості, урівноваженості, а також таким складовим її спрямованості, як: духовність (пізнання, прагнення до істини), пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси й ін.), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості; самоврядуванню* – здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю (одержанням сенсу життя), волею, енергійністю, активністю, самоконтролем, адекватною самооцінкою. *Соціальне здоров'я особистості знаходить висвітлення в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до оточуючого світу, адаптація (рівновага) до фізичного й соціального середовища.* К. Ясперс виділяє чотири ознаки психічного здоров'я: 1.Здатність концентрувати увагу на предметі. 2. Утримувати інформацію в пам'яті. 3. Логічне опрацювання інформації. 4. Адекватна орієнтація особистості у просторі та часі. Загалом, основні показники психічного здоров'я такі: достатній або високий рівень розвитку психічних процесів: уважність, активність, міцність та обсяг пам'яті; наявність розумових якостей; розвинена мова; доброзичливість, радість.

Виходячи з наведених вище теоретичних положень, переконань, вважаємо, що *психічне благополуччя дошкільника* варто розглядати як сприятливий психоемоційний стан дитини, що відзначається проявом активності, яка забезпечує позитивну міжособистісну взаємодію з навколишнім оточенням, сформованість комунікативних навиків, впливає на розвиток пізнавальних процесів, розуміння дошкільниками емоційних станів людей, прояв емпатії відповідно до ситуації спілкування.

Таким чином, *психологічну характеристику психічно благополучної дитини* вбачаємо в наступному: це – дошкільник, в якого відсутні клінічні

прояви психопатології та не встановлений діагноз психічного захворювання. Окрім того, психічно благополучний дошкільник – життєрадісний і веселий, пізнає навколишній світ не лише розумом, але й відчуттями, розвиває інтуїцію, перебуває в постійному розвитку, набуває здатності до рефлексії, стресостійкості, володіє та використовує власний ресурсний потенціал у складній життєвій ситуації, у повній мірі розкриває емоційні та поведінкові прояви особистості, відзначається самокритичністю та адекватною самооцінкою. Така дитина повністю сприймає саму себе й при цьому проявляє толерантну поведінку до оточуючих її людей, самостійність, набуває духовних цінностей, її життя наповнюється сенсом. Можна вважати, що критеріями прояву психічного благополуччя дитини дошкільного віку є схильність діяти, а не турбуватись з приводу тієї чи іншої ситуації, оптимальне функціонування всіх психічних структур, які забезпечують стан душевного комфорту в соціальному середовищі, розвиненість особистісних якостей, що в свою чергу призводить до позитивного сприйняття себе та інших, альтруїзм, креативність, відповідальність.

Таким чином, під психічним благополуччям ми розуміємо комплексне поняття, яке базується на психологічних характеристиках трьох компонентів: когнітивному, соціальному, емоційному.

Під *когнітивним компонентом психічного благополуччя* старшого дошкільника розуміємо відповідний віку розвиток пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява). На даному етапі свого розвитку дитина розширює можливості пізнавальної діяльності, яка стає пошуково-дослідницькою. Пізнання завжди розпочинається зі сприймання. Сприймання дошкільників набуває ідентифікації, тобто уміння добирати за зразком. Формується вміння порівнювати з еталоном, знаходити схоже, моделювати дії. Об'єктом спеціального пізнання стають властивості предметів, що перетворюються в категорії пізнавальної діяльності, форми, величини, кольору, просторових відношень. У процесі навчання підвищується рівень зорового сприймання, що допомагає дітям досягнути

основні співвідношення: частина-ціле, предмет-предмет, предмет-система предметів.

У старшому дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток здатності до запам'ятовування та відтворення отриманої інформації. Пам'ять є центральною психічною функцією, яка сприяє розвитку всіх психічних процесів. Збільшується її обсяг, з'являється намагання щось навмисно запам'ятати, згадати. На даному віковому етапі образне, емоційно забарвлене запам'ятовування є найпродуктивнішим, тому наочність та інтерес дитини є вирішальними не лише для активної мислительної діяльності, а й для запам'ятовування матеріалу. Мислення дитини багато в чому визначається її пам'яттю. Старший дошкільник вчиться встановлювати прості причинно наслідкові відношення між подіями і явищами. Зароджуються перші ознаки словесно-логічного мислення: осмисленість, гнучкість, узагальненість, абстрагування, критичність суджень, відбувається опанування процесу внутрішнього мовлення.

Уява – важливий психічний процес, складова будь-якої творчої діяльності людини на різних етапах її життя, вона є центральним новоутворенням розвитку пізнавальної сфери старшого дошкільника. Багата уява дає можливість дитині «жити» в різні часи: минуле фіксується в образах пам'яті, які довільно відтворюються зусиллями волі; майбутнє малюється в мріях. Із розвитком уяви та мовлення діти оволодівають новою якістю пізнавальних процесів – довільністю, тобто ставлять мету та спрямовують свої зусилля на її досягнення.

Соціальний компонент психічного благополуччя базується на посиленні інтересу дошкільника до змісту й форм людських взаємин, правил поведінки у суспільстві. У старшому дошкільному віці розширюється коло спілкування з людьми. Дитину починає цікавити світ соціальних взаємин дорослих людей, у який вона намагається увійти. На даному віковому періоді розвитку істотно змінюється місце дошкільника серед дорослих: у нього з'являється коло елементарних обов'язків; спільна з дорослим діяльність

змінюється самостійним виконанням вимог, вказівок, доручень, прохань дорослого. Важлива характеристика соціальної ситуації розвитку дитини – стабілізація взаємин з однолітками, утворення «дитячого суспільства», оформлення дитячої субкультури з притаманною їй територією, правилами співжиття, інтересами, ролями, перевагами, пріоритетними цінностями, соціальним статусом кожного її члена.

Упродовж цього вікового періоду ускладнюється провідна діяльність дитини – гра. В цілому, гра – це особлива форма життя дитини в суспільстві, діяльність, у якій діти в ігрових умовах виконують ролі дорослих, відтворюючи їхнє життя, працю та стосунки (П. Блонський, Л. Віготський, Д. Ельконін, Г.Костюк, О. Леонт'єв). Розвиток гри на шостому році життя характеризується тим, що роль стає її центром, діти не тільки послідовно її змінюють в рамках одного сюжету, але й використовують сполучені ролі («тато» одночасно може бути «водієм» та ін.). Гнучкість переходу від однієї ролі до іншої набуває досконалості із дорослішанням дітей. Старші дошкільники вміють позначати дії словом, рухом, мімікою, пантомімікою.

Діти шостого року життя відзначаються умінням виділяти цілісні сюжетні події, визначати їх для партнера по грі та комбінувати в різній смисловій послідовності. Розвиток ігрової діяльності старшого дошкільника залежить від уміння дитини розігрувати декілька послідовно взаємопов'язаних між собою сюжетів. Поступово вони підпорядковують свої дії правилам гри: узгоджують задум із бажанням гравців, відтворюють ігрові дії за зразком, вміють змінювати сюжет, не порушуючи логіки загальної сюжетної лінії, доводити розпочату гру до кінця.

Загалом, для більшості дітей певний рівень розвитку гри поєднується з відповідним рівнем розвитку вміння спілкуватися, тобто вмінням встановлювати комунікативний контакт.

Емоційний компонент психічного благополуччя пояснюємо з позиції вміння дитини орієнтуватися у назвах та прояві людиною основних емоцій – радості, гніву, сорому, горя, образи, страху, зацікавлення, встановлювати

зв'язки між життєвими подіями, переживаннями людини та виразами її обличчя, поведінкою. В старшому дошкільному віці дітям властиво робити припущення щодо настрою оточуючих людей, очікуваних дій та ймовірних настроїв. Зростає потреба дошкільника в товаристві ровесників, в наслідок чого інтенсивно розвиваються соціальні емоції (симпатії, антипатії, уподобання тощо). Виникають інтелектуальні емоції (подив, інтерес, почуття гумору, сумніву та ін.). У процесі спілкування дитини з дорослими формуються її моральні почуття, урізноманітнюються прояви почуття власної гідності: розвивається як самолюбство, так і почуття сорому, ніяковості.

Старші дошкільники вже повинні вміти коригувати форми прояву власних негативних переживань, засвоювати емоційні еталони взаємин із людьми, вміти співпереживати іншим у різних життєвих ситуаціях [9; 38; 46; 101].

Таким чином, на основі проведеного огляду наукової літератури з досліджуваної теми представляємо схематичне відображення теоретичних взаємозв'язків між феноменами, що вивчаються (схема 1.3).

Схема 1.3

Теоретичні взаємозв'язки між руховою активністю та психічним благополуччям старшого дошкільника



Висновки до першого розділу

1. У ході вивчення науково-методичної літератури психологічного, педагогічного, фізкультурно-оздоровчого спрямування проаналізовано стан дослідженості проблеми рухової активності дитини дошкільного віку, уточнено зміст поняття «рухова активність» як міри, що проявляється в активності дитини у різних специфічно дитячих видах діяльності (гра, спілкування, пізнавальна образотворча та інша діяльність), яка забезпечує розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку дошкільника.

На основі теоретичного аналізу проблеми відзначено диференціацію рухової активності на спонтанну та спеціально організовану, проаналізовано орієнтований обсяг складових рухової активності старших дошкільників, з'ясовано диференціацію прояву рухової активності, поняття «норма рухової активності». Теоретично представлено вплив рухової активності на фізіологічне формування організму дитини дошкільного віку та її психічне благополуччя.

У ході опрацювання матеріалу узагальнено ряд підходів до пояснення визначення «фізичний розвиток», розкрито авторське поняття «фізичний розвиток старшого дошкільника» як морфофізіологічні зміни людського організму, від яких залежить формування антропометричних показників, рівень прояву фізичних якостей (швидкість, спритність, гнучкість та ін.) і рухової активності. Проведено оглядовий аналіз показників фізичного розвитку дошкільників.

2. Здійснено теоретичний аналіз наукових праць по проблемі «благополуччя», з'ясовано, що під терміном розуміють успішний результат, здоров'я, блага, щастя, матеріальну забезпеченість, спокійний стан протікання життя. «Благополуччя» у дошкільному віці пояснено як сприятливий психофізичний стан, який забезпечує оптимальне протікання усіх життєвих процесів дитини.

Проаналізовано основні прояви благополуччя в дошкільному віці, визначено складові благополуччя дорослої людини (зрілої особистості) задля того, аби більш якісно виокремити складові благополуччя дошкільника: особистісне, матеріальне, соціальне, тілесне, психічне, емоційне благополуччя.

3. Зроблено теоретичний огляд наукових праць, де розкрито феномен «здоров`я», запропоновано власне розуміння поняття здоров`я як комплексної структури, всі складові якої (фізичне, психічне, соціальне, духовне) спрямовані на позитивне функціонування особистості в соціумі, тобто забезпечення відчуття благополуччя. Встановлено причинно-наслідковий зв`язок між термінами «благополуччя» та «здоров`я», що дало змогу на основі визначення «психічне здоров`я» краще зрозуміти основні детермінанти прояву «психічного благополуччя дитини» як сприятливого психоемоційного стану, що відзначається проявом активності, яка, в свою чергу, забезпечує позитивну міжособистісну взаємодію з навколишнім оточенням, сформованість комунікативних навиків, впливає на розвиток пізнавальних процесів, розуміння дошкільниками емоційних станів людей, прояв емпатії відповідно до ситуації спілкування. Теоретично обґрунтовано психологічну характеристику психічно благополучної дитини. Визначено основні критерії прояву психічного благополуччя старшого дошкільника, розкрито зміст компонентів психічного благополуччя: когнітивного, соціального та емоційного. Відображено модель теоретичних взаємозв`язків рухової активності та психічного благополуччя дитини старшого дошкільного віку.

Основні положення розділу опубліковані у таких працях [52; 54; 55, 58, 60, 63, 62, 61]:

1. Левшунова К.В. Благополуччя та здоров`я: спільне та відмінне між поняттями/ К.В. Левшунова// Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. – Рівне: Видавництво ТЗОВ «Дока центр», 2015. – Випуск 4. – С. 151-154.

2. Левшунова К.В. Здоров`язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. Науковий вісник Львівського національного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор М.М. Цимбалюк. – Львів: Льв.ДУВС, 2012. – Вип. 2 (2). – С. 197 – 206.

3. Левшунова Е.В. О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психическое благополучие» в дошкольной психологии. XI Международная научно-практическая конференция «Модернизация российского образования: проблемы и перспективы» (27 мая 2013 г.). – Краснодар, 2013. – С. 25-31.

4. Левшунова К.В. Роль рухової активності дошкільника в системі сучасного фізичного виховання/ К.В. Левшунова// Фізична культура і здоров`я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100 – річчя Першого київського диплома вчителя фізичної культури): матер. Міжнар. наук.-практ. конфер., 18-19 жовтн. 2012 р. / М-во осв. І науки, молоді та спорту України, Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, Ін-т спец. педаг. НАПН України, Благод. фонд сприяння розв. Осв. Ім.Б.Грінченка; [редкол.: В.О. Огнев`юк, Л.Л. Хоружа, Н.М. Віннікова, Т.Г.Дибя, Т.В. Нестерова]. – К.: Київ ун-т ім. Б.Грінченка, 2012. – С.147 – 154.

5. Левшунова К.В. Рухова активність в системі психічного благополуччя дошкільника/ К.В. Левшунова// Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К.: «Срібна хвиля», 2012. – Том IV. Психологія розвитку дошкільника. – Випуск 8. – С.168-178.

6. Левшунова Е.В. Сравнительный анализ проявления феномена «благополучия» в дошкольном возрасте и зрелосте/ Е.В. Левшунова. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XXXIV Международной научно-практической конференции/ под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2013. – С.157-164.

7. Левшунова К.В. Фізичне здоров'я як чинник психічного благополуччя дошкільника/ К.В. Левшунова// НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «НАУКОВО – ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ/ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» 36. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. – Випуск 5(30)13. – С. 22-27.

8. Левшунова К.В. Формування життєтворчої особистості дитини засобами рухової діяльності/ К.В. Левшунова// Вісник Інституту розвитку дитини (додаток): методичні та практичні матеріали. – Вип. 3. – Київ, 2012. – С. 239-242.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Обґрунтування емпіричного дослідження рухової активності як чинника психічного благополуччя старшого дошкільника, опис методів та методик щодо досліджуваних феноменів

Експериментальний етап дослідження був спрямований на емпіричне підтвердження взаємозалежності між руховою активністю та психічним благополуччям дитини. Це зумовило постановку завдань:

1. сформуванню тестову батарею методик для вивчення когнітивного, соціального, емоційного показників психічного благополуччя та рухової активності дитини;
2. емпірично дослідити взаємозв'язки між руховою активністю та показниками психічного благополуччя старших дошкільників;
3. емпірично встановити причинно-наслідковий зв'язок між руховою активністю дітей старшого дошкільного віку та їх психічним благополуччям.

Дослідження проводилося на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 52 фізкультурно-оздоровчого напрямку (м. Рівне) та дошкільного навчального закладу № 55 (м. Рівне).

Всього в експерименті взяло участь 69 осіб – діти старших дошкільних груп № 6 (32 чоловіки) і № 9 (37 чоловік) ДНЗ № 52 (м. Рівне) віком 5-6 років, 4 вихователів та 69 батьків вказаних дітей (58 жінок та 11 чоловіків) віком від 24 до 37 років із зазначеного ДНЗ. Також до експерименту було залучено 70 дітей із груп № 2 (34 людини) і № 4 (36 людей) ДНЗ №55 (м.Рівне), 4 вихователів та 70 батьків.

Дослідження проводилося з використанням спеціально підбраної нами тестової батареї методик, яку представляємо у таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Тестова батарея методик емпіричного дослідження взаємозв'язків між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників

Блок	Досліджуваний показник	Методи дослідження	Контингент дослідження
I БЛОК	РУХОВА АКТИВНІСТЬ	метод «Крокометрія»	старші дошкільники
		експертне оцінювання рухової активності дітей в різних видах діяльності	вихователі старших груп
		анкетування «Рівень рухової активності вашої дитини»	батьки дітей
II БЛОК	ПСИХІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	<p><i>Когнітивний компонент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • тест для оцінки словесно-логічного мислення («Орієнтований тест шкільної зрілості - вербальне мислення» Я.Йірасика); 	старші дошкільники

		<ul style="list-style-type: none"> • методика на визначення вербальної слухової пам'яті «10 слів» (варіант тесту З.Істоміної) та зорової пам'яті «Запам'ятай картинки» (за Т.Яценко); • методика діагностики уваги «Знайди та викресли» (за Р.Нємовим); <p style="text-align: center;"><i>Соціальный компонент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • методика на визначення рівня мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку (Т. Піроженко); • методика на дослідження рівнів розвитку творчих ігор дошкільників 	старші дошкільники
--	--	--	--------------------

		<p>(К. Карасьової, Т. Піроженко);</p> <p><i>Емоційний компонент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • методика на вивчення здатності дитини визначати модальність емоції, зображеної на малюнку людини, виділяти експресивні ознаки її (за С.Кулачківською, Т.Піроженко); • методика на вивчення розвитку емпатійності у дітей старшого дошкільного віку (за С.Кулачківською, Т.Піроженко). 	<p>старші дошкільники</p>
		<p>методика непрямої експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку П. М'ясоєда (мислення,</p>	<p>батьки та вихователі досліджуваних</p>

		пам`ять, сприймання, увага, уява, відчуття).	
--	--	--	--

Дослідження **РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ** проводилося за **методикою «Крокометрія»** [91, 11-13], яка визначає кількість рухів, виконаних дитиною за певний проміжок часу. Ця методика зручна для масового обстеження дітей. Вона передбачає використання електронного крокометра. Число крокометрів має дорівнювати кількості дітей плюс два запасних. Прилад кладуть у щільну кишеню, яка відповідає його розмірам та прикріплена на поясі заввишки 5-6 см. Пояс зав`язують так, щоб крокометр перебував на боці в дитини. У мішечок кладуть картку з ім`ям та прізвищем дитини. Крокометр фіксує кількість рухів (кроків) дитини. Кількість рухів – це показник обсягу рухової активності.

Для визначення природної рухової активності в момент обстеження не варто штучно стимулювати активність дитини, а навпаки, надати їй повну свободу дій. Доцільно в цей час уважно спостерігати за дошкільником збоку, щоб одержати інформацію про характер та зміст рухової активності.

Показники рухової активності обстежуваних дітей зручно записувати в заздалегідь підготовлений протокол (*таблиця 2.2*).

Таблиця 2.2

Протокол обстеження обсягу РА дітей

на _____

Місто _____

№ ДНЗ _____

Дата обстеження _____

Вікова група _____

№п/п	Обліковий склад (Прізвище, ім`я)	Час реєстрації (за крокометром)			Обсяг РА показників за крокометром
		Початок	Кінець	Усього	

1					
...					

У протоколі відзначають час реєстрації крокоміра кожної дитини, а також дають короткий опис змісту рухової активності (наприклад, під час прогулянки).

Окрім того, вважаємо, що метод дає змогу не тільки за кількісними характеристиками, але й якісно поділити дітей на три групи: I – висока рухова активність; II – середня рухова активність; III – низька рухова активність.

До *першої групи* належать діти з високою інтенсивністю рухової активності, незалежно від обсягу й тривалості РА. Для них характерні висока рухливість, добрий рівень розвитку основних форм рухів, досить багатий руховий досвід, що дозволяє урізноманітнювати їхню самостійну діяльність. Водночас, ці діти не відзначаються достатньою спритністю та координацією рухів і часто бувають неуважні при поясненні й виконанні завдань. Під час прогулянок, насичених іграми, їм властива одноманітна рухова діяльність, в яких переважають біг та стрибки. У ході фізкультурних занять діти з високою інтенсивністю РА не вміють виконувати рухові завдання у помірному темпі й часто не доводять їх до кінця, роблячи непотрібні безладні рухи (погойдування, напівприсідання, підскакування тощо). Деякі діти цієї підгрупи (як правило, вони належать до другої та третьої групи здоров'я) відрізняються підвищеною психомоторною збудливістю, гіперактивністю. Їм властиві рухове розгальмування, метушливість, занепокоєння, нестриманість і дратівливість. У них слабо сформовані механізми саморегуляції діяльності й поведінки. Нерідко в гіперактивних дітей спостерігаються негативні реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Це виявляється в уповільненому відновленні частоти серцевих скорочень та показників артеріального тиску після закінчення виконання фізичних вправ.

До *другої підгрупи* належать діти із середнім рівнем усіх трьох показників рухової активності, а також діти, у яких спостерігалось поєднання

середнього та високого рівнів обсягу й тривалості із середньою та низькою інтенсивністю рухової активності. Як правило, діти цієї групи мають високі та середні показники фізичної підготовленості й високий рівень розвитку рухових якостей. Для них характерна різноманітність самостійної рухової діяльності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності, які доцільно чергувати. Їм притаманна врівноважена поведінка, зазвичай гарний настрій, позитивні емоції. Вони самостійно обирають ігри та фізкультурне обладнання і, як правило, є ініціаторами колективних ігор.

Для дітей із середнім рівнем РА характерна різноманітна рухова поведінка й під час занять із фізичної культури. Одні діти завжди активні, рухливі, проявляють творчість і прагнуть бути лідерами. Навіть при виконанні важких завдань вони не звертаються за допомогою до вихователя, а намагаються самостійно вибрати обладнання та інвентар й подолати перешкоди. Однак, цим дітям не завжди вдається правильно та якісно виконати завдання, вони мають низьку техніку рухів. Інші діти більш цілеспрямовані, спокійні й зібрані. Вони уважні впродовж усього фізкультурного заняття й точно виконують усі запропоновані завдання, аналізуючи кожную свою дію, відповідно такі дошкільники з великим інтересом ставляться до різних типів занять із фізичної культури. У дітей другої підгрупи серцево-судинна система позитивно реагує на фізичне навантаження.

Діти *третьої підгрупи* мають низький обсяг РА, поєднаний з низькими й середніми показниками тривалості та інтенсивності. У всіх дітей цієї підгрупи спостерігається відставання від вікових нормативних показників розвитку основних форм рухів та фізичних якостей. Їм властива одноманітна малорухлива діяльність із перевагою статичного компонента. Зазвичай, вони не впевнені у своїх можливостях і відмовляються виконувати важкі завдання та брати участь в іграх-змаганнях. Якщо під час виконання завдання виникають труднощі, вони пасивно чекають допомоги з боку дорослого, виявляючи при тому повільність, нерішучість і вразливість. Якихось

7.	Поступовий підйом, загартування, гімнастика, пробудження												
8.	Гурткова робота, розваги, робота в розвивальних центрах												
9.	Підготовка до полуденку, полуденок												
10.	Підготовка до другої прогулянки, прогулянка												
11.	Повернення в групу, індивідуальні бесіди з батьками												
Сума набраних балів:			Рівень рухової активності дошкільника:										

Інтерпретувати отримані висновки допомогла шкала, згідно з якою за кожен варіант А нараховувався 1 бал, Б – 2 бали, В – 3 бали. Таким чином, сума балів вказала на наступний розподіл рівнів (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Інтерпретація результатів за протоколом спостережень

Рівень рухової активності за спостереженням вихователів	Сума балів
низький рівень	0 – 11 балів
середній рівень	12 – 22 бали
високий рівень	23 – 33 бали

Задля об'єктивізації рівня рухової активності дошкільників до дослідження нами було залучено батьків, які оцінювали РА за допомогою **анкети «Рівень рухової активності вашої дитини»**. Анкетування складалося із 7 запитань, що передбачали варіанти відповідей, тому для респондентів завдання заключалося у відмітці найбільш правильного, на їх думку, твердження (Додаток Б).

Інтерпретація результатів здійснювалася на основі визначеного «ключа» (таблиця 2.5), згідно з яким досліджувані, що отримали від 0 до 5 балів, потрапляли до категорії батьків, які вважають достатній рівень рухової активності не надто важливим для розвитку дитячого організму, чим засвідчували власну низьку обізнаність із визначеною проблемою. Результат, який був отриманий в межах від 6 до 10 балів, вказав на середній рівень, 11-14 балів – високий рівень діагностованої ознаки (таблиця 2.6).

Таблиця 2.5

Ключ до анкети

«Рівень рухової активності вашої дитини»

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7
А	2 бали	0 балів	0 балів	0 балів	2 бали	0 балів	2 бали
Б	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал
В	0 балів	2 бали	2 бали	2 бали	0 балів	2 бали	0 балів

Таблиця 2.6

Розподіл рівнів до анкети

«Рівень рухової активності вашої дитини»

Рівень рухової активності дитини за відповідями батьків	
низький рівень	0-5 балів
середній рівень	6-10 балів
високий рівень	11-14 балів

Оцінка **ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ** здійснювалася за допомогою наступних методів.

Когнітивний компонент психічного благополуччя вивчався за рядом психодіагностичних методик, однією з яких є **тест для оцінки словесно-логічного мислення дошкільника («Орієнтований тест шкільної зрілості - вербальне мислення» Я. Йїрасика)** (Додаток В) [33]. Він складався із 20 запитань, на які дитині пропонувалося дати відповідь. За кожен правильний варіант досліджуваному нараховувався один бал. Висновки про рівень

розвитку когнітивної сфери дошкільника можна було зробити за еталоном правильних відповідей.

Під час аналізу результатів, які отримала дитина, слід враховувати, що за правильні відповіді можуть вважатися не тільки ті відповіді, що наведені як взірець, але й інші, достатньо розумні, такі, що відповідають сенсу поставленого перед дитиною питання.

Діагностика слухової вербальної пам'яті здійснюється за допомогою методики «10 слів» (варіант тесту 3. Істоміної) (Додаток Д) [47, 16]. Дитині зачитувалося 10 слів, не пов'язаних одне з одним за змістом. Завдання експериментатора – вимовляти слова не поспішаючи, в одному темпі, після кожного слова робити паузу на 2-3 секунди. Дитина повинна відтворити ці слова протягом трьох разів, після кожного читання дослідник фіксував кількість правильно відтворених слів. Орієнтиром у визначенні рівня пам'яті дитини є *таблиця 2.7*.

Таблиця 2.7

Показники визначення рівня слухової пам'яті дитини

Вік дитини	Кількість правильно відтворених слів			Рівень пам'яті
	Після першого читання	Після другого читання	Після третього читання	
5 - 6 років	1 - 3	3 - 5	6 - 7	Низький
	4 - 6	7 - 8	8 - 9	Середній
	7 - 8	9 - 10	10	Високий

Дослідження *зорової пам'яті дітей* (Додаток Е) проводилося наступним чином [117, 21]. Дитині показували 10 картинок, на кожній з яких зображений знайомий предмет. Час демонстрації картинки – декілька секунд. Після ознайомлення зі всіма картинками дитину просили по черзі назвати предмети, які вона запам'ятала. Порядок не має значення. За кожну правильну відповідь нараховувався 1 бал.

Діагностика уваги дітей старшого дошкільного віку здійснювалася за методикою «Знайди та викресли» (за Р. Немовим) (Додаток Ж) [117], основне призначення якої – визначення продуктивності і стійкості вказаного психічного процесу. Дитині показувався малюнок, де у хаотичному порядку були подані зображення простих фігур: грибок, будиночок, відро, м'яч, квітка, прапорець. Дошкільник перед початком дослідження отримував інструкцію. Опис та інтерпретація отриманих результатів методики детально представлені в Додатку Ж.

Соціальний компонент психічного благополуччя визначався на основі оцінки комунікативних умінь дошкільників за **методикою на встановлення рівня мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку (Т. Піроженко)**. Її обрали з метою аналізу засвоєння та використання мови як засобу взаємодії дитини з дорослими та однолітками, уміння дошкільника встановлювати комунікативні контакти [81]. Методика складається з трьох блоків дослідження: комунікативних, когнітивних та лінгвістичних властивостей мовлення (Додаток 3, таблиця 3.1). Кожен показник фіксувався експериментатором у спеціальній таблиці (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Таблиця відмітки результатів

Ознаки	Ступінь сформованості ознак			Примітки
	високий	середній	низький	
1.1.	+			
1.2.	+			
1.3.		+		
...				

Ми адаптували дану методику щодо власних дослідницьких пошуків та розробили шкалу оцінювання, за якою маємо змогу (за допомогою кількісних характеристик) встановити рівень мовленнєвого розвитку дошкільника.

№1. Комунікативні властивості

1. Поглянь, будь ласка, на картинки, які у мене є. Вибери ту, яка тобі найбільше подобається.
2. Опиши, що відбувається на малюнку.
3. А з тобою траплялась така ситуація?
4. Спобуй познайомитися із героєм малюнка? Як ти звернешся до нього? Скажи так, щоб з тобою схотіли познайомитися.

1.1. Звернення до партнера:

- *високий рівень* – активно вступає у взаємодію (інтонація, міміка);
- *середній рівень* – звертається, але без особливих емоцій;
- *низький рівень* – погано орієнтується в поставленому завданні.

1.2. Виразність інтонації:

- *високий рівень* – під час розмови є інтонація, жести, міміка, усмішка;
- *середній рівень* – наявні попередньо вказані засоби спілкування, однак, вони однобічні, мляві;
- *низький рівень* – перелічені засоби виражені слабо.

1.3. Контактвстановлювальні засоби:

- *високий рівень* – наявність усмішки, зменшувально-пестливих суфіксів, виразна інтонація;
- *середній рівень* – наявність невербальних засобів спілкування;
- *низький рівень* – дитина не проявляє констатувальні засоби.

№2. Когнітивні властивості мовленнєвого висловлювання

2а

1. Давай з тобою подивимося на дві інші картинки.
2. Як ти думаєш, де відбувається дія, яка зображена на малюнках?
3. Що робить дитина на малюнку?
4. Як ти вважаєш, що вона відчуває?
5. Який за характером персонаж, що зображений на малюнку? Чому ти вважаєш, що він злий?

2а1. Розуміння дитиною місця, часу, змісту дії:

- *високий рівень* – точно визначає час, місце, дію;
- *середній рівень* – неточний опис;
- *низький рівень* – неправильно визначає необхідні характеристики.

2а2. Розуміння дитиною емоційного змісту ситуації:

- *високий рівень* – правильно визначає емоційний стан зображуваного героя;
- *середній рівень* – неточно називає емоції, опирається на підказку дорослого;
- *низький рівень* – неправильно розуміє емоційний стан персонажа з малюнка.

2а3. Розуміння дитиною характеру персонажа, діючих осіб з малюнка:

- *високий рівень* – називає слова, що відповідають поведінці персонажа на малюнку;
- *середній рівень* – робить вибір за допомогою дорослого;
- *низький рівень* – не може сказати, не орієнтується на аналізі ситуації.

2б

1. А як ти думаєш, що вміють робити діти, які зображені на малюнках?
2. На хлопчика треба говорити «він» чи «вона»?
3. Про кого можна сказати «вона»?
4. Подивись уважно на малюнки: на мого ми можемо сказати «він, вона, воно»?
5. Як пестливо ми можемо звернутись до героїв, що намальовані?
6. Давай пограємо в гру: «Я хочу тобі про когось розповісти»: «Жила ... місті дівчинка. У ... були друзі. Вони часто любили ходити в ..., щоб погойдатися на гойдалках»

2б1. Словник дітей:

- *високий рівень* – багате мовлення (називає предмети, осіб, дії);
- *середній рівень* – слова дитини неточні;
- *низький рівень* – запас слів бідний.

2б2. Граматична правильність мови:

- *високий рівень* – орієнтується у правильності побудови речень;
- *середній рівень* – частково орієнтується у правильності речень;
- *низький рівень* – не помічає помилок, неправильно позначає дії.

2Б3. Фонетичні властивості мовлення:

- звуковимова (+ - правильна - - неправильна);
- дикція (+ - чітка, зрозуміла; - - порушена, нечітка);
- сила голосу (+ - нормальна; +- - слабка; - - надмірна).

№3. Довільність мовлення

1. Давай про хлопчика, який розбив коліно, розповімо бабусі, яка радіє за свого онука, що отримав хороші оцінки в школі...?

3.1. Розгорнутість, логічність, зв'язність мовлення дитини:

- *високий рівень* – зв'язне мовлення, є слова: «Одного разу», «І якось» та ін.;
- *середній рівень* – пояснює, але не встановлює зв'язки;
- *низький рівень* – користується простими реченнями.

3.2. Керування мовленням:

- *високий рівень* – намагається якісно та змістовно пояснити свою розповідь;
- *середній рівень* – не намагається бути зрозумілим, просто переказує;
- *низький рівень* – не зважає на прохання детальніше пояснити.

3.3. Творчість розповіді:

- *високий рівень* – доповнює розповідь власно вигаданими творчими елементами;
- *середній рівень* – виявляє творчість лише за допомогою вихователя;
- *низький рівень* – розповідь позбавлена творчих елементів.

Методика дослідження рівнів розвитку творчих ігор дошкільників (К. Карасьової, Т. Піроженко) здійснювалася за загальноприйнятою таблицею, розробленою Д. Ельконіним (таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

Зміст структурних компонентів творчої гри дошкільника

(за Д. Ельконіним)

Структурні	Зміст
------------	-------

КОМПОНЕНТИ	
Обговорення задуму	Проявляє цікавість до ігрової дії
	Проявляє цікавість до спілкування з однолітками у грі
	Проявляє цікавість до виконання ролі у спільних іграх
	Проявляє цікавість до рольових стосунків у грі
Здійснення задуму	Дії з предметами, які спрямовані на ігрову дію
	Дії з предметами, які спрямовані на іншу дитину
	Дії, які спрямовані на передачу ставлення до партнера по грі
	Дії, в яких проявляється ставлення до інших людей
Виконання ігрових дій та рольових дій	Дії з предметами одноманітні, повторювані, не пов'язані між собою
	Ігрові дії послідовні, коло дій виходить за межі одного типу
	Послідовність та різноманітність дій визначається однією роллю
	Ігрові дії різноманітні, послідовні, спрямовані на партнерів по грі
Входження в роль	Ролі не називаються, визначаються іграшкою, не пов'язані між собою
	Ролі називаються, розподіляються, реалізуються через ігрові дії
	Ролі названі до початку гри, розподіляються, з'являється рольове мовлення
	Ролі названі, розподілені, рольове мовлення, відсутні позаігрові стосунки
Дотримання правил	Правила відсутні
	Порушення логіки ігрових дій фактично не приймаються
	Правила обговорюються, але не виконуються
	Правила чітко окреслені, бажання підпорядковані їм

Для оцінки рівня розвитку сюжетно-рольової гри на етапі її становлення використовувалися показники та критерії оцінки, що розроблені К. Карасьовою (таблиця 2.10), за якими для визначення рівня сюжетно-рольової гри дітей старшого дошкільного віку здійснюється декілька кроків.

Таблиця 2.10

**Зміст структурних компонентів творчої гри дошкільника
(за К. Карасьовою)**

Рівні розвитку гри	Зміст показників
I рівень	Задум визначається цікавістю до іграшки та предметних дій
	Ігрові дії з предметами одноманітні, повторювані
	Ролі не називаються, визначаються іграшкою, не пов'язані між собою
	Правила відсутні
II рівень	Задум визначається цікавістю до спілкування з однолітками
	Ігрові дії послідовні, коло дій виходить за межі одного типу
	Ролі називаються, розподіляються, реалізуються через ігрові дії
	Правила не приймаються, але їх порушення помічаються
III рівень	Задум визначається цікавістю до виконання ролі у спільних іграх
	Послідовність та різноманітність ігрових дій визначається однією роллю
	Ролі названо до початку гри, розподілено, рольове мовлення
	Правила обговорюються, порушення логіки ігрових дій

	виправляються
IV рівень	Задум визначається цікавістю до рольових стосунків у грі
	Ігрові дії різноманітні, послідовні, спрямовані на партнерів по грі
	Ролі названо, розподілено, рольове мовлення, позаігрові стосунки відсутні
	Правила чітко окреслено, порушення їх не допускається

Крок перший пов'язаний із визначенням абсолютної оцінки (АО) рівнів розвитку сюжетно-рольової гри для кожного вихованця групи. Для визначення абсолютної оцінки (АО) рівнів розвитку сюжетно-рольової гри для кожного вихованця групи складається характеристика за результатами спостереження трьох сюжетно-рольових ігор. Такі спостереження мають відбуватись впродовж тижня (за одну гру треба дати характеристику всім учасникам). У протоколі фіксуються основні характеристики та хід гри. Потім на кожну дитину заповнюється картка.

Крок другий здійснюється за допомогою визначення відносних оцінок рівнів розвитку сюжетно-рольової гри для кожного вихованця групи. Для адаптації бальних виразів рівня прояву творчої гри до вікових особливостей дітей старшого дошкільного віку використовуються стандартні шкали станайн.

Визначаємо *абсолютні оцінки (АО)* рівня розвитку показників сюжетно-рольової гри для кожної дитини. Наприклад: перший рівень – 0, другий рівень – 0, третій рівень – 0, четвертий рівень – 48, тоді $АО=0+0+0+48=48$.

При подальшому аналізі емпіричних даних по кожному вихованцю виявлено кількісну характеристику відносних оцінок (ВО) рівня розвитку показників сюжетно-рольової гри для дітей старшого віку. Для цього АО переводимо у ВО. Розрахунок відсотків АО переводимо з урахуванням сумарної максимальної оцінки (МО) як найвищого бала, який могла б

отримати дитина. Наприклад: $MO=16*3=48$ (сума балів для четвертого рівня за результатами трьох ігор).

У розрахунках використовуємо формулу, за якою:

$$BO=AO/MO*100.$$

Із зазначеного нами прикладу: $AO=48$, $MO=48$, тоді $BO=48/48*100=100\%$

За результатами розрахунків будемо таблицю переведення AO у BO (таблиця 2.11).

Таблиця 2.11

Таблиця переведення AO у BO

№ п/п	ІІ дитини	І1	І2	І3	І4	АО	ВО
1	Марія П.	3	3	3	3	12	25
2	Богдан К.	3	3	3	3	12	25
3	Максим В.	3	3	3	3	12	25
4	Ірина Б.	3	3	3	3	12	25
5	Ангеліна Н.	3	3	3	3	12	25
...							
22	Дмитро Б.	5	5	5	5	20	42
23	Роман Я.	5	5	5	5	20	42
24	Христина Л.	5	5	5	5	20	42
25	Влад В.	5	5	5	5	20	42
26	Андрій Г.	5	5	5	5	20	42
27	Вероніка Б.	5	5	5	5	20	42
...							
62	Віталій С.	9	9	9	9	36	75
63	Дарія Ч.	10	10	10	10	40	83
64	Данило С.	10	10	10	10	40	83

66	Ірина Г.	10	10	10	10	40	83
----	----------	----	----	----	----	-----------	-----------

Третій крок: визначення стандартних шкал для кількості осіб досліджуваної групи (таблиця 2.12).

Таблиця 2.12

Переведення ВО дітей в стандартні шкали станайн

1.	Шкали станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	Значення шкал станайн для 100 осіб (стандартна група)	4	7	12	17	20	17	12	7	4
3.	Значення шкал станайн для 69 осіб (наші старші групи)	3	5	8	12	14	12	8	5	3

Щоб отримати значення шкали станайн для 69 осіб, слід знайти 4% від 69 осіб ($69 \cdot 4 / 100 = 3$) і т.д.

Загальна сума балів станайн повинна дорівнювати кількості осіб – 69. Кількісні показники по шкалах повинні бути симетричними відносно 5-ї шкали.

Четвертий крок: визначення критеріїв оцінки (інтервальних рядів) рівнів розвитку сюжетно-рольової гри старших дошкільників.

Для визначення СО (інтервальних рядів рівнів розвитку сюжетно-рольової гри) ми використовували таблицю. У цій таблиці значення ВО слід розташувати у порядку зростання (у нашому випадку для дітей старшої групи – від 25% до 100%). Отже, значення шкали станайн 1 відповідатиме інтервальному ряду 0-25 – значення першої особи за таблицею (однієї особи); значення шкали станайн 2 – інтервальному ряду 26-33 – значення другої особи за таблицею (однієї і наступної особи); значення шкали станайн 3 – інтервальному ряду 33-33 – значення третьої, четвертої, п'ятої (трьох

наступних); значення шкали станайн 4 – інтервальному ряду 34-42 – значення шостої, сьомої, восьмої (трьох наступних) особи за таблицею 13 і т.д. Згідно з нашими розрахунками, складаємо *таблицю 2.13* для визначення стандартних оцінок.

Таблиця 2.13

Переведення ВО рівня розвитку показників сюжетно-рольової гри дітей у СО

Значення шкали станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
КР старшої групи 69 осіб (%)	25-25	26-33	33-33	34-42	43-58	59-67	68-75	83-92	93-100
Рівні розвитку	низький			середній			високий		

Спираючись на оцінювання за стандартною шкалою 9-тибальної системи, визначаємо три рівні розвитку сюжетно-рольової гри у дітей старшого дошкільного віку:

- 1,2,3 шкали станайн відповідають недостатньому рівню розвитку структури сюжетно-рольової гри для дітей старшого дошкільного віку (інтервальний ряд 25-33);
- 4,5,6 шкали станайн відповідають середньому рівню розвитку структури сюжетно-рольової гри для дітей старшого дошкільного віку (інтервальний ряд 34-67);
- 7,8,9 шкали станайн відповідають достатньому рівню розвитку структури сюжетно-рольової гри для дітей старшого дошкільного віку (інтервальний ряд 68-100).

Емоційний компонент психічного благополуччя вивчався за допомогою наступних методик.

Методика на вивчення здатності дитини визначати модальність емоції, зображеної на малюнку людини, виділяти експресивні ознаки її (за С.Кулачківською, Т. Піроженко)(Додаток І, малюнок І.1) [73, 27] побудована у формі бесіди з дошкільником про емоційний стан людини, що зображена на малюнку. Мета дослідження – визначити особливості сприймання дітьми емоційних станів людини, вміння вербалізувати їх, виділяти експресивні ознаки.

Дошкільникам пропонуються малюнки із зображенням облич дітей у стані радості, гніву, сорому, горя, образи, страху, зацікавлення та малюнки дітей у певному емоційному стані, що виражені рухами, позою, мімікою. Досліджувані отримують інструкцію: «Подивись уважно на зображення дитини. Яке почуття переживає дитина? Як ти про це дізнався (лась)?».

Показники для аналізу результатів є:

1. Визначення емоції словом;
2. Виділення експресивних ознак (вираз очей, вигляд губ, малюнок брів, жести, поза, рухи).
3. Рівень диференціації та узагальнення ознак при ідентифікації почуття.

У методиці для прикладу надаються можливі типи сприймання дітьми емоцій:

- 1 бал – Довербальний: емоція словом не визначається, діти з'ясовують характер життєвої ситуації («хлопчик дивиться телепередачу»).
- 2 бали – Дифузний: діти називають емоцію, але нечітко, без виділення ознак, не впевнені у своїй відповіді («подивився і впізнав...», «не знаю, як упізнав ...»).
- 3 бали – Аналітичний: діти називають емоцію, але лише за окремими ознаками, в основному, за виразом обличчя («у неї рот сміється», «вона плаче»).
- 4 бали – Синтетичний: діти сприймають експресію обличчя в цілому, але ознаки не диференціюють («він злий, у нього злі очі»).

5 балів – Аналітико-синтетичний: діти називають емоцію, ідентифікують її за ознаками, узагальнюють («він злиться, вона радіє, сміється»).

Варто враховувати, що тип сприймання залежить не тільки від віку дитини, а й від модальності переживання. Досліджувані краще розпізнають такі емоції, як: радість, сум, страх, злість. Разом з тим, їм важче описати емоційний стан при сприйманні здивування, образи, почуття провини.

Обробка отриманих даних здійснюється наступним чином: підраховується кількість дітей із певним типом сприймання емоцій (%). За результатами аналізу можна встановити вікові та індивідуальні особливості сприймання й розуміння дітьми різних емоційних станів (тип сприймання, диференціювання ознак, здатність до вербалізації). Це дає змогу навчати дошкільників визначати емоції словом, розуміти емоційний стан людини за виразом обличчя, позою, жестами.

Із метою об'єктивізації загальних висновків дослідження, вся інтерпретація результатів по різних психодіагностичних методиках, що використовувалися нами, подається в одному форматі. **Пропонуємо власний варіант шкали оцінювання за вказаним дослідницьким інструментарієм:**

1 бал (низький рівень) – 0-11 балів;

2 бали (середній рівень) – 12-23 балів;

3 бали (високий рівень) – 24-35 балів.

Психодіагностична методика «Вивчення розвитку емпатійності у дітей старшого дошкільного віку» (за С. Кулачківською, Т. Піроженко) (Додаток К) [73] представлена у вигляді проективного інтерв'ю. Мета дослідження – виявити особливості розвитку емпатії у дітей методом закінчення вербально означеної життєвої ситуації з наявною емоційною проблемою.

Показниками для аналізу є відповіді на поставлені запитання: Чи розуміє дитина емоційний стан свого ровесника, за якого вирішує проблему? Як вирішує(розв'язує) проблему: конфліктно чи безконфліктно? Коли дитина

виявляє співчуття? Чи є в активному словнику дитини назви моральних почуттів, наскільки вона розуміє їх значення?

Під час аналізу результатів дається якісна характеристика кожному дитячому вирішенню моральної ситуації; характеристика дитячого вирішення моральних колізій зіставляється з особливостями спілкування з ровесниками під час ігор, виконання режимних моментів, виникнення аналогічних життєвих ситуацій; при розходженні поведінки дитини в повсякденному житті і при вирішенні нею завдань можна говорити про неспівпадіння відомих їй мотивів (знає, як поводити себе) та реально діючих мотивів.

Відповідно до отриманих результатів, передбачається проведення індивідуальної роботи з дітьми для розвитку в них емоційної сфери й соціальних форм поведінки.

Шкала оцінювання розвитку емпатійності

у дітей старшого дошкільного віку:

1 бал (низький рівень емпатії) – 1-2 бали;

2 бали (середній рівень емпатії) – 3-4 бали;

3 бали (високий рівень емпатії) – 5-6 балів.

Методика непрямой експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку (П. М'ясоєда) [87] дала нам можливість з'ясувати рівень психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку за оцінками експертів: батьків та вихователів.

У ході проведення методики оптантам пропонувалися вимірювальні шкали, за якими можна було оцінити рівень психічного розвитку дитини старшого дошкільного віку. Для цього результат відзначався в надану психодіагностичною методикою карту-профіль (*таблиця 2.14*), де оцінка 1 – відповідала за низький рівень прояву ознаки, оцінка 5 – за високий рівень.

Інструкція буна наступною: «За допомогою вимірювальних шкал оцініть рівень розвитку дитини за кожним компонентом та відмітьте, будь ласка, результат у відповідну карту-профіль».

Вимірювальні шкали рівня психічного розвитку (РПР) за методикою П. М'ясоєда та нашою інтерпретацією

Вимірювальні шкали рівня психічного розвитку за методикою П. М'ясоєда	Бали
<i>Відчуття</i>	
З помилками називає і розрізняє основні кольори спектра.	1
Без помилок розрізняє і називає основні кольори спектра.	2
Розрізняє відтінки кольорів спектра, але помиляється, називаючи їх.	3
Розрізняє та називає кольори спектра і їх відтінки.	4
Правильно описує кольорове оточення, використовує свої знання у зображувальній діяльності (малюванні).	5
<i>Сприймання</i>	
При сприйманні нового намагається доповнити побачене дотиком.	1
Сприймаючи нові предмети, не використовує безпосередній контакт із ними.	2
Будує досить повний образ сприймання, але не розрізняє у ньому основного і другорядного.	3
Виділяє у предметах, які сприймає, основні і другорядні елементи.	4
Будує визначений і диференційований образ світу.	5
<i>Пам`ять</i>	
Запам`ятовує навчальний матеріал, який подається наочно.	1
Механічно запам`ятовує навчальний матеріал, наданий у словесній формі.	2
Запам`ятовує навчальний матеріал, виділяючи у ньому елементи, які виступають на перший план.	3
Запам`ятовує навчальний матеріал, орієнтуючись у його змісті.	4
Запам`ятовує навчальний матеріал, розуміючи його зміст.	5
<i>Мислення</i>	
Отримує нові відомості практично, без застосування мови.	1
Практично вирішуючи пізнавальну задачу за допомогою мовлення, намагається осмислити її умови.	2

Виконує пізнавальні дії з опорою на мовлення – засіб досягнення результату.	3
Виконує дії на основі попередньо сформульованого плану.	4
Вирішує пізнавальні задачі без прямого контакту із предметами.	5
<i>Уява</i>	
Грає із предметами, враховуючи їх призначення.	1
Під час гри заміняє реальні предмети символічними, орієнтуючись на їх подібність.	2
У грі заміщає реальні предмети уявними, несхожими на них.	3
Планує ігрові дії, знає, у що буде гратися.	4
Створює нові образи та втілює їх у грі, малюнках, конструкціях.	5
<i>Увага</i>	
На нетривалий час може зосередитися на предметах, які викликають цікавість.	1
Під контролем дорослого виконує навчальні дії, які потребують зосередження.	2
Після багатократної інструкції виконує навчальну дію, яка потребує зосередженості.	3
За вказівкою дорослого виконує навчальні дії, які потребують зосередженості.	4
При виконанні дії, яка потребує зосередженості, може відволікатися від посторонніх подразників.	5
<i>Гра</i>	
Виконує рольові дії з іграшками.	1
Бере участь у сюжетно-рольових іграх, підкоряючись ініціативі інших дітей.	2
Бере на себе визначену роль, яка відрізняється різноманітними ігровими діями.	3
Роль, яку виконує дитина, відображає не тільки дії з дорослими, а й стосунки між ними.	4
Дитина організовує ігри, стежить за дотриманням правил, виступає ініціатором покарання за їх порушення.	5
<i>Спілкування</i>	
Спонукає дорослого й однолітків до дій, просить про допомогу.	1
Прагне досягнути поваги з боку дорослого, ображається на зауваження.	2
Наслідує авторитетного дорослого, його слова, дії.	3
Прагне до співчуття та взаєморозуміння з	4

авторитетним дорослим.	
Виказує співчуття і взаєморозуміння, спілкуючись із дітьми.	5
<i>Мовлення</i>	
Позначає словами предмети і явища.	1
Володіє елементарним зв'язним мовленням, яке ще не виходить за межі безпосередньої ситуації.	2
Мовлення виходить за межі безпосередньої ситуації, описує об'єкти, яких немає.	3
Мовлення стає засобом планування та виконання ігрових та практичних дій.	4
Володіє розгорнутим мовленням, яке передає і абстрактну інформацію.	5
<i>Емоції</i>	
Проявляє нестійку емоційну реакцію на ситуацію, яка безпосередньо його стосується.	1
Співчуває персонажам казок, мультфільмів.	2
Співчуває реальним людям.	3
Виявляє симпатію/антипатію до однолітків і дорослих.	4
Емоційно оцінює ситуацію, яка безпосередньо його не стосується.	5
<i>Самостійність</i>	
Володіє гігієнічними навичками, одягається без допомоги дорослого.	1
Без нагадування правильно діє у звичній ситуації.	2
Після роз'яснень дорослого виконує доручення, які потребують самостійності.	3
Самостійно застосовує вивчені засоби поведінки у нових ситуаціях.	4
Користуючись довірою дорослого, проявляє самостійність у різноманітних ситуаціях.	5
<i>Саморегуляція</i>	
Діє під впливом ситуативних емоцій.	1
У присутності авторитетного дорослого стримує свої безпосередні реакції.	2
Діє, наслідуючи дії авторитетного дорослого, навіть за умови його відсутності.	3
Може стримувати свої безпосередні бажання, імпульсивні дії.	4
У ситуації вибору віддає перевагу тим діям, які відповідають вимогам дорослого.	5

Сутність діагностики полягає в отриманні первинної оцінки рівня психічного розвитку за допомогою вимірювальних шкал за кожним попередньо переліченим компонентом.

На основі отриманих даних ми склали таблицю результатів відповідей батьків та вихователів. Із двох оцінок виводили середнє арифметичне число по кожному показнику, вираховували абсолютну оцінку (АО), яка є результатом складання всіх середньоарифметичних оцінок за вказаними параметрами. Наступний крок: вираховування відносної оцінки (ВО) за формулою:

$$ВО=АО\times 100/МО,$$

де МО – максимальна сумарна оцінка для дітей старшої групи, яка згідно з психодіагностичною методикою складає - 60.

Отримані відносні оцінки рівня психічного розвитку дошкільників переводили у стандартні за *таблицею 2.15*.

Таблиця 2.15

**Переведення відносних оцінок РІР
(рівня психічного розвитку) у стандартні**

Групи	Стени і відносні оцінки								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Молодша група	18- 31	32- 34	35- 40	41- 54	55- 69	70- 77	78- 94	95- 99	100
Середня група	43- 51	52- 56	57- 61	62- 68	69- 77	78- 87	88- 95	96- 99	100
Старша група	45- 61	62- 65	66- 71	72- 75	76- 82	83- 89	90- 94	95- 98	99- 100

Кінцевим етапом за даною психодіагностичною методикою є встановлення рівня психічного розвитку для кожної дитини (таблиця 2.16).

Таблиця 2.16

Рівні психічного розвитку

Стени	Рівні	Визначення
0	Низький	Суттєві порушення психічного розвитку
1		Критичний рівень психічного розвитку
2		Слабкий рівень психічного розвитку
3		Знижений рівень психічного розвитку
4		Нижче за середній рівень психічного розвитку
5	Середній	Середній, нормальний рівень психічного розвитку
6		Хороший рівень психічного розвитку
7	Вище середнього	Дуже хороший рівень психічного розвитку
8		Високий рівень психічного розвитку
9	Високий	Винятково високий рівень психічного розвитку

Вказана психодіагностична методика передбачає чотири рівні психічного розвитку дошкільника. У дослідженні, задля об'єктивності висновків, ми спростили порівняння показників психічного благополуччя та рухової активності, виділяючи три рівні: 1-3 стени – низький рівень; 4-6 стени – середній рівень; 7-9 стени – високий рівень.

2.2. Результати перевірки взаємозв'язку між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників

За допомогою сформованої тестової батареї для вивчення рухової активності та когнітивного, соціального, емоційного показників психічного благополуччя дитини нами був зібраний емпіричний матеріал, який базувався на вибірці старших дошкільників.

У дослідженні взяло участь 139 осіб (діти старших дошкільних груп №6 (32 дитини) і №9 (37 дітей) ДНЗ №52 та 70 дошкільників із №2 (34 дитини) і №4 (36 дітей) груп ДНЗ №55 м. Рівне). Репрезентативність вибірки забезпечувалася рандомізацією досліджуваних за такими параметрами, як: вік, стать, дошкільний навчальний заклад (ДНЗ фізкультурно-оздоровчого напрямку та ДНЗ звичайного типу), а також рівень фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей.

Гендерний розподіл було представлено кількісним співвідношенням: 80 дівчаток та 59 хлопчиків, віковий діапазон досліджуваних коливався від 5,2 до 6,1 років. Усі дошкільники, що брали участь в експерименті, фізично здорові, про це свідчать результати медичного обстеження та ряд використаних нами показників таких методів оцінювання тілесного благополуччя, як: аналіз листків здоров'я (захворюваність та стан здоров'я дітей), тести на різні групи м'язів (визначення фізичного розвитку дошкільника за М. Єфименко), аналіз вікових та антропометричних показників дошкільників (вага, зріст, обхват грудної клітки) за методом сигмальних таблиць, анкетування дітей та їх батьків щодо визначення ставлення старших дошкільників до власного тілесного благополуччя. Зауважуємо, що отримані показники за вказаними методиками мали сильні зв'язки з показниками рухової активності та деякими психологічними характеристиками (кореляції коливались у діапазоні, від 0,40 до 0,78). Однак, більше 70% зв'язків з іншими показниками, виявилися не інформативними. Такі результати узгоджуються з теоретичними міркуваннями про те, що

тілесне благополуччя є передумовою для формування рухової активності дитини та деяких психологічних утворень, але не визначає цих характеристик наряду. На основі результатів, що були отримані за даними методами, зроблено висновок про відповідність нормі фізичного розвитку досліджуваних їх віку.

На початковому етапі експерименту були проаналізовані описові статистики за усіма діагностичними методиками (Таблиця 2.17).

Таблиця 2.17

Описові статистики за усіма діагностичними методиками

№ з/п	Діагностичні методики	Сер. арифм.	Станд. відхил.	Медіана	Мін.	Макс.	Розмах	Асиметрія	Екセス	Станд. пох.
1	Мислення (словесно-логічне)	12,086	2,215	12	8	18	10	0,41 2	-0,047	0,188
2	РПР_мислення	3,799	0,906	3,5	1,5	5	3,5	- 0,16 3	-1,077	0,077
3	РПР_пам'ять	3,867	0,894	4	1,5	5	3,5	- 0,54 4	-0,512	0,076
4	Пам'ять (слухова)	4,237	1,828	4	1	8	7	0,30 7	-1,018	0,155
5	Пам'ять (зорова)	4,317	2,057	4	1	10	9	0,96 3	0,13	0,174
6	РПР_сприймання	4,327	0,722	4,5	1	5	4	- 1,08 3	1,895	0,061
7	Увага	5,36	2,068	5	2	10	8	0,27 9	-0,879	0,175
8	РПР_увага	3,928	0,953	4	1	5	4	- 0,64 4	-0,335	0,081
9	РПР_увага	4,169	0,811	4,5	1,5	5	3,5	- 0,69 2	-0,369	0,069

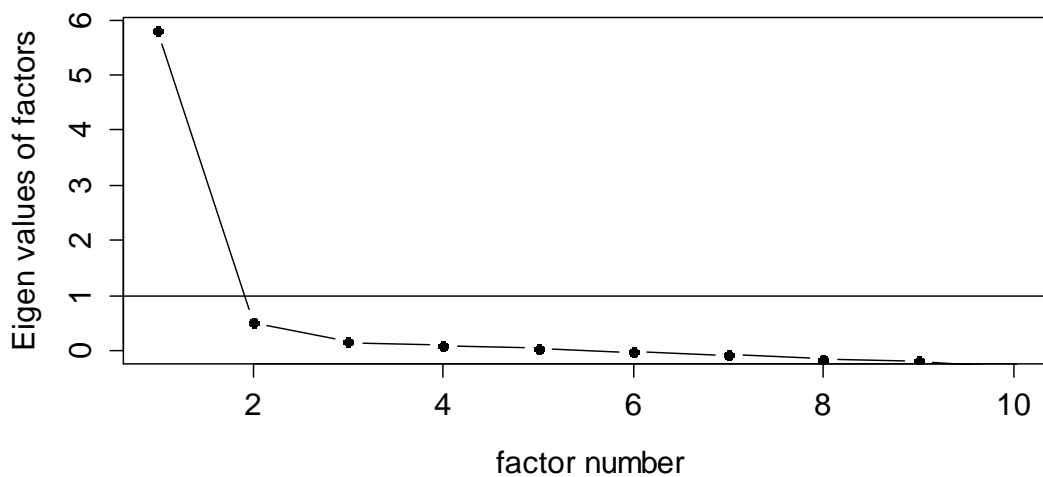
10	Відчуття	4,446	0,724	4,5	1,5	5	3,5	- 1,46 2	2,033	0,061
11	Комунікатив- ність (методика Т.Піроженко)	27,964	5,134	28	18	36	18	- 0,23 6	-1,083	0,435
12	Гра (сюжетно- рольова)	1,894	0,749	1,67	1	4	3	1,15 8	0,857	0,064
13	Емпатія	4,691	1,089	5	2	6	4	- 0,67 4	-0,218	0,092
14	Емоційна модальність	19,014	7,075	20	6	35	29	0,22 8	-0,824	0,6
15	РА_експерт. оцінка батьків	10,014	2,613	10	5	14	9	- 0,26 5	-1,165	0,222
16	РА_експерт. оцінка вихователів	19,924	6,194	19,5	8,5	31	22,5	-0,02	-0,971	0,525
17	РА_крокомет- рія	16,159	1,17	16,25	13,7 5	19,05	5,3	0,20 2	-0,584	0,099

Даний етап дослідження зумовив постановку трьох завдань:

1. перевірка рівня інтегрованості показників в межах кожного з компонентів психічного благополуччя (когнітивний, соціальний, емоційний) та рухової активності;
2. побудова інтегральних балів для оцінки рухової активності та кожного з компонентів психічного благополуччя;
3. перевірка взаємозв'язків між інтегральними балами психічного благополуччя та рухової активності.

• **Когнітивний компонент**

Для оцінки вибору кількості факторів було використано графік власних значень (scree plot).



**Рис. 2.1 Графік власних значень факторів
(за когнітивним компонентом психічного благополуччя)**

Із наведеного графіка власних значень робимо висновок, що найбільш оптимальною буде застосування однофакторної моделі, яка пояснює 58% дисперсії. Результати факторного аналізу представлені нижче (Таблиця 2.18).

Таблиця 2.18

**Факторні навантаження за когнітивним компонентом
психічного благополуччя**

Діагностичні методики	Фактор «Когнітивний компонент»	r^2
Мислення (словесно-логічне)	0,714	0,51
РПР_мислення	0,882	0,778
РПР_пам'ять	0,885	0,783
Пам'ять (слухова)	0,826	0,682
Пам'ять (зорова)	0,696	0,484
РПР_сприймання	0,793	0,629
Увага	0,674	0,454
RPR_увага	0,757	0,573
РПР_уява	0,733	0,537
Відчуття	0,611	0,373
Відсоток дисперсії	58%	

На основі результатів з таблиці факторних навантажень бачимо, що усі показники когнітивного компонента тісно корелюють із виділеним фактором, коефіцієнти кореляцій коливаються в межах 0,61-0,88.

Для виокремлення найбільш інформативних показників когнітивного компонента психічного благополуччя була застосована наступна процедура:

1. факторні навантаження підносилися до квадрату (r^2 – таблиця 2.18), таким чином, було отримано коефіцієнти детермінації, що відображають відсоткову долю дисперсії, яку вносить кожен показник в отриманий фактор;
2. отримані коефіцієнти детермінації упорядковувалися по зростанню і порівнювалися з середнім значенням по усіх квадратах кореляцій (який тотожний до власного значення фактора – 0,58%);
3. усі показники, які вищі за середнє значення коефіцієнта детермінації, були визначені як найбільш інформативні (Рис. 2.2).

Із наведеного графіка видно, що найбільший відсоток дисперсій у фактор вносять такі показники, як: пам'ять (0,783), сприймання (0,629) – за методикою М'ясоєда і слухова пам'ять (0,682) – методика «10 слів». Тому, для дослідження когнітивного компонента були відібрані саме ці методики.

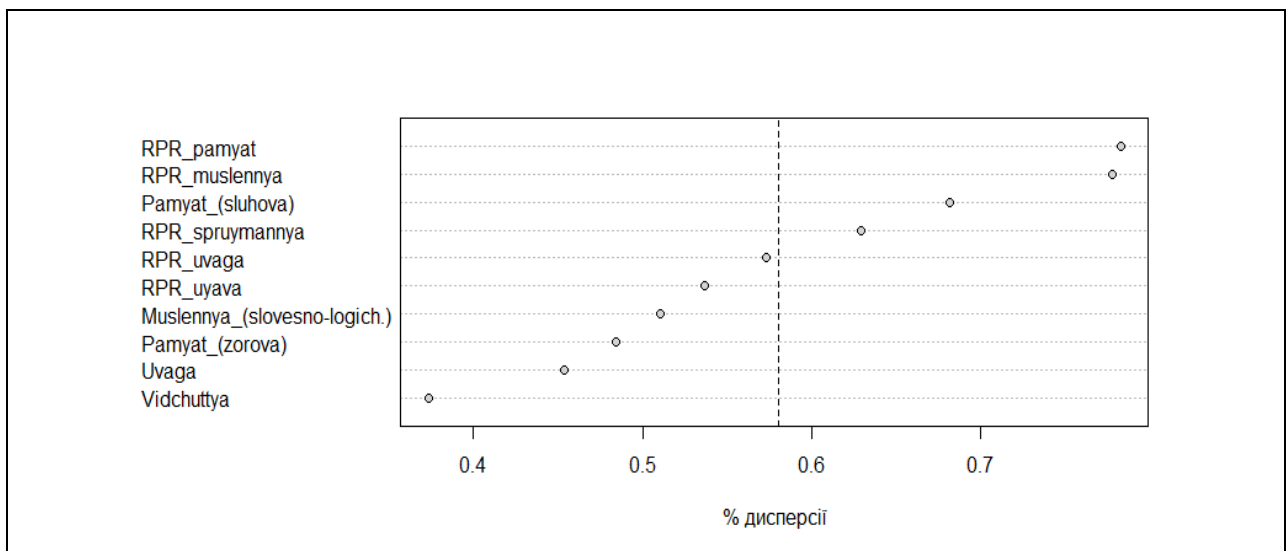
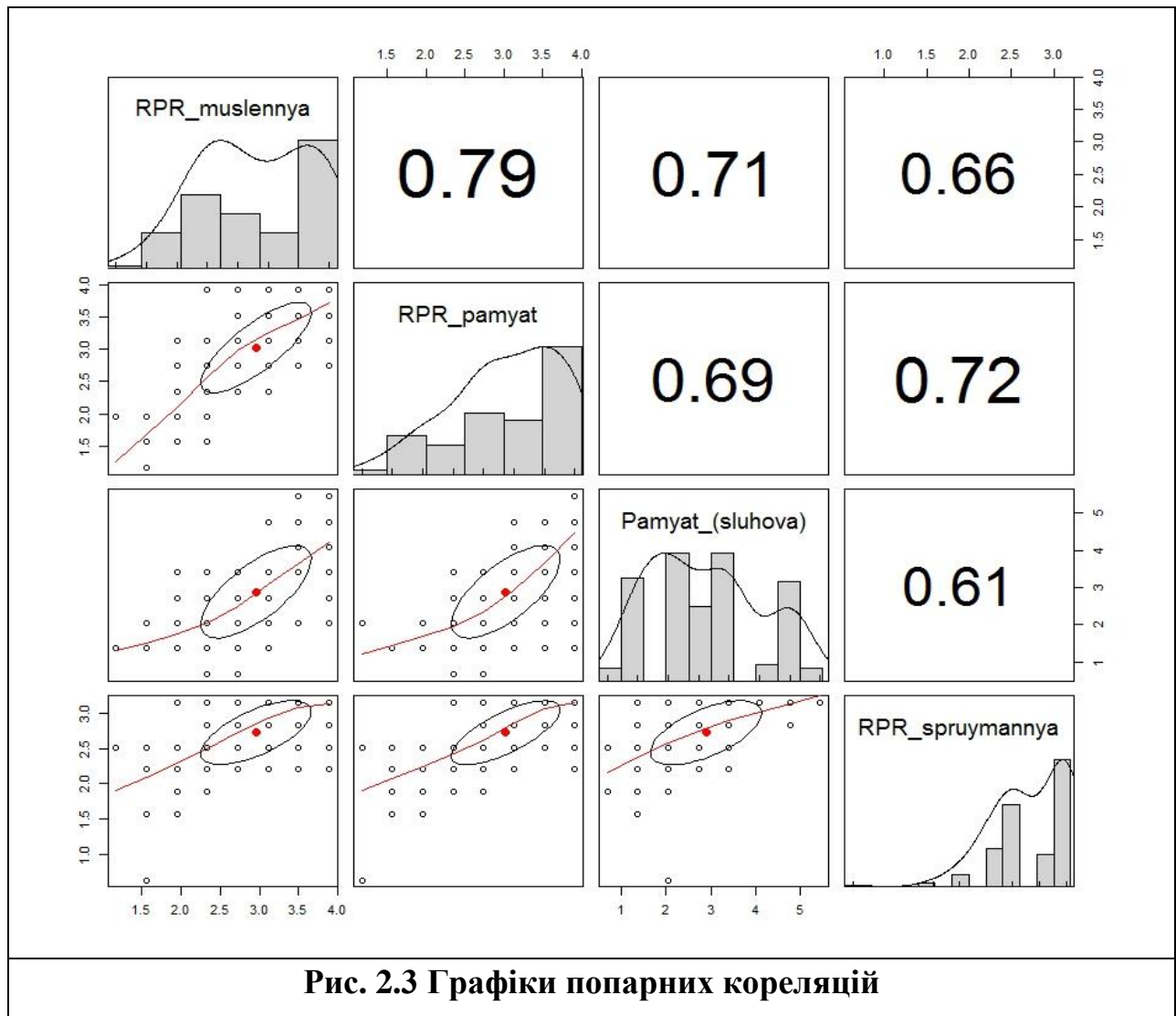


Рис. 2.2 Величина r^2 для кожного з показників по когнітивному компоненту (вертикальна пунктирна лінія позначає середнє значення r^2)

Нижче – наведений графік, що відображає попарні кореляційні зв'язки між вказаними чотирма параметрами (Рис. 2.3).



У верхньому трикутнику графіка (над гістограмами розподілу) вказані показники попарних кореляційних зв'язків між чотирма змінними. Всі показники тісно корелюють між собою на рівні $p < 0,01$.

Результати підтверджуються візуальним аналізом діаграм розсіювання (нижній трикутник) графіка, які також вказують на тенденцію прямолінійного зв'язку між змінними.

Отримані результати дозволили нам побудувати інтегральні бали по когнітивному компоненту психічного благополуччя. Для цього була порахована зважена сума показників за чотирма визначеними методиками. В якості ваг використані коефіцієнти детермінації (r^2) по кожному діагностичному інструментарію. Так, кожен з чотирьох показників був

помножений (зважений) на відповідний йому квадрат кореляції з фактором, після чого вираховувалася сума по усіх зважених оцінках. Отриманий бал виступав як інтегральний показник когнітивного компонента психічного благополуччя для кожного з досліджуваних.

Процедура підрахунку інтегральних балів може бути виражена формулою 2.1:

Формула 2.1

$$\text{Когнітивний компонент} = P * 0,783 + M * 0,778 + C * 0,629 + СП * 0,682$$

(інтегральний бал)

де,

P – пам'ять (субшкала, за методикою непрямой експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку П. М'ясоєда);

M – мислення (субшкала, за методикою непрямой експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку П. М'ясоєда);

C – сприймання (субшкала, за методикою непрямой експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку П. М'ясоєда);

СП – слухова пам'ять (методика «10 слів»).

Нижче представлені результати описових статистик за інтегральними показниками (Таблиця 2.19) і діаграма розмаху та гистограма розподілу частот за когнітивним компонентом (інтегральні бали) (Рис. 2.4).

Таблиця 2.19

Описові статистики за показниками когнітивного компонента (інтегральні бали)

n	Сер. арифм.	Станд. відхил.	Медіана	Мін.	Макс.	Розмах	Асиметрія	Ексцес	Станд. пох.
139	11,596	2,748	11,512	5,406	16,407	11,001	-0,071	-1,05	0,233

Із наведеної таблиці ми бачимо, що всі показники лягають у проміжок від 5,4 до 16,4 балів. Середній показник становить 11,5 балів (зі стандартним відхиленням – 2,7) і є наближеним до медіани. У розподілі ознаки є незначний правосторонній зсув показників (коефіцієнт асиметрії становить –

0,07). Також має місце деяка пологість показників (коефіцієнт ексцесу становить $-1,05$), що вказує на концентрацію частоти показників біля їх центру. Стандартна похибка середнього є невеликою ($0,23$), що доводить відносну достовірну стійкість середнього значення.

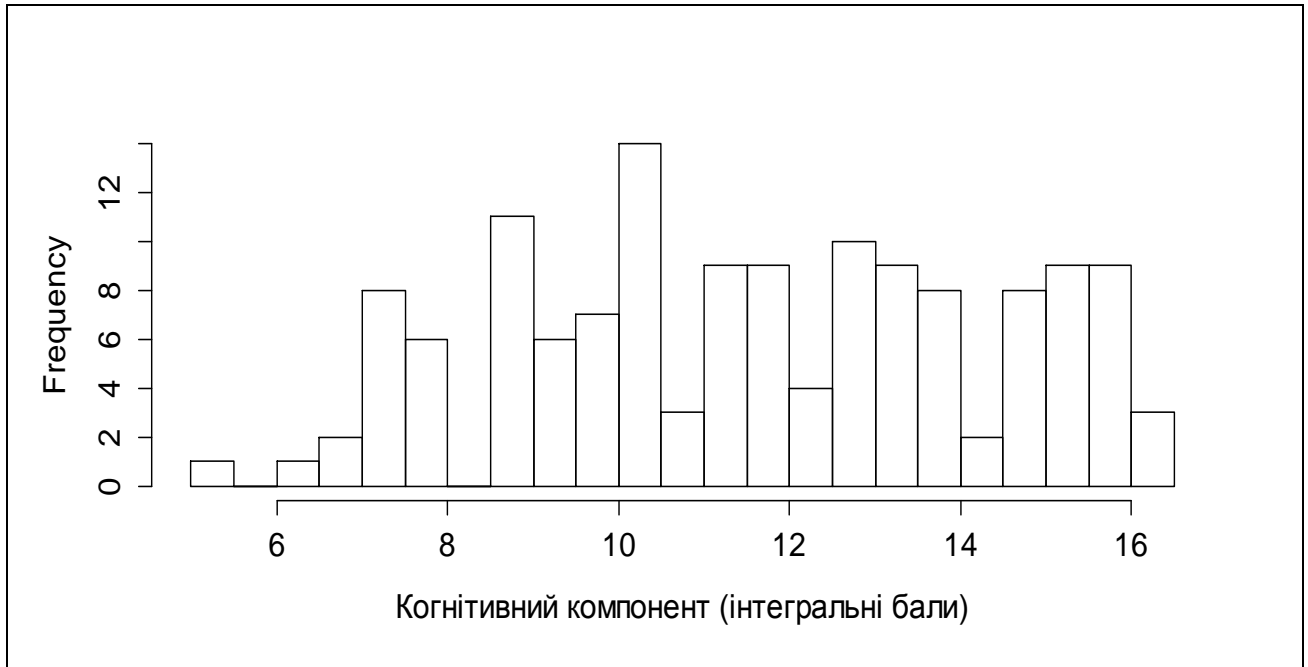


Рис. 2.4 Діаграма розмаху та гістограма розподілу частот за когнітивним компонентом (інтегральні бали)

(1) – точки, що розташовані вертикально до діаграми розмаху, відображають показники кожного із 139 досліджуваних;

(2) – пунктирна лінія на діаграмі розмаху з чорним квадратом у центрі графіка позначає середнє арифметичне показників.

У даному випадку можна говорити про наближення показників когнітивного компонента до нормального розподілу (хоча візуально це не підтверджується).

- **Емоційний компонент**

Дещо інша стратегія була застосована по відношенню до дослідження емоційного компонента психічного благополуччя. Через його представлення лише двома методиками на вивчення здатності дитини визначати модальність емоції, зображеної на малюнку людини, виділяти експресивні ознаки її (за С. Кулачківською, Т. Піроженко) та методикою на вивчення розвитку емпатійності у дітей старшого дошкільного віку (за

С.Кулачківською, Т. Піроженко), факторний аналіз не застосовувався. Достатньо було визначити міру зв'язку між цими показниками. Із цією метою нами було використано кореляційний аналіз.

Коефіцієнт кореляції Спірмена становить 0,57, що свідчить про наявність тісного взаємозв'язку між обома змінними. Нижче наведена діаграма розсіювання та гістограма розподілу частот по обох показниках (Рис. 2.5).

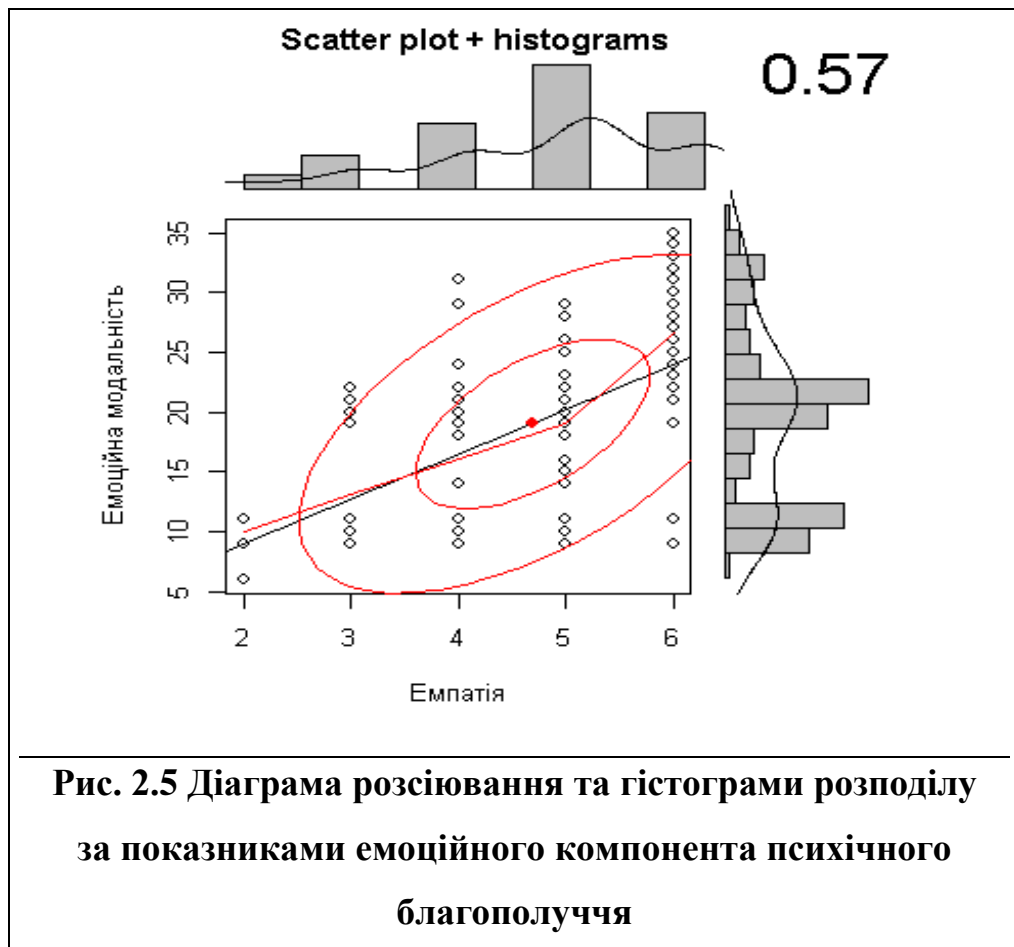


Рис. 2.5 Діаграма розсіювання та гістограми розподілу за показниками емоційного компонента психічного благополуччя

Із графіка видно, що обидва показники мають суттєві відхилення від нормального розподілу. Діаграма розсіювання вказує на те, зв'язок між змінними має тенденцію до лінійної функції. Результати кореляційного аналізу дозволяють нам побудувати інтегральний бал емоційного компонента через суму його показників. Отримана формула має наступний вигляд (Формула 2.2):

Формула 2.2

$$\text{Емоційний компонент} = \text{Емпатія} + \text{Емоційна модальність}$$

Нижче представлені результати описових статистик (Таблиця 2.20) та гістограма розподілу частот за інтегральними балами по емоційному компоненту (Рис. 2.6).

Таблиця 2.20

**Описові статистики за показниками емоційного компонента
(інтегральні бали)**

n	Сер. арифм.	Станд. відхил.	Медіана	Мін.	Макс.	Розмах	Асиметрія	Ексцес	Станд. пох.
139	23,705	7,751	25	8	41	33	0,197	-0,774	0,657

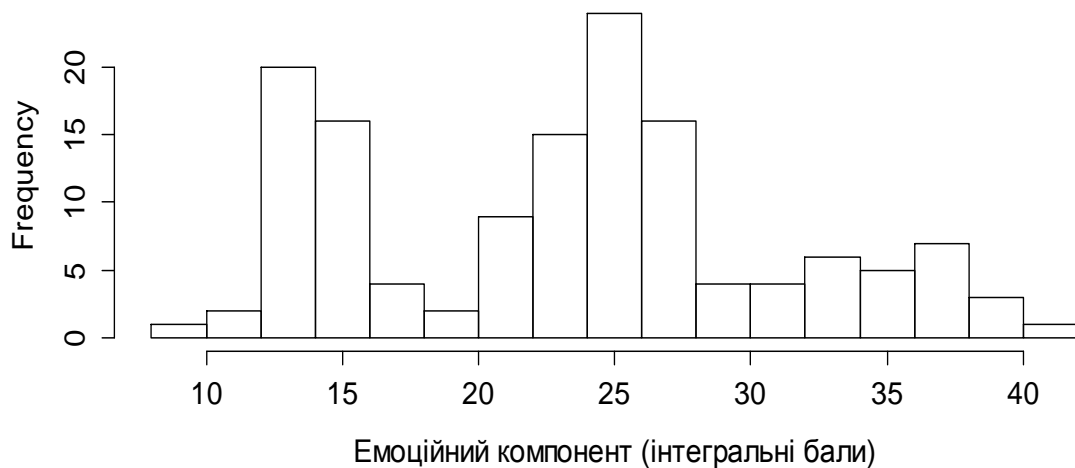


Рис. 2.6 Гістограма розподілу частот за інтегральними балами по емоційному компоненту

Як бачимо, розподіл показників за емоційним компонентом психічного благополуччя не відповідає нормі. На гістограмі спостерігається два піки частот. Також у розподілі наявна значна асиметрія та ексцес, що дає підстави в подальшому застосовувати до цих показників методи непараметричної статистики.

- **Соціальний компонент**

Подібно до попереднього, були проаналізовані показники по соціальному компоненту психічного благополуччя за методикою на визначення рівня мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку

(Т.Піроженко) та методикою на дослідження рівнів розвитку творчих ігор дошкільників (К. Карасьової, Т. Піроженко).

Коефіцієнт кореляції Спірмена становив 0,48, що вказує на помірний взаємозв'язок між двома змінними. Нижче представлені діаграми розсіювання та гістограми розподілу частот по обох показниках (Рис. 2.7).

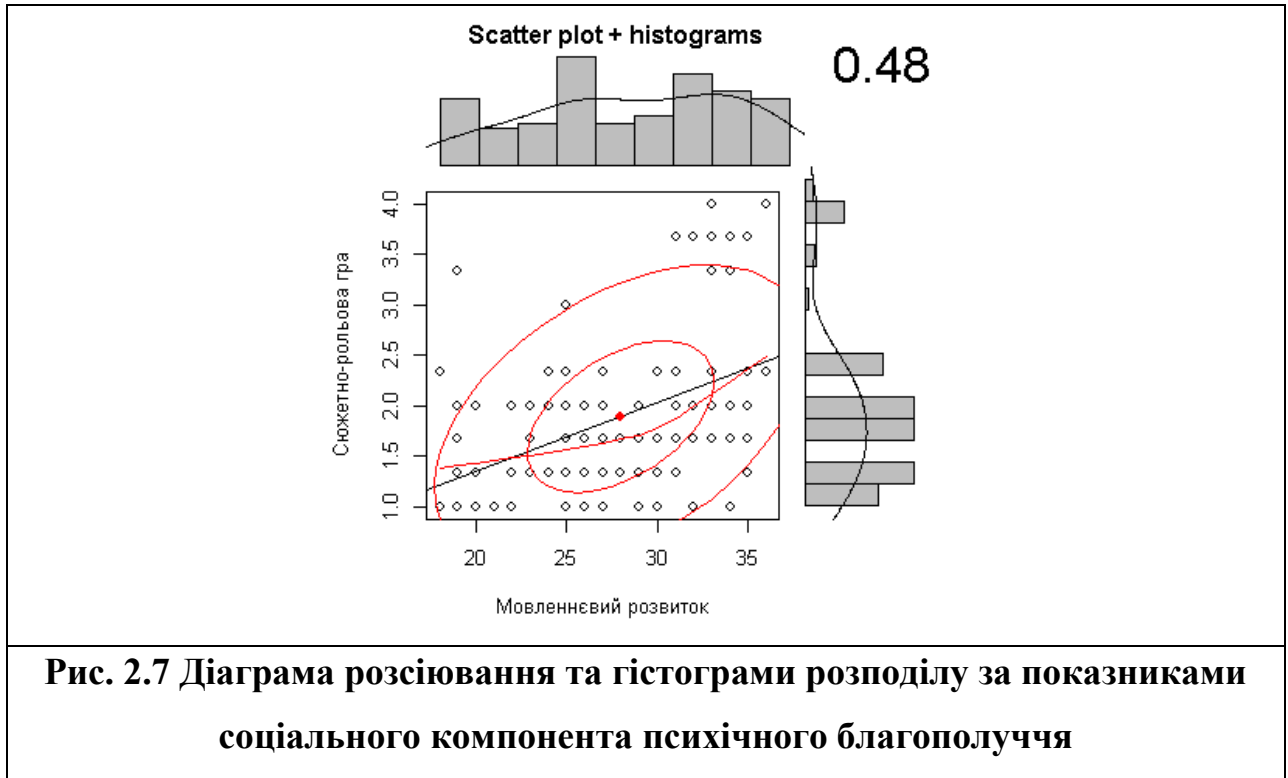


Рис. 2.7 Діаграма розсіювання та гістограми розподілу за показниками соціального компонента психічного благополуччя

Із наведеного графіка видно, що обидва показники суттєво відхиляються від нормального розподілу. Діаграма розсіювання вказує на те, що зв'язок між змінними має тенденцію до лінійної функції, однак, спостерігаємо декілька аномальних спостережень, які її послаблюють – це точки, що виходять за межі еліпсів (інтервалів довіри). Тому навіть при наявності помірною зв'язку є підстави розглядати обидві змінні як окремі прояви одного явища – соціального компонента психічного благополуччя.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють нам отримати інтегральний бал соціального компонента через суму його показників. Формула має наступний вигляд (Формула 2.3):

Формула 2.3

$$\text{Соціальний компонент} = \text{MP} + \text{СРГ}$$

де,

МВ – показник мовленнєвого розвитку (методика на визначення рівня мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку Т. Піроженко);

СРГ – показник за результатами сюжетно-рольової гри (методика на дослідження рівнів розвитку творчих ігор дошкільників К. Карасьової, Т.Піроженко).

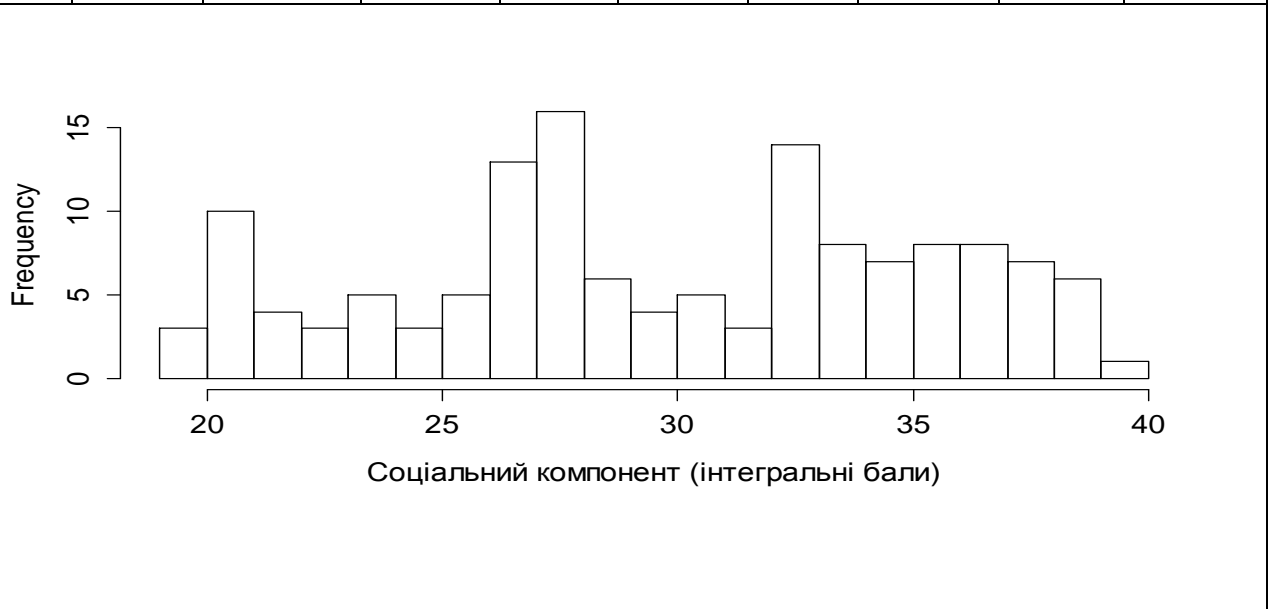
Нижче представлені результати описових статистик (Таблиця 2.21) та гістограма розподілу частот за інтегральними показниками по соціальному компоненту (Рис. 2.8).

Візуальний аналіз та показники асиметрії і ексцесу демонструють відхилення від нормального розподілу частот по параметру «Соціальний компонент».

Таблиця 2.21

**Описові статистики за показниками соціального компонента
(інтегральні бали)**

n	Сер. ар.	Станд. відх.	Медіана	Мін.	Макс.	Розмах	Асиметрія	Ексцес	Станд. пох.
139	29,858	5,525	29,33	19	40	21	-0,133	-1,084	0,469



**Рис. 2.8 Гістограма розподілу частот за інтегральними балами
по соціальному компоненту**

Робимо висновок, що між компонентами психічного благополуччя існують тісні кореляційні зв'язки. Сильний зв'язок прослідковуємо між когнітивним та соціальним компонентом (0,70). Отримані статистичні дані можемо підкріпити результатами власних психологічних спостережень, згідно з якими навчальна діяльність дошкільника набуває позитивних змін після його визнання однолітками, прийняття до певної мікрогрупи, залучення до гри та інше. Такі дії з боку соціуму формують у дитини впевненість, сміливість, ініціативність та забезпечують прояв активності в усіх особистісних сферах. Окрім того, нами помічено, що максимальний результат ігрової діяльності характерний для дошкільників, які відзначаються середнім та високим рівнем розвитку психічних процесів, а відповідно – низький показник гри характерний для досліджуваних із низьким рівнем когнітивного розвитку. Таким чином, знову спостерігається тенденція – низький рівень одного з важливих показників психічного благополуччя не дає дошкільникам у повній мірі побудувати розгорнуту ігрову діяльність відповідно до вікових вимог, що свідчить про взаємозв'язок досліджуваних компонентів одного феномену.

У свою чергу, емоційний компонент сприяє когнітивній діяльності (0,65) дитини, адже неодноразово помічалось, що дошкільники, які під час психологічного обстеження або в період навчальних занять відчували емоційне піднесення, радість, задоволення та інтерес до виконуваної справи, частіше показували високі результати, ніж досліджувані, ситуативне емоційне благополуччя яких відзначалось низьким рівнем та характеризувалось такими показниками, як: страх, несміливість або роздратованість, неухважність, небажання йти на контакт.

Окрім того, емоційний компонент забезпечує формування соціальної взаємодії дошкільника (0,53) та навпаки. Доходимо висновку, що соціальний фактор відіграє важливу роль у набутті емоційного досвіду, а саме: у засвоєнні навиків прояву емпатії та розумінні

модальності емоційних станів. Адже, на нашу думку, поза соціумом вказані якості дитиною не набудуться.

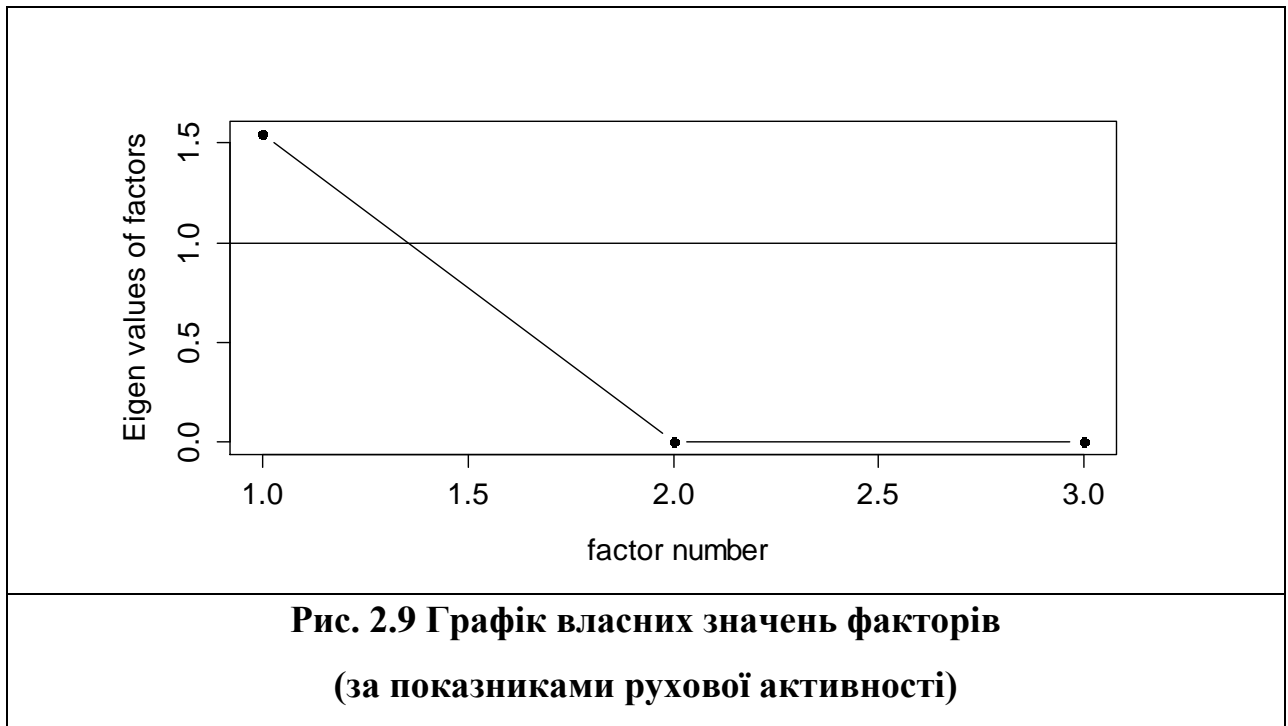
Вважаємо за потрібне підтвердити статистичні дані деякими дослідницькими фактами, що були отримані в ході експерименту. Наприклад, варто відзначити, що із сформованої нами тестової батареї, найлегше дітям давались завдання, які передбачали визначення прояву емпатії. Такий висновок пов'язуємо з тим, що емоції носять первинний характер та продукуються раніше за соціальні й когнітивні показники. Тому для відповідей на поставлені запитання, що передбачали прояв емпатійності, дітям не обов'язково мати інтелектуальну обізнаність, а достатньо володіти базисом соціальних навиків. Дане дослідження підтверджує: низький результат когнітивного розвитку не є перешкодою для прояву емпатійності у дошкільників, хоча й не забезпечує найвищі показники за вказаним діагностованим показником. У ході проведення даної діагностики з'ясували цікаву закономірність – знання досліджуваних відносно соціально прийнятих норм поведінки є високими. Тобто діти розуміють, що, зазвичай, потрібно допомагати друзям, не чинити свавілля та не брати чужих речей без дозволу інше. Однак, обговорення результатів із вихователями та наші психологічні спостереження за поведінкою дітей вказують на невідповідність отриманих відповідей їх реальним вчинкам та діям. Тобто, часто в подібних ситуаціях дошкільники діють згідно із ситуативною емоційною реакцією, що свідчить про недостатню сформованість саморегуляції поведінки, але, за потреби, показують правильні теоретичні знання.

Складніше давалося досліджуваним здатність визначати модальність емоційних станів людей. Із практики роботи помічено, що найпростішими для сприйняття емоціями у дошкільників були: гнів, образа, горе, страх, радість, складно їм визначити сором та зацікавлення. Діти зі зниженим когнітивним розвитком частіше вгадували емоцію за експресивними ознаками (вираз очей, вигляд губ, малюнок брів, жести, поза, рухи), не завжди підбираючи їм відповідні назви. Дошкільники з вищим

інтелектуальним потенціалом у відповідях були більш влучними, конкретно вказуючи назву емоції.

- **Рухова активність**

Для оцінки інтегрованості показників рухової активності застосовувався факторний аналіз. Опираючись на результати графіка власних значень (scree plot), застосована однофакторна модель (Рис. 2.9).



Однофакторна модель пояснює 52% від загальної дисперсії. Результати факторного аналізу представлені в таблиці 2.22.

Таблиця 2.22

Факторні навантаження за показниками рухової активності

	Фактор «Рухова активність»	r²
РА_експерт. оцінка батьків	0,734184	0,54
РА_експерт. оцінка вихователів	0,741105	0,55
РА_крокометрія	0,676373	0,46
Відсоток дисперсії	0,52	

Із таблиці, де представлені факторні навантаження, бачимо, що всі змінні пов'язані з виділеним фактором помірним зв'язком. Коефіцієнти кореляцій коливаються в межах 0,46-0,55.

До отриманих результатів факторного аналізу застосовувалася розроблена процедура відбору показників. Із наведеного графіка (Рис. 2.10) видно, що найбільший відсоток дисперсії у виділений фактор вносять результати анкетування батьків (0,54) та вихователів (0,55). Тому саме ці показники були використані для подальшої оцінки рухової активності дошкільників та побудови відповідних інтегральних балів.

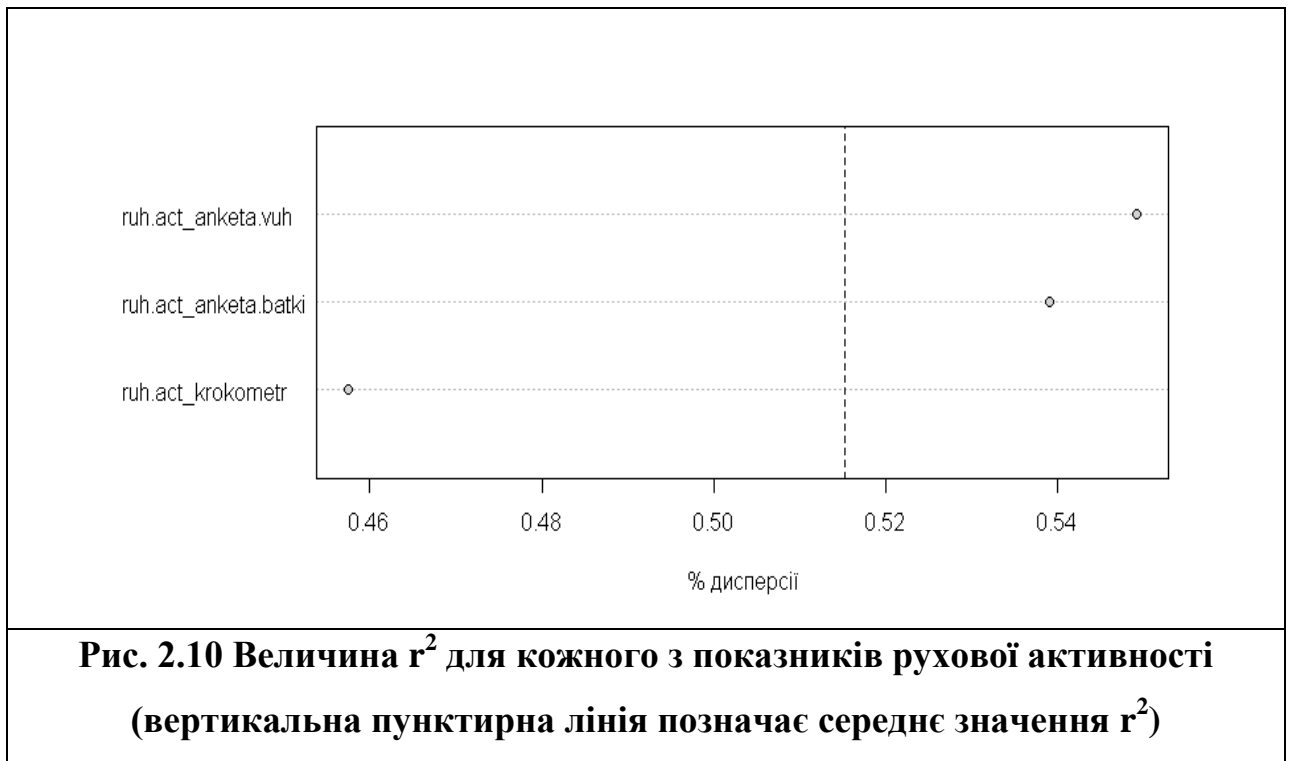


Рис. 2.10 Величина r^2 для кожного з показників рухової активності (вертикальна пунктирна лінія позначає середнє значення r^2)

Формула підрахунку інтегральних балів має наступний вигляд (Формула 2.4):

Формула 2.4

$$\text{Рухова активність} = \text{ЕОБ} * 0,54 + \text{ЕОВ} * 0,55$$

де,

ЕОБ – експертне оцінювання батьками за анкетною «Рівень рухової активності вашої дитини»;

ЕОВ – експертне оцінювання вихователів рухової активності дітей в різних видах діяльності.

Нижче представлені результати описових статистик з інтегральними показниками (Таблиця 2.23, Рис. 2.11).

**Описові статистики за показниками рухової активності
(інтегральні бали)**

n	Сер. арифм.	Станд. відхил.	Медіана	Мін.	Макс.	Розмах	Асиметрія	Ексцес	Станд. пох.
139	16,341	4,334	15,836	8,188	24,034	15,846	-0,001	-1,074	0,368

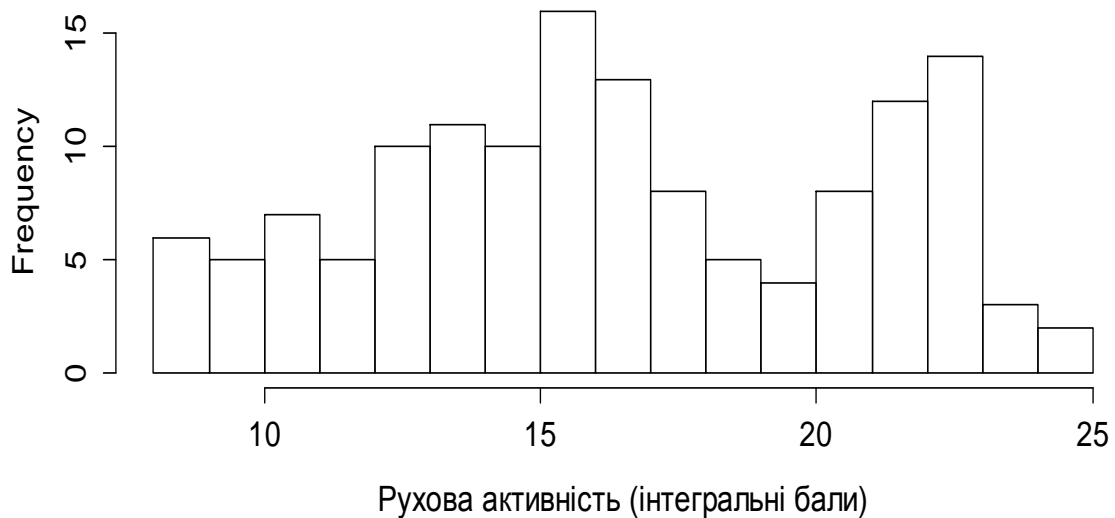


Рис. 2.11 Гістограма розподілу частот за інтегральними балами по руховій активності

Як і в попередньому випадку, отримані результати відхиляються від нормального розподілу частот. Це підтверджують показники асиметрії, ексцесу та візуальний аналіз гістограми. Тому при подальшому аналізі до отриманих результатів були застосовані методи непараметричної статистики.

- ***Аналіз та інтерпретація результатів по інтегральних балах за показниками рухової активності та психічного благополуччя***

Для перевірки зв'язків між усіма інтегральними показниками, отримані результати були піддані кореляційному аналізу. Нижче представлена таблиця описових статистик за кожним із параметрів (Таблиця 2.24) та результати кореляційного аналізу (Рис. 2.12).

**Описові статистики за показниками
рухової активності та психічного благополуччя**

Досліджувані показники	Сер. ар.	Станд. відхил.	Медіана	Мін.	Макс.	Розмах	Асиметрія	Екссес	Станд. пох.
Когнітивний компонент	11,596	2,748	11,512	5,406	16,407	11,001	-0,071	-1,05	0,233
Емоційний компонент	12,421	3,37	12,744	4,977	19,685	14,708	0,086	-0,66	0,286
Соціальний компонент	29,858	5,525	29,33	19	40	21	-0,133	-1,084	0,469
Рухова активність	16,341	4,334	15,836	8,188	24,034	15,846	-0,001	-1,074	0,368

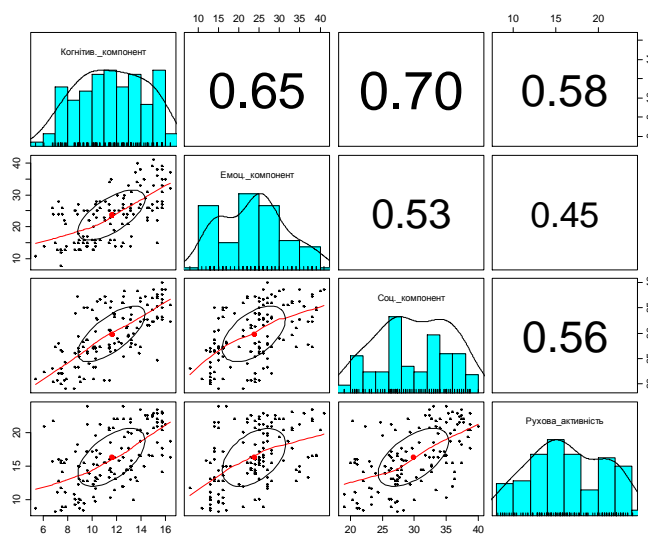


Рис. 2.12 Графік парних кореляцій

(показники рухової активності та компоненти психічного благополуччя)

Аналіз результатів вказує на наявність помірних та сильних зв'язків між усіма параметрами. Коефіцієнти кореляції (за Пірсоном) коливаються в межах 0,45-0,70. Усі показники статистично значимі на рівні $p < 0,01$.

Візуальний аналіз діаграм розсіювання вказує на тенденцію прямолінійного зв'язку між усіма парами змінних.

Висновки до другого розділу

1. У ході проведення дослідження сформовано тестову батарею методик для вивчення впливу рухової активності на когнітивний, соціальний, емоційний компонент психічного благополуччя дитини, яка представлена методиками: *дослідження рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку – метод «Крокометрія»*; спостереження вихователів за руховою активністю дітей у різних видах діяльності; анкета для батьків «Рівень рухової активності вашої дитини»; *дослідження психічного благополуччя старших дошкільників: рівень розвитку когнітивної сфери дітей – оцінка словесно-логічного мислення («Орієнтований тест шкільної зрілості – вербальне мислення» Я. Йїрасика)*; визначення слухової пам'яті – психодіагностична методика «10 слів» (варіант тесту З. Істоміної); психодіагностика зорової пам'яті – «Запам'ятай картинки» (за Т. Яценко); діагностика уваги за методикою «Знайди та викресли» (за Р. Нємовим). *Соціальний показник психічного благополуччя дітей – визначення комунікативних навиків дошкільників за методикою на встановлення рівня мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку (Т.Піроженко)*; дослідження рівнів розвитку творчих ігор дошкільників (К.Карасьової, Т. Піроженко). *Емоційний компонент психічного благополуччя дітей – вивчення здатності дитини визначати модальність емоції зображеної на малюнку людини, виділяти експресивні ознаки її (за С.Кулачківською, Т. Піроженко)*; вивчення розвитку емпатійності у дітей

старшого дошкільного віку (за С. Кулачківською, Т. Піроженко). Експертна оцінка вихователів та батьків психічного благополуччя старших дошкільників – *методика непрямой експрес-діагностики рівня психічного розвитку (мислення, пам'ять, увага, уява, відчуття) дітей дошкільного віку (П. М'ясоєда)*.

Під час проведення експерименту додатково використовувалися такі методи, як: аналіз листків здоров'я (захворюваність та стан здоров'я дітей), тести на різні групи м'язів (визначення фізичного розвитку дошкільника за М. Єфименко), аналіз вікових та антропометричних показників дошкільників (вага, зріст, обхват грудної клітки) за методом сигмальних таблиць, анкетування дітей та їх батьків щодо визначення ставлення старших дошкільників до власного тілесного благополуччя. Однак, отримані результати не включені до загального аналізу даних та використовувалися виключно для перевірки фізичних характеристик здоров'я дітей, що забезпечило контроль валідності при формуванні вибірки для дослідження: усі діти не мали вад здоров'я, тому дана вибірка підійшла для подальшого пошуку зв'язків між руховою активністю та психічним благополуччям дошкільників.

2. Проведене дослідження щодо вивчення впливу рухової активності на психічне благополуччя старших дошкільників підтвердило висунуті гіпотези. Встановлено, що між компонентами психічного благополуччя існують, переважно, сильні кореляційні зв'язки. Отримані результати дали підстави вважати, що виділені компоненти психічного благополуччя (когнітивний, емоційний та соціальний) є окремими проявами одного психічного утворення.

Зроблено висновок, що в старшому дошкільному віці успішність інтелектуальних показників може залежати від емоційної налаштованості дитини та емоційного фону, що носить ситуативний характер або тримається впродовж дня.

Встановлено, що конкретні елементи соціальної поведінки (комунікативні вміння, включення у творчі, сюжетно-рольові ігри) певною мірою забезпечуються когнітивними можливостями дошкільників, зокрема, розвитком таких когнітивних процесів, як: пам'ять, сприймання та мислення. Закономірно, що саме ці психічні процеси в більшій мірі забезпечують ефективну соціальну взаємодію під час ігрової діяльності дошкільників.

Зроблено висновок, що соціальний компонент психічного благополуччя відіграє важливу роль у набутті емоційного досвіду дитини, а саме: у засвоєнні навиків прояву емпатії та розумінні модальності емоційних станів інших людей. У свою чергу, емоційний компонент підтримує когнітивну діяльність (0,65) та соціальну взаємодію (0,53) дошкільників, на «емоційно-енергетичному» рівні.

Зафіксовано помірний зв'язок між руховою активністю та трьома компонентами психічного благополуччя. З одного боку, результати кореляційного аналізу дають підстави припустити, що рухова активність у певній мірі може визначати психічний розвиток дошкільників на рівні усіх трьох компонентів. З іншого боку, розуміємо, що кореляційний зв'язок – помірний та не відзначається високими цифровими показниками. Таким чином, взявши до уваги отримані дані, розглядаємо рухову активність як необхідну умову для розвитку психічного благополуччя, але не як домінуючий фактор, що його розвиває.

Отже, це відкриває перспективи для подальшої експериментальної перевірки даного припущення.

Матеріали та результати емпіричного дослідження впливу рухової активності на психічне благополуччя дошкільника викладено автором у наступних публікаціях [53, 56, 59]:

1. Левшунова К.В. Емпірична модель дослідження рухової активності дитини дошкільного віку як чинника її психічного благополуччя/ К.В. Левшунова. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана

- Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України/ за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 26. - Кам`янець – Подільський : Аксіома, 2014. – С. 375 - 390.
2. Левшунова К.В. Практичний аналіз тілесного благополуччя дитини старшого дошкільного віку/ К.В. Левшунова. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. – Зб. статей: - Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип. 44. – Ч.3. – С. 320-330.
 3. Левшунова К.В. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку: практичний аспект проблеми/ К.В. Левшунова. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково – педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт/ Зб. наукових праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск ЗК (45) 14. – С. 112-116.

РОЗДІЛ ІІІ
РЕАЛІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ПІДТРИМКИ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА
ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Індивідуальні стратегії розвитку рухової активності та психічного благополуччя старших дошкільників

Фізіологи вважають рух вродженою життєвою необхідністю людини, гігієністи та лікарі стверджують, що без руху дитина не може рости здоровою. На думку психологів, дошкільник – це діяч і діяльність його перш за все виражається в рухах. Окрім того, перші уявлення про навколишній світ дитина пізнає з руху очей, язика, рук, переміщення в просторі. Чим різноманітніші рухи, тим більше інформації отримує дошкільник, яка в подальшому сприяє його інтелектуальному, соціальному та емоційному розвитку.

Однак, не завжди руховий режим у дошкільному закладі та поза його межами близький до вікових вимог. З практики роботи відзначаємо, що проблемні моменти виявляються у тому, що, по-перше, інколи в закладах планується значна кількість заходів, які передбачають залучення та тривалу підготовку вихованців, у результаті чого спеціально організована рухова активність із дітьми не проводиться, а самостійна рухова активність дошкільників обмежується та замінюється на інші форми життєдіяльності, наприклад: розмальовування, сидіння на килимку, гру, що спонукає до пасивного способу виконання. По-друге, перешкодою руховій активності часто стає переповненість груп, у результаті чого вихователі свідомо обмежують таку біологічну потребу задля уникнення травматизму та неушкодженості матеріально-технічного забезпечення групової кімнати. По-третє, часто прояв рухової активності дітей супроводжується надмірними

емоційними реакціями, що породжують шум та їх безцільне хаотичне переміщення по групі. Молоді вихователі здатні миритися із подібним дискомфортом, старші педагоги часто авторитарно обмежують дії своїх вихованців в силу професійної «вигорілості». Проблема рухової активності дошкільників практично «пронизує» сучасну періодику та наукову літературу, але потребує своєї просвіти у вузько спеціалізованих осередках, зокрема, таких, як педагогічні колективи та батьківська громада. Адже часто підвищений прояв рухової активності педагоги та батьки характеризують із позиції гіперактивності, що також породжує проблемний момент.

Таким чином, із вищезазначеного ряду проблем стає зрозуміло, що не лише діти потребують оптимізації рухового режиму, який забезпечує цілісність розвитку компонентів їх психічного благополуччя, але й для дорослих є необхідність популяризації знань щодо піднятої проблеми у формі рекомендацій по роботі з дошкільниками, які мають низький, середній і високий рівень рухової активності та психічного благополуччя.

У зв'язку з окресленим пропонуємо *наступні завдання*:

- сформувати групи дітей за різнорівневими комбінаціями рухової активності та психічного благополуччя задля чіткого окреслення основних рекомендацій фахівцям ДНЗ, батькам та працівникам ЗОШ (у зв'язку з ефективною організацією переходу досліджуваних дітей з дитсадка до школи) щодо збалансованості впливу рухової активності на психічне благополуччя дошкільників під час навчально-виховного процесу та у домашньому середовищі;
- розробити програму збільшення рухової активності старших дошкільників;
- провести формуючий експеримент щодо вивчення впливу рухової активності на психічне благополуччя старших дошкільників після апробації програми.

Отже, на основі отриманих рівнів (високий, середній, низький) по дослідженню рухової активності та компонентів психічного благополуччя

(когнітивного, соціального, емоційного) старших дошкільників визначалися підгрупи дітей. Підгрупа дошкільників за психічним благополуччям формувалася з урахуванням кількості однакових рівнів його компонентів (когнітивного, соціального, емоційного): якщо, наприклад, два показники були визначені на середньому, а третій на низькому, то домінуючою ознакою на визначення остаточної групи дошкільників у даному випадку був середній рівень. Підгрупа дітей за руховою активністю визначалася на основі фактично отриманого ними рівня. Після цього результати досліджуваних скомбінувалися за вказаними вище підгрупами, від загальної кількості усіх дошкільників вираховувався відсоток дітей, що входять до кожної із них.

Однак, для спрощення надання рекомендацій фахівцям ДНЗ, ЗОШ та батькам пропонуємо виокремлювати дві пріоритетні групи (*таблиця 3.1, 3.2*):

- I група – дошкільники, які часто хворіють, мають функціональні та морфологічні відхилення у розвитку, відзначаються низьким рівнем рухової активності та зниженим рівнем когнітивного, соціального і емоційного компонента психічного благополуччя;
- II група – досліджувані із середнім та високим рівнем рухової активності й психічного благополуччя.

Таблиця 3.1

**Відсоткові дані групи I за різнорівневими комбінаціями
рухової активності та психічного благополуччя**

	Підгрупи за рівнем рухової активності та психічного благополуччя	Відсоток від загальної кількості досліджуваних
I група – дошкільники, які часто хворіють, мають функціональні та морфологічні відхилення у розвитку, відзначаються низьким рівнем рухової	<i>низький рівень рухової активності – низький рівень психічного благополуччя</i>	12%
	<i>середній рівень рухової активності – низький рівень</i>	16%

активності та зниженим рівнем когнітивного, соціального і емоційного показника психічного благополуччя.	психічного благополуччя	
	<i>високий рівень рухової активності – низький рівень психічного благополуччя</i>	1%
	<i>низький рівень рухової активності – середній рівень психічного благополуччя</i>	9%

Таблиця 3.2

Відсоткові дані групи II за різнорівневими комбінаціями рухової активності та психічного благополуччя

	Підгрупи за рівнем рухової активності та психічного благополуччя	Відсоток від загальної кількості досліджуваних
II група – досліджувані із середнім та високим рівнем рухової активності й психічного благополуччя.	<i>середній рівень рухової активності - середній рівень психічного благополуччя</i>	35%
	<i>високий рівень рухової активності – високий рівень психічного благополуччя</i>	10%
	<i>високий рівень рухової активності – середній рівень психічного благополуччя</i>	10%
	<i>середній рівень рухової активності – високий рівень психічного благополуччя</i>	7%

Пропонуємо наступну характеристику виділених підгруп.

Підгрупа «*Низький рівень рухової активності та низький рівень психічного благополуччя*» складає 12% дітей від загальної кількості досліджуваних. Провідними психологічними рисами розвитку, які об'єднують даних дітей, є сповільнений темп мислительних операцій, складність аналізу, порівняння та узагальнення нової інформації, низький рівень зорової та слухової пам'яті, уваги, наявність дефектів мовлення (наприклад, непоставленість усіх звуків, заїкання), пасивність, емоційна незрілість, утруднене налагодження взаєностосунків із дорослими та однолітками, замкненість, надання переваги самотності, відсутність ініціативи або постійна відмова від виконання будь-якої діяльності, повільне вирішення або часте нерозуміння завдань навчального характеру.

Соціальний компонент психічного благополуччя даної категорії дітей сформований слабо. У грі дошкільники, як правило, виконують другорядні ролі, попри стійкий інтерес до сюжетно-рольових ігор, рідко беруть ініціативу у їх організації, підтримують сюжет, який пропонують однолітки, погоджуються на виконання призначеної ролі більш авторитетними одногрупниками, граються поодиноці або вдвох, індивідуальність проявляють тільки під час самостійної гри, при цьому відтворені сюжети та дії одноманітні (гойдання ляльки, годування, укладання спати та ін.).

Дослідження емоційного компонента психічного благополуччя вказаної категорії дітей дало змогу з'ясувати, що не у всіх запропонованих ситуаціях досліджувані схильні співпереживати. У їхніх відповідях часто домінував егоїзм, прояв агресії («дам здачу»). Розуміння модальності емоційних станів людей було визначено на низькому рівні та супроводжувалося загальними здогадками за експресивними ознаками малюнка.

Рівень рухової активності вказаної категорії дошкільників також охарактеризований як низький. Як правило, діти повільні, інертні, невпевнені в своїх діях, плутаються у виконанні фізичних вправ, мають погану координацію рухів, слабо орієнтуються в просторі. Їм властива одноманітна

діяльність зі статичними позами, ігри низького ступеня інтенсивності (сюжетно-рольові, ігри з піском та снігом тощо), які характерні для 70% усього часу самотійної діяльності дітей на прогулянці. За можливості вибору між активним та пасивним характером виконання того чи іншого виду діяльності такі діти схильні до другого варіанту, вони не беруть участі у колективних іграх спортивного характеру, тому що постійно невпевнені у своїх діях. Звичною формою поведінки для них є сидіння на килимку та спостереження за оточенням, виконання рухливих вправ та ігор мляво і лише за вказівкою дорослого, надання переваги зображувальній діяльності та роботі, яка сприяє усамітненню.

Підгрупа дітей із *середнім рівнем рухової активності та психічного благополуччя* складає основну відсоткову частку (35%) від загальної кількості всіх досліджуваних. Провідними ознаками розвитку таких дошкільників є середній або достатній рівень сформованості когнітивної сфери. Як правило, вони мають непогані показники загального інтелектуального розвитку, швидко встановлюють комунікативну взаємодію з однолітками та дорослими, включаються у виконання колективної діяльності. Домінуючою ознакою у грі дітей є дії з предметами, ними вони намагаються відтворити реальність, виконують різні ролі, логіку ігрових дій визначають життєвою послідовністю.

Емоційний компонент психічного благополуччя даної категорії дітей, як правило, сформований на середньому рівні. Зазвичай, дошкільники проявляють емпатійність та добре розуміють лише найбільш яскраві емоції: радість, горе, страх, гірше – розуміння зацікавленості, провини.

Таким чином, вважаємо, що загальними, спільними ознаками для вказаної групи досліджуваних є наступні: кмітливність, допитливість, вміння організувати ігрову діяльність із однолітками, наявність соціальної активності, прояв емпатії, справедливості.

Руховий режим даної категорії дітей також характеризувався по-різному: інтенсивність рухів, їх чіткість та рівень прояву рухової активності

часто залежить від емоційного стану, тобто настрою впродовж дня. Рівень рухової активності є середнім. Такі дошкільники відзначалися різними руховими характеристиками: від вправності, витривалості, енергійності у повсякденній діяльності, активної участі у різноманітних іграх та вправах – до пасивності та невпевненості у виконанні завдань, слабкості включання в активну роботу, численності помилок. Для дітей із даним рівнем рухової активності характерна різноманітна діяльність, насичена іграми та спортивними вправами різної інтенсивності.

Дошкільники з *високим рівнем рухової активності та психічного благополуччя* складають незначний відсоток досліджуваних (10%). Здійснюючи розгорнуту характеристику вказаних дітей, доходимо висновку, що основними ознаками їх становлення є прояв активності у всіх особистісних сферах, високий рівень розвитку психічних процесів, швидкість та логічність мислення, комунікабельність, впевненість, допитливість, здатність до саморегуляції поведінки, відсутність необхідності у зовнішньому контролі за нею, розуміння емоційних станів оточення, емпатійність, гарний настрій, прояв позитивних емоцій. Ігрова діяльність відповідає віку, діти часто організовують сюжетно-рольову гру в колективі однолітків, пропонують свій сюжет, беруть на себе головні ролі, слідкують за дотриманням правил, вміють налагоджувати ігрові стосунки з одногрупниками, зазвичай, прагнуть до розширення свого ігрового досвіду за рахунок отримання нових знань від партнерів по грі.

Зазначаємо, що в нашому дослідженні високий рівень рухової активності не співвідноситься з поняттям гіперактивності, а близький до максимального значення норми. Руховий режим вказаних досліджуваних також відзначається високим показником. Діти є спритними, ритмічними, швидкими та точними у виконанні рухливих вправ та ігор, вміють діяти за зразком та командою дорослого, відзначаються позитивною міжособистісною взаємодією під час дій змагального характеру, ініціативні у залученні однолітків до колективних ігор. Часто вказаний відсоток дітей стає

ініціатором використання фізкультурного обладнання, що знаходиться в куточку здоров'я групової кімнати. Таким дошкільникам характерний високий рівень рухової активності. За ними спостерігається висока рухливість, багатий руховий досвід. Вони, як правило, не завжди вміють виконувати рухи в помірному темпі, відмовляються займатися спокійними видами діяльності та чергувати активні дії з пасивними. Під час ігор, що потребують прояв рухової активності, дошкільники часто виявляють творчість, цілеспрямованість, зібраність.

Дошкільники (9%), які мають *низький рівень рухової активності та середній рівень психічного благополуччя* відзначаються диференційованим розвитком діагностованих ознак. Провідною індивідуально-психологічною особливістю для вказаних досліджуваних є загальна пасивність, спокій, емоційна стриманість, сором'язливість, невпевненість у правильності власної думки, тривале звикання до нового соціального середовища, середній рівень розвитку когнітивної сфери, вміння стримувати негативні емоції, регулювати свої почуття, чесність, правдивість, самостійність.

Більшість дітей із вказаної категорії інтелектуально розвинені, попри отримані середні результати за компонентами психічного благополуччя, вони претендують на значно вищі показники.

За соціальним компонентом психічного благополуччя досліджувані відзначаються середнім результатом гри. В ігровій діяльності вони, як правило, проявляють пасивність, безініціативність, за можливості вибору – замінюють гру на малювання або ті види діяльності, які потребують спокою.

Емоційний компонент психічного благополуччя також представлений середніми оцінками. Не зважаючи на те, що в ході дослідження дані діти отримали високий рівень прояву емпатії та непогано орієнтувалися у розумінні модальності емоційних станів людей, їх загальний емоційний фон, зазвичай, був знижений, пригнічений, млявий, що часто ставало перешкодою на шляху максимально успішних результатів за когнітивним та соціальним компонентами психічного благополуччя.

Рівень рухової активності, як правило, низький, діти повільно та мало рухаються, продукують нечіткість та неточність рухів, надають перевагу «сидячим» видам діяльності, потребують постійної допомоги дорослого в залученні їх до колективної діяльності однолітків. Однак, отримуючи схвалення за свою роботу, стають більш активними та ініціативними.

За проведеними нами психодіагностичними дослідженнями 16% дошкільників мають **середній рівень рухової активності та низький рівень психічного благополуччя**. Основною причиною знижених результатів вказаної категорії дітей є слабкий рівень когнітивної та емоційної сфери, а саме: мислення, пам'яті та дезорієнтування в основних емоціях і емоційних станах людей. За деякими дітьми спостерігалася некомунікабельність, тривалість у звиканні до нових соціальних умов, складність налагодження дружніх взаєностосунків з однолітками. У колективі однокласників діти проявляють себе по-різному: дехто із них впевнений у взаємодії, а дехто відсторонюється від колективних ігор. Разом з тим, відзначаємо, що природний потенціал для прояву фізичних можливостей на перший погляд достатній, але рівень рухової активності знаходиться в позиції середнього показника.

Аналізуючи дану підгрупу досліджуваних, розуміємо, що основною проблемою, яка вносить дисгармонію в їх загальний особистісний розвиток, є несистематичне відвідування ДНЗ. Тривала відсутність порушує соціалізацію дітей, позбавляє вміння встановлювати позитивні міжособистісні взаєностосунки з однолітками та дорослими, знань про межі соціально схвальної, прийнятної та неприйнятної поведінки.

1% від загальної кількості досліджуваних складає лише дитина із **високим рівнем рухової активності та низьким рівнем психічного благополуччя**. Даючи загальну характеристику індивідуально-психологічним особливостям хлопчика, відзначаємо його емоційну експресивність, несформованість довільності поведінки, бурхливу реакцію на зауваження. Дошкільник багато рухається, не може довго сидіти на одному місці,

потребує постійної зміни діяльності. У колективі однолітків відзначається негативною популярністю, часто стає ініціатором бійок, дитячих непорозумінь, здатен до вербальної агресії, потребує постійного зовнішнього контролю з боку дорослого, тяжко йде на компроміс, зазвичай, наполягає на своєму. Рівень рухової активності дитини сягає високого показника, хлопчик потребує безперервного руху, непосидючий, спритний.

До групи із **високим рівнем рухової активності та середнім рівнем психічного благополуччя** відносимо 10% дітей. Основний акцент розвитку даної категорії досліджуваних робимо на їх підвищеній активності у всіх особистісних сферах. Дані досліджувані – рухливі, комунікабельні, постійно цікавляться новим, уміло використовують набуті знання, швидко аналізують інформацію, однак, надмірна поспішливість часто стає на заваді їх високим успіхам. Вони непосидючі, потребують постійних змін у будь-якій діяльності, схильні до лабільності настрою, емоційної експресивності, зазвичай, відзначаються високим рівнем когнітивних, середнім рівнем соціальних та емоційних компонентів психічного благополуччя. Рівень рухової активності вказаної групи дітей є високим. Дошкільники постійно потребують руху, жваві, швидкі, спритні.

До останньої підгрупи відносимо 7% дітей із **середнім рівнем рухової активності та високим рівнем психічного благополуччя**. Домінуючими ознаками індивідуальних варіантів розвитку вказаних досліджуваних є високий загальний інтелектуальний розвиток, вміння розмірковувати, інтерес до нового, довільність психічних процесів та поведінки, самоорганізованість, цілеспрямованість, переважання оптимістичного самопочуття, вміння стримувати негативні емоції, уміння домовлятися та знаходити конструктивні рішення в конфліктних ситуаціях, розуміння головних правил моральної поведінки та їх повсякденне дотримання, самокритичність вчинків та інше. Вказаний відсоток дошкільників має середній рухової активності. Вони позитивно ставляться до фізичних навантажень, старанні, вміють працювати за зразком фізінструктора, чітко відтворюють поставлені

завдання, організують або охоче приєднуються до колективних рухливих ігор, проте, часто темп виконання ними фізичних вправ є сповільненим, що стає на заваді отримання максимальних результатів. Рухова активність вказаної групи дошкільників є змінною та коливається в межах середнього-високого показника.

Таким чином, на основі характеристик двох груп досліджуваних (із різними рівнями рухової активності й психічного благополуччя) пропонуємо рекомендації для вихователів і батьків щодо роботи із даними категоріями дітей у схематичному варіанті (*Додаток Л, Таблиця Л.1, Таблиця Л.2*). Вони включають характеристику ідеального виміру і реального стану розвитку обох досліджуваних феноменів та перелік рекомендацій для дорослих, які причетні до формування особистості дошкільника (вихователі, батьки й інші особи).

Задля уникнення повторів, пропонуємо спільну для обох груп характеристику ідеального виміру за обома досліджуваними феноменами (*таблиця 3.3*):

Таблиця 3.3

**Ідеальний вимір рухової активності та психічного благополуччя
старшого дошкільника**

Ідеальний вимір психічного благополуччя дитини характеризується:	Ідеальний вимір рухової активності дитини характеризується:
<ul style="list-style-type: none"> • бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень; • відсутністю будь-яких хвороботворних психічних або психосоматичних проявів; 	<ul style="list-style-type: none"> • високою рухливістю, високим рівнем розвитку основних форм рухів, багатим руховим досвідом; • високими або середніми показниками фізичної підготовленості й рухових якостей;

<ul style="list-style-type: none"> • відповідністю розвитку психічних структур віковим показникам; • безболісною адаптацією до постійно змінюваних умов соціального оточення; • вмінням формувати позитивні міжособистісні взаємовідносини з іншими людьми, відсутністю страху досліджувати навколишній світ; • вмінням дитини регулювати та виражати свої емоції відповідно до ситуації, співпереживати оточуючим; • орієнтуванням у емоційних станах інших людей. 	<ul style="list-style-type: none"> • різноманітністю самостійної рухової активності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності; • відповідністю віку фізичного розвитку; • міцністю фізичного здоров'я.
--	---

Доречними рекомендаціями щодо збалансованості впливу рухової активності на психічне благополуччя дошкільників під час навчально-виховного процесу та у домашньому середовищі, на нашу думку, є наступні рекомендації.

Низький рівень досліджуваних ознак виправили такі поради вихователям (*Додаток Л, схема Л.1*):

- піднімати теоретичний аспект проблеми на педагогічних радах, семінарах, лекторіях, тренінгах, групових консультаціях;

- організувати роботу творчої групи за напрямком психолого-педагогічний супровід дошкільників, які відзначаються низьким рівнем сформованості рухових навиків та зниженим рівнем психічного благополуччя;

- організувати колективний перегляд занять із фізкультури, присвячений роботі з хворобливими дітьми та дошкільниками з низьким рівнем рухової активності;
- залучити дітей із низьким рівнем рухової активності до фізкультурно-оздоровчих гуртків у закладі та поза його межами;
- проводити корекційні заняття щодо психоемоційної сфери старших дошкільників за результатами психодіагностики;
- проводити бесіди на формування мотивації до прояву рухової активності;
- застосовувати комплекс вправ із основних видів рухів (біг, стрибки, лазіння, метання, кидання, ловіння м'яча, координації) із середнім та високим ступенем інтенсивності;
- організовувати ігри високої рухливості: «Займи свій будиночок», «Вудочка», «Перебіжки», «Наздожени мене», «Хто швидше збудує пірамідку», «Хто швидше дострибає із затиснутим між стопами м'ячем», «Знайди собі пару», «Біг у мішках», «Мотузочка», «Перетягування каната» тощо;
- розвивати у дітей інтерес до рухів за допомогою імітаційних та ігрових завдань, сюжетних фізкультурних занять, бесід про фізкультуру і спорт, екскурсій на стадіон, переглядів тематичних кінофільмів про великий спорт та відомих спортсменів, спортивні свята та олімпіади в ДНЗ;
- сприяти виникненню нерегламентованої діяльності: рухливим іграм, самостійній руховій активності дітей;
- проводити сюжетні комплекси під час ранкової гімнастики, фізкультурних занять у вигляді пішохідних переходів до парку, лісу, річки з використанням природного матеріалу;
- залучати малорухливих дітей до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до ігор та фізичних вправ;
- проводити індивідуальну роботу з хворобливими дітьми, дошкільниками, що мають вади фізичного розвитку щодо закріплення

програмного матеріалу; рухливі ігри з використанням елементів релаксації і дихальних вправ;

- проводити індивідуальну роботу з дітьми, що мають низький рівень психічного благополуччя, ігри та вправи для розвитку уваги, пам'яті, мислення, соціалізації та емпатії, ігри та вправи з елементами психологічного розвантаження;

- проводити індивідуальну роботу з дітьми, які відстають у розвитку основних рухів;

- доводити до відома батьків питання щодо психічного благополуччя дітей, засвоєння основних рухів, рівня їх рухової активності.

Батькам доречним і корисним було виконання таких завдань:

- брати особисту участь у змаганнях сімейних команд, Днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, іграх, розвагах, прогулянках;

- створювати необхідні матеріально-технічні умови для формування та розвитку рухових якостей дітей вдома;

- здійснювати контроль за дотриманням дітьми режиму дня, загартування, виконання ранкової гімнастики та сповідувати активний спосіб життєдіяльності;

- організовувати змагання та ігри на дитячих майданчиках за місцем проживання;

- вчити дітей особистим прикладом берегти своє здоров'я і працювати над удосконаленням свого фізичного розвитку;

- заохочувати дитину до систематичних занять фізичними вправами і поважати тих, хто веде здоровий спосіб життя;

- ознайомитися з навчальними програмами дошкілля;

- володіти інформацією про показники рухової активності дитини та її фізичної підготовленості, не перешкоджати роботі щодо їх усунення;

- визнати, що первинна відповідальність за психічне благополуччя та рухову активність дітей лежить на батьках.

Оптимізувати та гармонізувати вплив рухової активності на психічне благополуччя старших дошкільників вдалося завдяки дотриманню вихователями таких рекомендацій (*Додаток Л, схема Л.2*):

- піднімати та розглядати теоретичний аспект проблеми на педагогічних радах, семінарах, лекторіях, тренінгах, групових консультаціях;
- організувати роботу творчої групи за напрямком психолого-педагогічний супровід дітей із середнім та високим рівнем психічного благополуччя й рухової активності;
- організувати колективний перегляд занять з фізкультури, присвячений роботі з дітьми, схильними до гіперактивної поведінки;
- залучити дітей із високим рівнем рухової активності до заняття у фізкультурно-оздоровчих гуртках у закладі та поза його межами;
- організувати колективний перегляд корекційно-розвивального заняття з релаксаційним ефектом для дошкільників із середнім та високим рівнем рухової активності;
- проводити корекційні заняття психоемоційної сфери старших дошкільників за результатами психодіагностики;
- застосовувати комплекс вправ з основних видів рухів (біг, стрибки, лазіння, метання, кидання, ловіння м'яча, координації) із низьким та середнім ступенем інтенсивності;
- організовувати ігри низької та середньої рухливості: «Море хвилюється», «Зроби так», «Рівним колом», «Струмочок», «Світлофор», «Пройди і не впади», «Не забувай своє ім'я», «Збери предмети парами», «Будь уважний» та ін.;
- контролювати та керувати нерегламентованою діяльністю: рухливими іграми, самостійною руховою діяльністю дітей із високим рівнем рухової активності;
- проводити сюжетні комплекси під час ранкової гімнастики, фізкультурних занять у вигляді пішохідних переходів до парку, лісу, річки з використанням природного матеріалу;

- залучати середньо- та високорухливих дітей до діяльності, яка сприяє розвитку уваги, пам'яті, точності виконання рухів;

- проводити індивідуальну роботу з дітьми, які схильні до прояву ознак гіперактивної поведінки;

- проводити індивідуальну роботу з дітьми у вигляді ігор та вправ на розвиток стійкості уваги, вміння зосереджуватися на роботі, ігор та вправ з елементами психологічного розвантаження;

- доводити до відома батьків питання щодо психічного благополуччя дітей, засвоєння основних рухів, рівня їх рухової активності.

Для батьків настановчі поради у корекції піднятої проблеми перегукувалися з попередньо вказаними, оскільки вважаємо, що головним є не виконання батьками поетапних вказівок працівників ДНЗ щодо фізичного або психічного розвитку дітей, а чітке усвідомлення ними необхідності розвивати рухову активність, яка має вплив на психічне благополуччя дошкільників, виходячи зі своїх часових та матеріальних можливостей:

- брати особисту участь у змаганнях сімейних команд, Днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, іграх, розвагах, прогулянках;

- контролювати чергування розумового та фізичного навантаження з відпочинком;

- створювати необхідні матеріально-технічні умови для задоволення потреби у прояві рухової активності вдома;

- здійснювати контроль за дотриманням дітьми режиму дня, загартування, виконання ранкової гімнастики та сповідувати активний спосіб життєдіяльності;

- організовувати змагання та ігри на дитячих майданчиках за місцем проживання;

- вчити дітей особистим прикладом берегти своє здоров'я і працювати над удосконаленням свого фізичного розвитку;

- заохочувати дитину до систематичних занять фізичними вправами і поважати тих, хто веде здоровий спосіб життя;

- ознайомитися з навчальними програмами дошкілля;
- володіти інформацією про показники рухової активності дитини та її фізичної підготовленості, не перешкоджати роботі щодо їх усунення;
- визнати, що первинна відповідальність за психічне благополуччя та необхідний віку рівень рухової активності дітей лежить на батьках.

Разом з тим, важливим моментом вважаємо зміну освітньої ланки досліджуваних, які закінчили ДНЗ та перейшли до навчання у загальноосвітні школи. Враховуючи брак часу (один навчально-виховний рік), ми встигли лише діагностувати та розробити алгоритм подолання отриманих проблем, тому додатково нами розроблені рекомендації для працівників ЗОШ (класовода, вчителя з фізкультури та практичного психолога), виконання яких, на наш погляд, допоможе першокласникам не лише швидше адаптуватися до нових умов навчання, а й збалансувати вплив рухової активності на психічне благополуччя учнів. Рекомендації створені у вигляді схеми (*Додаток Л, схема Л.3, Л.4, Л.5, Л.6, Л.7, Л.8, Л.9, Л.10*), до якої віднесена характеристика ідеального виміру та реального стану розвитку рухової активності та психічного благополуччя дітей, зазначений кількісний та якісний аналізи досліджуваних з даної проблеми, посилання на загальний перелік форм методичної роботи (інструктивні наради, педагогічні ради, лекторії, круглі столи, засідання творчих груп, батьківські збори, родинні свята, змагання, розваги, фізкультурно-оздоровчі заходи з дітьми та ін.), які можуть бути допрацьовані та використані вказаними фахівцями з урахуванням вимог до ведення навчально-виховного процесу в ЗОШ (*Додаток М*). Однак, в рамках проведення дисертаційного дослідження, ми не ставимо за мету здійснювати контроль за виконанням запропонованих рекомендацій, оскільки в нормативно-правових документах освіти зустрічаємо позаконкурентну пріоритетність фізичного та психічного розвитку учнів.

3.2. Програма збільшення рухової активності старших дошкільників

Для перевірки гіпотези про те, що рівень психічного благополуччя дітей можна покращити шляхом підвищення їх рухової активності нами було розроблено *програму збільшення рухової активності старших дошкільників* в умовах дошкільного навчального закладу. До програми увійшли дидактичні, сюжетно-рольові та рухливі ігри, використання яких в кінцевому підсумку мало підвищити рівень рухової активності досліджуваних дошкільників.

Основна *мета програми* полягала у підвищенні рівня компонентів психічного благополуччя (когнітивного, соціального, емоційного) старших дошкільників через покращення рівня їх рухової активності. Для досягнення мети було розроблено підбірку різновидових ігор з метою підвищення рівня рухової активності дітей.

Програма розроблялася на основі режиму дня ДНЗ та у часовому діапазоні розраховувалася на цілий навчально-виховний період (дев'ять місяців).

Перед підбором будь-якої гри нами враховувалося її місце проведення в режимі дня та послідовність у діяльності дитини, тому, як вже попередньо зазначалося, програма базувалася на врахуванні щоденного режиму дня ДНЗ (*Таблиця 3.4*):

Таблиця 3.4

Режим дня у дошкільному навчальному закладі з урахуванням здоров`язбережувального середовища дошкільників

Час	Опис діяльності
7.30 – 8.30	Приєм дітей, ранковий огляд, індивідуальна робота з батьками, робота дошкільників в розвивальних центрах, дидактичні ігри з дітьми або 1-2 гри малої та середньої рухливості, дидактичні,

	настільно-друковані ігри, самостійна рухова активність дошкільників, ранкова гімнастика (дихальна гімнастика, корегуючі вправи, кольоротерапія).
8.30 – 9.00	Підготовка до сніданку (формування культурно-гігієнічних навичок в дітей, чергування), сніданок.
9.00 – 9.40	Підготовка до заняття, заняття №1 (стимулююча гімнастика перед заняттям, фізкультхвилинка, фізкультпауза між малорухливими видами діяльності, психогімнастика, ігри-медитації, міогімнастика).
10.30 – 12.00	Підготовка до прогулянки, прогулянка (спостереження за дітьми, розігрування морально-етичних ситуацій, екскурсії «пошуки в природу», хвилинки замилювання в природі, дослідницька діяльність, індивідуальна робота з дошкільниками, фізкультурні заняття на свіжому повітрі (2 рази на тиждень), дитячий туризм (1 раз на тиждень), різні види ігор: по 2-3 гри малої, середньої та високої рухливості, сюжетно-рольові, будівельно-конструкторні, народні, ігри-імітації). Самостійна рухова активність дітей. Повернення з прогулянки.
12.00 – 12.30	Заняття №2 (заняття з фізкультури – 2 рази на тиждень, заняття з плавання – 2 рази на тиждень, музичне заняття – 2 рази на тиждень).
12.30 – 13.00	Пальчикова гімнастика, точковий масаж, підготовка до обіду (миття рук), обід.
13.00 – 15.00	Денний сон.

15.00 – 15.30	Поступовий підйом, гімнастика пробудження, загартовувальні процедури (ходьба по водно-сольових доріжках у поєднанні з корегувальною гімнастикою, дихальна гімнастика).
15.30 – 16.25	Гурткова робота, розваги, спортивні розваги (1 раз на місяць) робота в розвивальних центрах. Самостійна художня діяльність, 1 раз на тиждень – творчі ігри, різні види праці, колективна праця – 1 раз на тиждень, перегляд діафільмів, читання художніх творів, проведення міні-занять. Різні види ігор, зокрема, сюжетно-рольові. Самостійна рухова активність дитини.
16.25 – 16.50	Підготовка до полуденку, полуденок.
16.50 – 18.00	Підготовка до прогулянки, прогулянка (1 – 2 гри малої та середньої рухливості). Самостійна рухова активність дітей. Повернення з прогулянки. Підготовка руки до письма, індивідуальна робота з дитиною, праця дошкільників, дидактичні, настільно-друковані ігри, театр міміки та жестів, логічні завдання, проблемні ситуації.
18.00 – 18.30	Читання художніх творів, діяльність дітей в розвивальних центрах, ігри малої рухливості, індивідуальні бесіди з батьками, повернення додому.

Однак, оскільки ключовою ціллю програми є збалансування та підвищення рівня рухової активності старших дошкільників задля покращення їх психічного благополуччя, то цілком обґрунтованим, на нашу думку, є систематизація та розробка не усіх видів ігор (сюжетно-рольові, конструкторсько-будівельні, театралізовані, дидактичні, рухливі, народні та інтелектуальні), а конкретно тих, що найтісніше пов'язані із розвитком компонентів психічного благополуччя (когнітивного, соціального, емоційного). До таких відносимо:

Дидактичні ігри, які:

- сприяють прояву пізнавальної активності, розвитку сприймання (через дію різних аналізаторів: зорового, слухового, смакового, тактильного), логічного мислення, активного мовлення, пам'яті, уваги;
- спонукають до узагальнення і закріплення у ході гри набутих дітьми уявлень про явища й об'єкти довкілля;
- викликають інтерес до різних видів дидактичних ігор (словесних, музичних, настільно-друкованих, з іграшками і предметами), вчать виділяти їх з-поміж інших ігор, звертати увагу на наявність правил і певних дій, які є обов'язковими для виконання всіма гравцями;
- розвивають вміння з організації гри (зібратися для гри, обрати ведучого, розподілити ігрові обов'язки між гравцями, контролювати й оцінювати власні дії та дії інших);
- спонукають до вигадкування варіантів проведення гри, творчого та самостійного вирішення ігрового завдання;
- виховують прагнення до якісного виконання правил та отримання позитивного результату гри [86, 69].

Отож, дидактичні ігри розглядаємо як матеріал, який в першу чергу розвиває спостережливість, уяву, пам'ять, мислення, мовлення, сенсорні орієнтації дітей у розмірах, формах, кольорах, тобто першочергово сприяє формуванню когнітивного компонента психічного благополуччя. Окрім того, дидактична гра відіграє важливу роль у соціально-моральному розвитку

дітей. Вона незамінна для виховання вільних партнерських взаємин між ними. Під час спільної гри у дітей формується вміння підпорядковувати свої інтереси інтересам інших, допомагати одне одному й радіти успіхам товаришів. Дидактичні ігри, ігрові заняття і прийоми підвищують ефективність сприймання дітьми навчального матеріалу, урізноманітнюють навчальну діяльність, вносять у неї елемент цікавості.

У дошкільній педагогіці дидактичні ігри розрізняють за навчальним змістом, ігровими діями і правилами, організацією і стосунками дітей, роллю вихователя та ін.

Поширеною є класифікація дидактичних ігор за характером матеріалу, згідно з якою виокремлюють:

- *Ігри з предметами.* (дидактичні іграшки: мозаїка, кубики; реальні предмети, різноманітний природний матеріал (листя, плоди, насіння).
- *Настільно-друковані ігри.* Вони передбачають дії не з предметами, а з їх зображеннями, наприклад, добір картинок за схожістю (деякі види лото, парні картинки), карток-картинок під час чергового ходу (доміно), складання цілого з частин (розрізані картки, кубики) тощо.
- *Словесні ігри.* Вони найскладніші, адже змушують дітей оперувати уявленнями, мислити про речі, з якими на той час вони не діють. У старшому дошкільному віці словесні ігри розвивають самостійність мислення, активізують розумову діяльність дітей.

Готуючись до проведення дидактичної гри, вихователь повинен підбирати її відповідно до програмних вимог виховання і навчання дітей певної вікової групи; визначати оптимальний час її проведення; підготувати необхідний дидактичний матеріал; вивчити і осмислити гру; продумати методи і прийоми керівництва нею; збагатити дітей знаннями й уявленнями, необхідними для розв'язання ігрового завдання [85; 115].

Сюжетно-рольові ігри:

- сприяють урізноманітненню тематики сюжетно-рольових ігор, підтримують спільне творче розгортання ігор за сюжетами, які

ґрунтуються на життєвому досвіді дітей та їхніх уявленнях про довкілля;

- залучають до опанування різними способами рольової поведінки;
- вдосконалюють вміння встановлювати множинні рольові зв'язки, переходити від однієї ролі до іншої;
- залучають до самостійного створення задуму, розгортання сюжету, розподілу та виконання взятих на себе ролей, ігрових дій, регулювання ігрових та реальних міжособистісних взаємин, аналізу досягнутих результатів тощо;
- активізують дитячу уяву і стимулюють творчість через введення в один сюжет реальних і вигаданих персонажів, заміну знайомої сюжетної лінії на нову, розширення діапазона ролей, збільшення кількості учасників тощо [86, 67].

Сюжетно-рольові ігри впливають на вміння дітей вибудовувати позитивні міжособистісні стосунки з однолітками, дають можливість набути соціальний досвід, формують комунікативні уміння, тобто сприяють розвитку соціального компонента психічного благополуччя. Показово, що дитина в процесі гри реалізує себе як соціальна істота, вчиться співпереживати.

Перш, ніж запропонувати сюжетно-рольову гру дітям, вихователь повинен володіти знаннями про психологічні особливості їх віку; вміти викликати інтерес, цікавість дошкільників до гри; добре знати структуру рольової гри, її чотири компоненти (розподіл ролей, ігрові дії ролей, ігрове застосування предметів та їх умовну заміну іншими предметами, стосунки між гравцями); проводити роботу з дітьми по ознайомленню з навколишнім життям, працею дорослих у різних сферах, щоб діти мали певні конкретні знання про навколишню дійсність, які б вони могли використати в грі; розвивати в процесі гри у дошкільників творчість, фантазію, уяву, використовуючи різноманітні прийоми: запитання, заохочення, репліку,

вказівку, оцінку окремих персонажів, тощо; тримати в полі зору всіх учасників гри, а часом самому бути її учасником.

Рухливі ігри:

- забезпечують потребу дитини в достатній руховій активності;
- сприяють розвитку основних рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння, повзання, метання, кидання), рівноваги, окоміру та інших фізичних якостей, удосконаленню рухових навичок та вмінь;
- вчать дотримуватися відповідних правил, запам'ятовувати і точно відтворювати хід рухливої гри, її текст (за наявності);
- розвивають здатність до відтворення знайомих рухів у різних ігрових ситуаціях, заохочують до імпровізації та придумування нових варіантів гри;
- спонукають до самостійності у підготовці місця для гри, ігрового обладнання, інвентаря, атрибутів, розподілу ігрових ролей, поділу на команди;
- виховують почуття колективізму, товариськість, справедливість при владнанні конфліктних ситуацій, підбиття підсумків та визначення переможців;
- заохочують до прояву позитивних емоцій (радості від спільної перемоги, успіхів товаришів і суперників по грі, задоволення від самого процесу гри разом із друзями) [86, 70].

Робимо висновок, що рухливі ігри забезпечують цілеспрямований вплив на рухову активність, сприяють формуванню когнітивного (розвиток пізнавальних процесів), соціального (виробляють вміння дітей діяти згідно з правилами, командно), емоційного (забезпечують позитивні емоції, виробляють вміння співпереживати іншим) компонентів психічного благополуччя.

Варто враховувати, що рухливих ігор повинно бути не менше 4-5 на день узимку і 5-6 влітку. Навесні, влітку і восени до сніданку краще проводити нетривалі ігри середньої або малої рухливості. На прогулянках за

годину до денного сну і після нього проводяться ігри будь-якої рухливості. Взявши необхідно добирати ігри більшої рухливості, в яких братимуть участь усі діти. Влітку – ігри з бігом та стрибками краще давати після полудня, коли температура повітря знижується. Під час прогулянки рекомендується проводити ігри з тими видами рухів, які зазначені у плані роботи вихователя. У ході проведення таких ігор у дітей закріплюються навички рухів, які попередньо розучувалися на заняттях із фізичної культури. Добираючи рухливі ігри на прогулянку, слід враховувати, після яких занять діти гратимуться. Після малювання, лічби та інших занять, впродовж яких діти більше сидять, краще пропонувати ігри, де необхідно проявляти більше руху (біг, стрибки та ін.). Незадовго до денного сну ігри високої рухливості проводити не рекомендується, бо дошкільники емоційно збуджуються та довго не можуть заснути [67, 122 - 123].

При доборі та проведенні ігор не слід забувати основного принципу – поступово переходити від найпростіших ігор з нескладними завданнями і доступними рухами – до складних. Складні рухи гри необхідно вивчати з дітьми на заняттях, а потім закріплювати під час проведення рухливих ігор на прогулянках.

Тому у режимі дня ДНЗ пропонуємо помітити найбільш сприятливі для зазначених ігор часові проміжки (Таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Найбільш сприятливі режимні моменти для ігор дітей

Час	Опис діяльності
7.30 – 8.30	<p><i>Ранок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • дидактичні ігри з дітьми; • 1-2 гри малої та середньої рухливості; • самостійна рухова активність дошкільників.
10.30 – 12.00	<p><i>Прогулянка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • по 2-3 гри малої, середньої та високої

	<p>рухливості;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сюжетно-рольові ігри; • самостійна рухова активність дітей.
15.30 – 16.25	<p><i>Полуденок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • сюжетно-рольові ігри; • дидактичні ігри; • рухливі ігри; • самостійна рухова активність дитини.
16.50 – 18.00	<p><i>Друга прогулянка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 гри малої та середньої рухливості; • сюжетно-рольові ігри; • самостійна рухова активність дітей.

Таким чином, вважаємо, що найбільш доцільно підвищувати рухову активність дошкільників за допомогою планування їх ігрової діяльності з урахуванням календарного місяця, тижня, циклу, який вивчається в ДНЗ (*Додаток Н*).

Зокрема, згідно з програмою, у вересні, відповідно до 4 календарних тижнів планувалося 4 цикли: «Спогади про літо», «Ходить осінь по дорогах», «Щедра осінь», «Осіньня робота, осінні турботи». До дидактичних ігор, що проводилися впродовж першого тижня (цикл «Спогади про літо») було віднесено такі: «Пестливі слова», «Пори року», «Знайди спільне та відмінне», «Який по рахунку», «Продовж далі», на другому тижні (цикл «Ходить осінь по городах»): «Відгадай за описом», «Зріле – незріле», «Добре – погано», «Де що виготовляють?», на третьому тижні (цикл «Щедра осінь»): «Овочі і фрукти», «Де що росте?», «Так чи ні?», «Потрібно – непотрібно», «Їстівне – неїстівне», четвертого тижня (цикл «Осіньня робота, осінні турботи») із дошкільниками проводилися дидактичні ігри: «Кому що потрібно для роботи?», «Загадай, ми – відгадаємо», «Вище – нижче», «Перетвори фігуру», «Збери врожай».

Сюжетно-рольовими іграми, які використовувалися у роботі з дітьми старшого дошкільного віку впродовж вересня, стали: «Дитячий садок», «Магазин», «Сім`я», «Лікарня».

Рухливі ігри дещо диференційовувалися, вони були розподілені на матеріал, що розвиває навик *ходьби та бігу* у дітей: «Друзі по городу», «Каруселі», «Гуси-лебеді», «У ведмедя у бору», «Кольорові автомобілі», «Ходить гарбуз по городу», «Прапорці», «Пташки і кіт», «Знайди собі пару»; *лазіння*: «Діти і вовк», «Переліт птахів», «Не дзвони», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Ведмідь і бджоли»; *метання*: «Лови, кидай, падати не давай!», «М`яч через мотузку», «Збий булаву», «Школа м`яча», «Підкинь і злови», «Цілься краще»; *стрибання*: «Вудка», «Хто краще стрибне», «Горобчики», «Не замочи ніг», «Жабки і журавлі»; *народні ігри*: «Подоляночка», «Мак», «Фарби», «У лісочку на горбочку».

У жовтні заплановано цикли: «Пізнаю себе», «Тиждень добрих справ», «Осінні чудеса», «Птахи та комахи восени». До першого циклу віднесли такі дидактичні ігри: «Який за порядком?», «Порівняй себе з іншою дитиною», «Хто я?», «Де я живу?», «Відгадай, який я?», до другого – «Наведи лад», «Що зникло?», «Не сумуй!», «Пестливі слова», «Весело – сумно», до третього – «Коли це буває?», «Відгадай за описом», «Назви і покажи», «Хто живе у лісі?», «Чарівний промінчик». Цикл «Птахи та комахи восени» передбачав підбірку ігор: «Що росте в лісі?», «Посади метелика на квітку», «Перелітні птахи».

У цьому місяці проводилися сюжетно-рольові ігри: «День народження», «Пожежники», «Сім`я», «Лікарня».

Згідно із плануванням у ДНЗ, до рухливих ігор у цей період віднесено: «Карасі і щука», «У ведмедя у бору», «Чия ланка швидше збереться!», «Перебіжи», «Іменинний пиріг», «Прапорці», «Пташки і кіт», «Знайди собі пару», «Зроби фігуру» (на формування навиків *ходьби, бігу*). «Переліт птахів», «Не дзвони», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Діти і вовк», «Ведмідь і бджоли» (формування навиків *лазіння*). «Кого назвали, той ловить

м`яч!», «Докоти обруч до прапорця», «Збий булаву», «Школа м`яча», «Підкинь і злови», «Цілься краще» (формування навиків метання). «Хто краще стрибне», «З купи на купу», «Горобчики», «Жаби і цапля», «Лисиця в курнику», «Зайці і вовк» (вправи на розвиток навиків стрибання). «У лісочку на горбочку», «Подоряночка», «Мак», «Фарби» (народні рухливі ігри).

У листопаді обрано наступні цикли: «В гостях у лісових друзів», «Цікавимось докільлям», «Світ професій – це цікаво!», «Транспортні засоби». Впродовж першого календарного тижня (цикл «В гостях у лісових друзів») зі старшими дошкільниками проводилися наступні дидактичні ігри: «Знайди назви дерев», «Назви одним словом», «Дикі тварини», «Хто зайвий», «Не сумуй!», «Хто де живе?». На другому тижні, коли діти вивчали докільля, обрано дидактичні ігри: «Як учинити?», «Куди їдуть машини?», «Що з чого зроблено», «Куди підемо?», «Буває – не буває». На третьому тижні, згідно з циклом, який був пов`язаним із вивченням дошкільниками світу професій, проведено: «Ким бути?», «Подорож», «Ательє», «На пошті», «Кому що потрібно?». Впродовж четвертого тижня транспортні засоби діти вивчали за допомогою таких ігор: «Хто швидше збереться у подорож?», «Пішоходи і транспорт», «Мандрівка», «Веселі друзі», «Добери вантаж до машини», «Дорожні знаки».

Сюжетно-рольовими іграми у листопаді стали: «Будівельники», «Пілоты», «Будинок моди», «Автомайстерня».

Рухливі ігри, що застосовувалися у роботі із дітьми старших груп розподілено наступним чином: ігри на формування навиків ходьби, бігу («Птахи і зозуля», «Ми веселі діти», «Шофери», «Чия ланка швидше збереться», «Мишоловка», «Совоньки», «Дожени свою пару», «Зустрічні перебіжки»), ігри, що спрямовані на розвиток лазіння («Ведмідь і бджоли», «Пожежники на навчанні», «Птахи в клітці», «Хто швидше»), на розвиток метання («Мисливці і зайці», «Цілься краще», «Збий ковпак!», «Хто далі кине», «М`яч у повітрі»), на формування уміння стрибати у довжину («Вовк

у рову», «Горобці-стрибунці», «Класики», «Горобці і білий котик»), народні ігри («Піжмурки», «Гуси-гуси», «Варена рибка»).

У грудні обрано навчальні цикли: «Знай свої права, дитино!», «Зима завітала у наш край!», «Чим зима нас (розваги, свята) звеселяє?», «Новорічний час казковий».

На першому календарному тижні свої права дошкільники вивчали за допомогою дидактичних ігор: «Я маю право», «Я не повинен», «Пестливі слова», «Допоможемо дитині відпочити», «Котрий за порядком?». На другому тижні інформацію про зимову пору діти дізнавалися в ході ігор: «Коли це буває», «Відгадай за описом», «Пори року», «Скажи навпаки», «Що кому потрібно для роботи?». Під час вивчення циклу «Чим зима нас (розваги, свята) звеселяє?» використано дидактичні ігри: «Продовж далі», «Який звук загубився», «Чарівна торбинка», «Що змінилося», «Добре – погано», «Геометрична мотузка». На четвертому календарному тижні – «Запитай – відповідай», «Дні тижня», «Вчора, сьогодні, завтра», «Хто більше запам'ятає».

Сюжетно-рольовими іграми у цей період часу стали: «Сім'я», «Телебачення», «Магазин», «Кінотеатр».

До рухливих ігор на розвиток різних фізичних якостей було віднесено: ходьби, бігу («Зроби фігуру», «Кваче, бери стрічку!», «Ми веселі діти», «Птахи і зозуля», «Мишоловка», «Прапорці», «Дожени свою пару», «Кольорові автомобілі», «День і ніч»), лазіння («Курочка і горошинки», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Не дзвони», «Переліт птахів»), метання («Підкинь і злови», «Поціль у ціль», «Хто далі кине», «М'яч через шнур, сітку», «Лови кидай, падати не давай!», «Мисливці і зайці»), стрибання («Хто далі стрибне», «Горобці - стрибунці», «Горобці і білий котик», «Коники», «Лисиця в курнику»), народні ігри («Піжмурки», «Подольночка», «У лісочку на горбочку», «Сліпа баба»).

У січні заплановані цикли продовжили зимову й новорічну тематику: «Новорічні свята та розваги», «Ти живеш серед людей», «Одягайся за погодою (ОБЖД)», «Життя природи взимку».

Протягом першого циклу у роботі зі старшими дошкільниками проведено дидактичні ігри: «Який звук загубився», «Коли це буває», «Що кому потрібно для роботи?», «Назви сусідів», «Казковий етикет», другого тижня: «Добре – погано», «Запитай – відповідай», «Скажи навпаки», «Дні тижня», третього тижня: «Хто більше запам'ятає», «Виправ помилку», «Календар природи», «Схоже та відмінне», «Опиши, а ми відгадаємо». Під час четвертого календарного тижня, що відповідав певному циклу, старші дошкільники гралися у дидактичні ігри: «День – ніч», «Словесний потрет», «Хто як зимує», «Впіймай звук».

Для навчання та виховання дошкільників було обрано сюжетно-рольові ігри: «Шофери», «Сім'я», «Лікарня», «Магазин».

У січні було заплановано наступні рухливі ігри на розвиток умінь: ходьби, бігу («Ми веселі діти», «Зроби фігуру», «Хто швидше!», «Паличка-виручалочка», «Карасі і щука», «Каруселі», «Два морози», «Дожени своє пару»), лазіння («Ведмідь і бджоли», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Переліт птахів», «Не дзвони», «Діти і вовк»), метання («Підкинь і злови», «Серсо», «Мисливці і зайці», «Хто далі кине», «Передай і встань!», «Снігові кола»), стрибання («Снігурі та кіт», «Хто краще стрибне», «Горобці-стрибунці», «Горобці і білий котик»), народні ігри («Сліпа баба», «У лісочку на горбочку», «Піжмурки», «Варена рибка»).

У лютому тематика циклів складала наступні: «Один вдома», «Я – маленька людина (валеологія, здоров'я)», «Вода – безцінний скарб природи», «Прощавай, Зимонько!». Під час вивчення циклу «Один вдома» використано дидактичні ігри: «Який звук загубився», «Опиши, а ми відгадаємо», «Уважним будь!», «Приголосний – голосний», «Дні тижня», «Вчора, сьогодні, завтра». Під час вивчення циклу «Я – маленька людина (валеологія, здоров'я)» старші дошкільники гралися у ігри: «Коли це буває»,

«Котрий по порядку», «Виправ помилку», «Назви сусідів», на третьому тижні (цикл «Вода – безцінний скарб природи») в роботі з дітьми використовувалися: «Продовж далі», «Що змінилося», «Що кому потрібно для роботи?», на четвертому тижні – «Чарівна торбинка», «Геометрична мотузка», «Числа - сусіди».

Сюжетно-рольовими іграми у цей період стали: «Сім`я», «Дитячий садок», «Магазин», «Лікарня».

Рухливими іграми, що спрямовувалися на підвищення фізичних якостей та показника рухової активності старших дошкільників були наступні: розвиток ходьби, бігу («Дожени своє пару», «Квач», «Піжмурки», «Знайди свою пару», «Ми веселі діти», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Два морози»), лазіння («Хто швидше добіжить до прапорця», «Діти і вовк», «Птахи в клітці», «Не дзвони»), метання («Підкинь і злови», «Хто далі кине», «Поціль у ціль», «Снігові кола», «Мисливці і зайці»), стрибання («Снігурі та кіт», «Хто краще стрибне», «Горобці-стрибунці», «Не замочи ніг!»), народні («Сліпа баба», «У лісочку на горбочку», «Піжмурки», «Варена рибка»).

Навчальні цикли у березні були наступними: «Весна і мама», «Весна починається з Шевченка», «Вітаємо радо красуню Весну», «Весняний день – рік годує». На першому тижні використано дидактичні ігри: «Я почну, а ти – продовжи», «Відгадай, яка це квітка», «Доба і час», «Запитай – відповідай», на другому тижні – «Відгадай, що за рослина», «Котрий за порядком?», «Лічба ланцюжком», «Спільне-відмінне», на третьому тижні – «Коли це буває», «Добре – погано», «Виправ помилку», «Навпаки», «Продовж і узагальнуй», на четвертому тижні – «Хто більше запам`ятав?», «Весняний букет», «Чия пісня», «Відгадай за описом».

Сюжетно-рольовими іграми, що проводилися впродовж місяця, стали: «Дитячий садок», «Школа», «Магазин», «Бібліотека».

Використані в роботі рухливі ігри: «Ми – веселі діти», «Чия ланка швидше збереться?», «Каруселі», «Квач», «Хитра лисиця», «Зроби фігуру», «Шпаки», «Третій зайвий», «Вільне місце» (ходьба, біг). «Пташки в клітці»,

«Курочка і горошинки», «Не дзвони» (лазіння). «М'яч у повітрі», «Мисливці і зайці», «Серсо», «Кильцекид», «Підкинь і злови», «Хто далі кине» (метання). «Хто далі стрибне», «Горобці-стрибунці», «Жаби й цапля» (стрибання). «Подоряночка», «Ой, летіла зозуленька», «Гуси-гуси», «Кіт Опанас» (народні ігри).

У квітні пріоритетними визначено цикли: «Птахів закликаю до рідного краю», «Природа космосу», «І в світі тварин є дорослі та діти», «Тиждень безпеки».

У процесі когнітивного розвитку старших дошкільників протягом першого тижня проведено дидактичні ігри: «Коли це буває?», «Виправ помилку», «Котрий за порядком», «Числа-сусіди», «Перелітні птахи», «Добери пару». Космос вивчався дошкільниками під час проведення таких ігор: «Доба і час», «Спільне – відмінне», «Дні тижня», «Приголосний – голосний», «Мій дім – планета Земля», «Парад планет». На третьому тижні світ тварин дошкільники пізнавали у дидактичних іграх: «Скажи навпаки», «Продовж далі», «Запитай – відповідай», «Хто більше запам'ятав», «Опиши, а ми – відгадаємо», «Впіймай звук». Тиждень безпеки пройшов з використанням: «Добре – погано», «Кому що потрібно для роботи?», «Який звук загубився?».

Для підвищення показника соціального компонента психічного благополуччя старших дошкільників проведено наступні сюжетно-рольові ігри: «Дитячий садок», «Дослідники космосу», «Лікарня», «Школа».

Іграми, що сприяли розвитку фізичних якостей та підвищенню показника рухової активності дошкільників, обрано: «Дожени свою пару», «Квач», «Ми – веселі діти», «Чия ланка швидко збереться?», «Хитра лисиця», «Шпаки», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Третій зайвий», «Пташки в клітці», «Курочка і горошинки», «Не дзвони», «Ведмідь і бджоли», «Мисливці і зайці», «Підкинь і злови», «Серсо», «Хто далі кине», «М'яч у повітрі», «Кильцекид», «Поціль у ціль», «Чижик в клітці», «Хто далі стрибне»,

«Горобці-стрибунці», «Жаби й цапля», «Снігурі і кіт», «Подоряночка», «Ой, летіла зозуленька», «Гуси-гуси», «Кіт Опанас».

На завершення програми підвищення рівня рухової активності старших дошкільників у травні, відповідно до календарних тижнів, виділено 4 цикли: «Травневі свята та традиції», «Панує всюди травень», «Моє серце відкрите для почуттів», «Прощавай, садок дитячий!». Дидактичними іграми, які використано під час першого тижня, були: «Хто більше запам'ятав?», «Я почну, а ти – продовжи», «Підбери за формою», на другому тижні – «Коли це буває?», «Виправ помилку», «Який звук загубився?», «Відгадай за описом», «Назви книгу за обкладинкою», на третьому – «Добре – погано», «Числа-сусіди», «Запитай у відповідь», «Спільне – відмінне», «Схожі та різні слова», «Комплімент», «Віночок слів», на четвертому – «Весняний букетик», «Більше – менше», «Поміркуй та поясни», «Веселі загадки».

Сюжетно-рольовими іграми в травні стали: «Бібліотека», «Шофери», «Дитячий садок», «Школа».

Рухливими іграми у цей період обрано: «Ми – веселі діти», «Каруселі», «Квач», «Третій зайвий», «Вільне місце», «Зроби фігуру», «Хитра лисиця», «Птахи в клітці», «Не дзвони», «Ведмідь і бджоли», «Курочка і горошинки», «М'яч у повітрі», «Серсо», «Кильцекид», «Хто далі кине», «Підкинь і злови», «Хто далі стрибне?», «Горобці і кіт», «Стрибуни», «Чижик в клітці», «Не боюсь», «Сліпа баба», «Ой, летіла зозуленька», «Гуси-гуси», «Кіт Опанас».

Названі види ігор передбачають комплексний вплив на усі складові розвитку дитини (когнітивний, соціальний, емоційний). Опираючись на теоретичні джерела інформації та виходячи з результатів власних досліджень, вважаємо, що психічні процеси старших дошкільників найкраще формуються в процесі використання дидактичних ігор, засвоєння соціального досвіду відбувається в ході проведення сюжетно-рольових ігор, емоційний стан дітей часто покращується після рухливих ігор, що сприяє

розвитку емоційної сфери особистості [23; 24; 26; 31; 32; 34; 43; 68; 69; 82; 83; 91; 97; 105; 116].

Отже, виходячи із вищесказаного, старші дошкільники експериментальної групи в ході апробації програми мали змогу під керівництвом педагогів збалансовувати, підвищувати рівень рухової активності. Дошкільники, які увійшли до контрольної групи, продовжували навчально-виховний процес без залучення до формуючого експерименту, за звичним для ДНЗ режимом життєдіяльності.

Для вивчення впливу рухової активності на психічне благополуччя старших дошкільників застосовувалася стратегія дослідження (формуючий експеримент).

Дослідження передбачало порівняння результатів експериментальної та контрольної груп до та після експериментального впливу, воно здійснювалося за наступним планом (Таблиця 3.6):

Таблиця 3.6

План експериментального дослідження

Ехр.	ROX	<i>Де</i> <i>R – збереження умови рандомізації груп досліджуваних;</i>
Kontrol	RO	
	O	<i>O – вимір;</i> <i>X – експериментальний вплив.</i>

Мету формуючого експерименту ми вбачали у підвищенні рівня психічного благополуччя дошкільників шляхом збільшення їх рухової активності.

Згідно зі сформульованою **експериментальною гіпотезою**, підвищення рівня рухової активності дошкільників мало слугувати для покращення рівня їх психічного благополуччя на когнітивному, соціальному та емоційному рівнях.

У якості *незалежної змінної* (фактора впливу) була задіяна авторська програма збільшення рухової активності дошкільників. *Залежна змінна* представлялася показниками психічного благополуччя (у вигляді інтегральних балів) за когнітивним, соціальним та емоційним компонентом.

Внутрішня валідність експерименту забезпечувалася дотриманням усіх процедур проведення експериментального дослідження: рандомізованим розподілом груп (на експериментальну і контрольну), використанням надійних та валідних засобів виміру, контролем тілесного (фізичного) благополуччя – усі досліджувані мали відповідний віку фізичний розвиток, про що засвідчили результати медичного огляду.

Зовнішня валідність експерименту забезпечувалася використанням відповідних методів математичної статистики при оцінці експериментального ефекту, що дозволило у подальшому екстраполювати отримані дані на генеральну сукупність.

Вся процедура експериментального дослідження була реалізована на наступних етапах:

1. *На першому етапі* здійснювався попередній вимір рівня психічного благополуччя дошкільників. Для його оцінки використано тестову батарею методик, яка представлена у другому розділі роботи. Оцінка когнітивного розвитку дітей здійснювалася на основі використання чотирьох методик, емоційного – двох методик, соціального розвитку – двох методик. У результаті підраховувалися інтегральні бали по кожному з компонентів психічного благополуччя, згідно з розробленою процедурою.
2. *На другому етапі* усі досліджувані випадковим чином були розподілені на дві групи: контрольну та експериментальну. Обидві групи мали приблизно однакову кількість дітей за статтю, віком, фізичними характеристиками (результатами медичного огляду) та дошкільним закладом.

3. На третьому етапі забезпечувалася еквівалентність груп за параметрами психічного благополуччя (по усіх трьох компонентах) та рухової активності. Для статистичної оцінки еквівалентності груп використовувався Т-критерій Стьюдента (для незалежних вибірок).
4. Четвертий етап передбачав експериментальний вплив. Для цього експериментальна група, на відміну від контрольної, залучалася до програми збільшення рухової активності.
5. По завершенню експериментального впливу була здійснена повторна оцінка рівня психічного благополуччя в обох групах за когнітивним, емоційним та соціальним компонентами. Визначалася оцінка достовірності зсуву значень по кожному з компонентів психічного благополуччя в експериментальній та контрольній групах із застосуванням Т-критерію Стьюдента (для залежних вибірок).

Нижче наведена таблиця описових статистик за показниками психічного благополуччя і рухової активності в експериментальній та контрольній групах (Таблиця 3.7, Рис. 3.1).

Таблиця 3.7

**Описові статистики за показниками психічного благополуччя
в експериментальній і контрольній групах**

Експериментальна група										
Компоненти психічного благополуччя	<i>n</i>	Сер. арифм.	Станд. відхил.	Медіана	Мін.	Макс.	Розмах	Асиметрія	Ексцес	Станд. пох.
Когнітивний	71	11,548	2,669	11,467	5,40 6	15,725	10,32	-0,116	-0,924	0,317
Емоційний	71	23,958	7,373	25	8	41	33	0,111	-0,415	0,875
Соціальний	71	29,591	5,672	28,67	19	38,67	19,67	-0,18	-1,233	0,673
Рухова активність	71	16,526	4,58	15,836	8,46 2	24,034	15,572	-0,034	-1,334	0,544
Контрольна група										
Компоненти психічного	<i>n</i>	Серед арифме	Станд. відхиле	Медіан а	Мін.	Макс.	Розмах	Асиметрія	Ексцес	Станд. похибка

благополуччя		т.	ння								
Когнітивний	68	11,647	2,847	11,708	6,05	9	16,407	10,347	-0,037	-1,222	0,345
Емоційний	68	23,441	8,174	24	13	40	27	0,277	-1,093	0,991	
Соціальний	68	30,137	5,395	29,5	20	40	20	-0,057	-1,011	0,654	
Рухова активність	68	16,148	4,086	15,948	8,18	8	24,023	15,836	0,012	-0,781	0,496

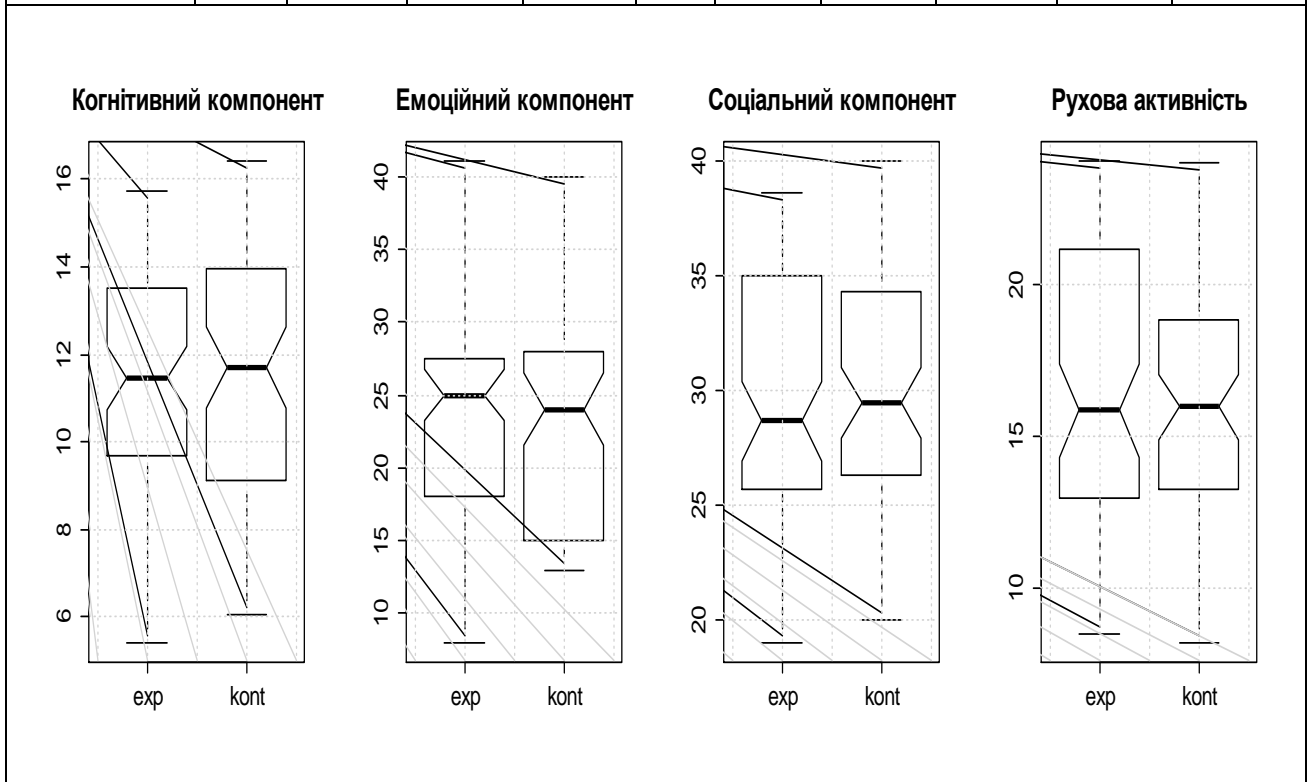


Рис 3.1 Відмінності експериментальної та контрольної групи за показниками психічного благополуччя та рухової активності (по інтегральних балах)

Із наведеної таблиці видно, що експериментальна та контрольна групи досліджуваних майже ідентичні між собою по усіх компонентах психічного благополуччя та рухової активності. На це вказують як показники центральних тенденцій (середнє арифметичне, медіана), так і міри мінливості (стандартне відхилення, розмах ряду). Розбіжності у розподілі параметрів по кожній групі також несуттєві, про що свідчать показники асиметрії та ексцесу. Стандартні похибки середнього також майже не відрізняються між собою.

Формальний аналіз групових відмінностей за Т-критерієм Стьюдента не виявив статистично достовірних відмінностей між групами за жодним з трьох показників психічного благополуччя: когнітивний компонент ($t = -0,209$), емоційний компонент ($t = 0,390$), соціальний компонент ($t = -0,581$). Також групи еквівалентні між собою за рівнем рухової активності ($t = 0,514$). Рівень статистичної достовірності для всіх параметрів становить $p > 0,05$, що дає підстави прийняти нульову гіпотезу про рівність групових середніх.

Таким чином, маємо підстави для твердження, що експериментальна та контрольна групи еквівалентні між собою та можуть бути залучені до подальших етапів дослідження.

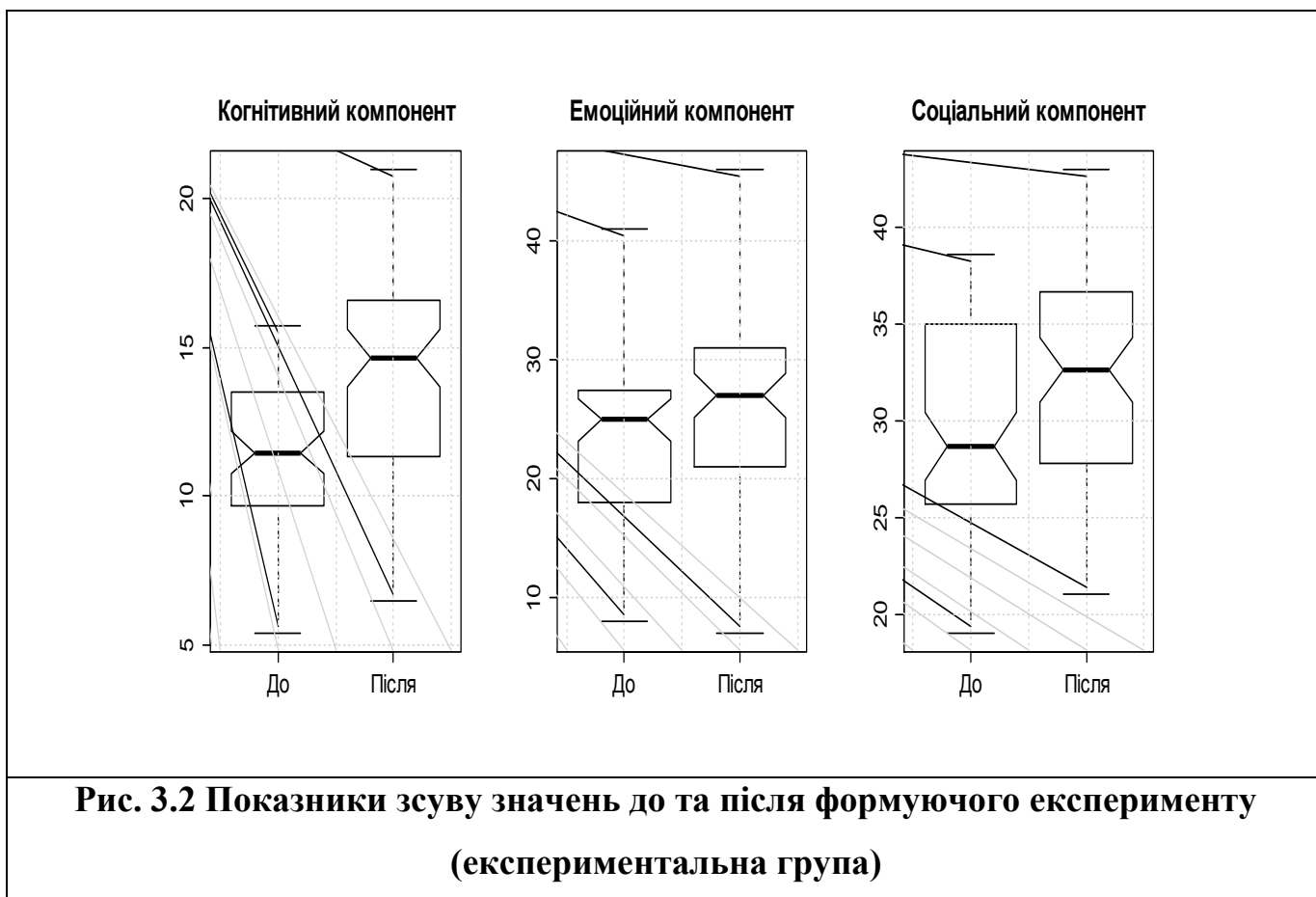
Згідно з процедурою дослідження, наступним завданням була перевірка впливу рухової активності на психічне благополуччя дошкільників. Для цього експериментальна група залучалася до програми збільшення рухової активності у той час, коли контрольна група не задіявалася.

Після завершення програми здійснювався повторний вимір за показниками психічного благополуччя в експериментальній та контрольній групах. Для статистичної оцінки достовірності зсуву значень в експериментальній і контрольній групах був використаний Т – критерій Стьюдента (для залежних вибірок). Нижче наведені описові статистики, які відображають результати експериментального ефекту (Таблиця 3.8, рис. 3.2, таблиця 3.9, рис.3.3).

Таблиця 3.8

**Описові статистики за показниками психічного благополуччя
в експериментальній групі після експерименту**

Експериментальна група										
Компоненти психічного благополуччя	<i>n</i>	Серед. арифм.	Станд. відхил.	Медіана	Мін.	Макс.	Розмах	Асиметрія	Ексцес	Станд. пох.
Когнітивний	71	14,084	3,415	14,638	6,467	20,945	14,477	-0,309	-0,557	0,405
Емоційний	71	26,606	7,997	27	7	46	39	0,092	-0,228	0,949
Соціальний	71	32,239	5,523	32,67	21	43	22	-0,142	-1,024	0,655



Таблиця 3.9

Описові статистики за показниками психічного благополуччя в контрольній групі після експерименту

Контрольна група										
Компоненти психічного благополуччя	<i>n</i>	Серед. арифм.	Станд. відхил.	Медіана	Мін.	Макс.	Розмах	Асиметрія	Ексцес	Станд. пох.
Когнітивний	68	11,462	2,555	11,512	6,059	16,407	10,347	-0,015	-0,774	0,31
Емоційний	68	22,559	7,909	23	13	40	27	0,578	-0,797	0,959
Соціальний	68	30,117	4,864	29,67	20,67	40	19,33	0,101	-0,784	0,59

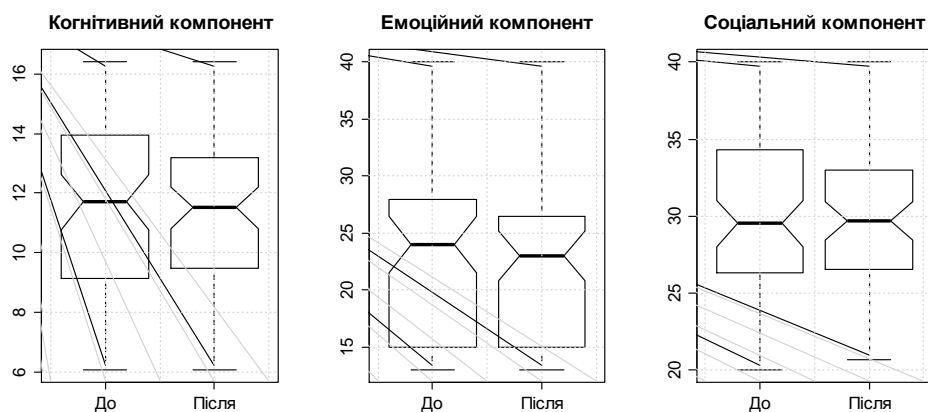


Рис 3.3 Показники зсуву значень до та після формуючого експерименту

(контрольна група)

Із наведених таблиць описових статистик видно, що в експериментальній групі спостерігається значний зріст компонентів психічного благополуччя, на відміну від контрольної. На це вказують як міри центральних тенденцій (середнє арифметичне, медіана), так і міри мінливості (стандартне відхилення, розмах ряду) за когнітивним, соціальним та емоційним компонентом.

Для наочного представлення отриманих результатів були побудовані діаграми розмаху, які відображають зсув групових значень до та після експерименту в обох групах. Очевидно, що в експериментальній групі ці показники вищі, ніж у контрольній. Статистична оцінка достовірності зсуву значень за Т-критерієм Стьюдента (для залежних вибірок) підтверджує результати описових статистик. Нижче наведена таблиця з відповідними показниками по статистиках Т-критерію (Таблиця 3.10).

Таблиця 3.10

**Показники достовірності зсуву значень за Т-критерієм Стьюдента
(для залежних вибірок) в експериментальній та контрольній групі**

Експериментальна група			
<i>Компоненти психічного благополуччя</i>	<i>Різниця середніх (до та після експерименту)</i>	<i>Т-статистика</i>	<i>Статистична значимість (p)</i>
Когнітивний	-2,53	-9,69	0,01
Емоційний	-2,64	-8,51	0,01
Соціальний	-2,64	-9,7	0,01
Контрольна група			
<i>Компоненти психічного благополуччя</i>	<i>Різниця середніх (до та після експерименту)</i>	<i>Т-статистика</i>	<i>Статистична значимість (p)</i>

	<i>експерименту)</i>		
Когнітивний	0,184	0,431	не знач.
Емоційний	0,88	0,619	не знач.
Соціальний	0,01	0,021	не знач.

Отже, опираючись на результати статистичного аналізу, можна побачити, що в експериментальній групі відбулося підвищення психічного благополуччя за когнітивним, соціальним та емоційним компонентами. Всі показники зросли приблизно на 2,5 одиниці (за інтегральними шкалами оцінювання). Результати статистично значимі на рівні $p < 0,01$. Натомість у контрольній групі суттєвого зросту показників не спостерігається. Усі результати обчислень вказують на наявність експериментального ефекту в експериментальній групі та його відсутність – у контрольній.

Висновки до третього розділу

1. У зв'язку з проблемами, які виникають у ДНЗ щодо організації рухового режиму дошкільників та для чіткого окреслення основних рекомендацій фахівцям ДНЗ, батькам та працівникам ЗОШ (у зв'язку з ефективною організацією переходу досліджуваних дітей із дитсадка до школи) щодо збалансованості впливу рухової активності на психічне благополуччя дошкільників під час навчально-виховного процесу та у домашньому середовищі, сформувано групи дітей за різнорівневими комбінаціями рухової активності та психічного благополуччя.

На основі отриманих рівнів по дослідженню рухової активності та компонентів психічного благополуччя (когнітивного, соціального, емоційного) старших дошкільників визначено підгрупи дітей, які в подальшому диференційовано на дві основні групи: I група – дошкільники, які часто хворіють, мають функціональні та морфологічні відхилення у розвитку, відзначаються низьким рівнем рухової активності та зниженим рівнем когнітивного, соціального і емоційного компонентів психічного

благополуччя (підгрупи: низький рівень рухової активності (РА) – низький рівень психічного благополуччя (ПБ); середній рівень РА – низький рівень ПБ; високий рівень РА – низький рівень ПБ; низький рівень РА – середній рівень ПБ). II група – досліджувані із середнім та високим рівнем рухової активності й психічного благополуччя (підгрупи: середній рівень РА – середній рівень ПБ; високий рівень РА – високий рівень ПБ; високий рівень РА – середній рівень ПБ; середній рівень РА – високий рівень ПБ). З урахуванням характеристик двох груп досліджуваних розроблено рекомендації для вихователів і батьків щодо роботи із даними категоріями дітей. Рекомендації для педагогів ЗОШ містять характеристику ідеального виміру та реального стану розвитку рухової активності та психічного благополуччя дітей, кількісний та якісний аналізи досліджуваних із даної проблеми, посилання на загальний перелік форм методичної роботи (інструктивні наради, педагогічні ради, лекторії, круглі столи, засідання творчих груп, батьківські збори, родинні свята, змагання, розваги, фізкультурно-оздоровчі заходи з дітьми та ін.), які можуть бути використані вказаними фахівцями з урахуванням вимог до ведення навчально-виховного процесу в ЗОШ.

2. У ході теоретичного аналізу та відповідно до даних, що отримані в результаті емпіричного дослідження взаємозв'язку між руховою активністю та психічним благополуччям дошкільника, розроблено програму збільшення рухової активності дітей в умовах дошкільного навчального закладу.

Програма реалізована на основі режиму дня ДНЗ і у часовому діапазоні розрахована на цілий навчально-виховний період (дев'ять місяців). Мета програми: покращення рівня компонентів психічного благополуччя (когнітивного, соціального, емоційного) старших дошкільників через підвищення рівня їх рухової активності. Програма містить підбір та розробку дидактичних, сюжетно-рольових та рухливих ігор, що спрямовані на підвищення психічного благополуччя старших дошкільників.

Вибір видів ігор здійснено на користь дидактичних, сюжетно-рольових та рухливих, тому що дидактичні ігри – це матеріал, який, в першу чергу, розвиває спостережливість, увагу, пам'ять, мислення, мовлення, сенсорні орієнтації дітей у розмірах, формах, кольорах, тобто сприяє формуванню когнітивного компонента психічного благополуччя. Сюжетно-рольові ігри впливають на вміння дітей вибудовувати позитивні міжособистісні стосунки з однолітками, дають можливість набути соціальний досвід, формують комунікативні вміння, тобто сприяють розвитку соціального компонента психічного благополуччя. Рухливі ігри забезпечують цілеспрямований вплив на рухову активність, формування когнітивного (розвиток пізнавальних процесів), соціального (виробляють вміння дітей діяти згідно з правилами, командно), емоційного (забезпечують позитивні емоції, виробляють вміння співпереживати іншим) компонентів психічного благополуччя.

Таким чином, програма побудована з урахуванням календарного місяця, тижня, циклу, який вивчається в ДНЗ та розподілом кожної гри на розвиток когнітивного, соціального та емоційного компонента психічного благополуччя.

3. Дослідження динаміки показників рухової активності та психічного благополуччя старших дошкільників базується на порівнянні результатів експериментальної та контрольної груп до та після експериментального впливу. Згідно з експериментальною гіпотезою формуючого експерименту, підвищення рівня рухової активності дошкільників покращує рівень їх психічного благополуччя на когнітивному, соціальному та емоційному рівнях. На першому етапі здійснено попередній вимір рівня психічного благополуччя дошкільників. На другому етапі усі досліджувані випадковим чином розподілені на дві групи – контрольну та експериментальну. На третьому етапі забезпечено еквівалентність груп за параметрами психічного благополуччя (по усіх трьох компонентах) та рухової активності. Четвертий етап передбачив експериментальний вплив за допомогою авторської програми збільшення рухової активності старших

дошкільників. Після завершення експериментального впливу здійснено повторну оцінку рівня психічного благополуччя в обох групах за когнітивним, емоційним та соціальним компонентами, яка показала, що в експериментальній групі спостерігається значний зріст компонентів психічного благополуччя, на відміну від контрольної. Усі показники зросли приблизно на 2,5 одиниці (за інтегральними шкалами оцінювання). Результати статистично значимі на рівні $p < 0,01$. Натомість у контрольній групі суттєвого зросту показників не спостерігалось. Усі результати обчислень вказують на наявність експериментального ефекту в експериментальній групі та його відсутність у контрольній.

Основні положення розділу опубліковані в працях [57]:

1. Левшунова К.В. Психічне благополуччя старших дошкільників під впливом програми підвищення їх рухової активності/ К.В. Левшунова. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Харків : КЦ ФОП Іванової М.А., 2015. – Том IV. Психологія розвитку дошкільника. – Випуск 11. – С. 126 - 134.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз щодо вивчення проблеми впливу рухової активності на психічне благополуччя старшого дошкільника, узагальнення результатів теоретичного та експериментального дослідження підтвердили висунуту гіпотезу і дали підстави для наступних **висновків**:

1. Проаналізовано стан дослідженості проблеми рухової активності дитини дошкільного віку у психологічній літературі, уточнено сутність поняття «*рухова активність*» як міру рухливості, що проявляється в активності дитини у різних специфічно дитячих видах діяльності (гра, спілкування, пізнавальна образотворча та інша діяльність), які, в свою чергу, забезпечують розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку дошкільника. Висвітлено диференціацію рухової активності (спонтанна та спеціально організована), розмежовано терміни «рухова активність», «рухова діяльність», «фізична активність», обґрунтовано поняття «норма рухової активності». У ході теоретичного етапу дослідження з'ясовано взаємозв'язок рухової активності із фізичним та психічним благополуччям дитини. Поняття «фізичний розвиток» розкрито як морфофізіологічні зміни людського організму, від яких залежить формування антропометричних показників, рівень прояву фізичних якостей (швидкість, спритність, гнучкість та ін.) і рухової активності.

Зроблено висновок, що *психічне благополуччя дошкільника* – це сприятливий психоемоційний стан дитини, що відзначається проявом активності, яка забезпечує позитивну міжособистісну взаємодію з навколишнім оточенням, сформованість комунікативних навичок, впливає на розвиток пізнавальних процесів, розуміння дошкільниками емоційних станів людей, прояв емпатії відповідно до ситуації спілкування.

2. У ході роботи теоретично обґрунтовано *психологічну характеристику психічно благополучної дитини*: це – дошкільник, в якого відсутні клінічні прояви психопатології та не встановлений діагноз

психічного захворювання. Окрім того, психічно благополучний дошкільник – життєрадісний і веселий, пізнає навколишній світ не лише розумом, але й відчуттями, розвиває інтуїцію, знаходиться в постійному розвитку, набуває здатності до рефлексії, стресостійкості, володіє та використовує власний ресурсний потенціал у складній життєвій ситуації, у повній мірі розкриває емоційні та поведінкові прояви особистості, відзначається самокритичністю та адекватною самооцінкою. Така дитина повністю сприймає саму себе й при цьому проявляє толерантну поведінку до оточуючих її людей, самостійність, набуває духовних цінностей, її життя наповнюється сенсом. Можна вважати, що критеріями прояву психічного благополуччя дитини дошкільного віку є: схильність діяти, а не турбуватися з приводу тієї чи іншої ситуації; оптимальне функціонування всіх психічних структур, які забезпечують стан душевного комфорту в соціальному середовищі; розвиненість особистісних якостей, що сприяють позитивному сприйняттю себе та інших; альтруїзм, креативність, відповідальність.

3. Під час роботи емпірично досліджено взаємозв'язок між руховою активністю та психічним благополуччям старших дошкільників. Встановлено, що між компонентами психічного благополуччя існують переважно сильні кореляційні зв'язки. Найтісніший взаємозв'язок зафіксовано між когнітивним та соціальним компонентами і між когнітивним та емоційним компонентами психічного благополуччя. Зафіксовано помірний зв'язок між руховою активністю та трьома компонентами психічного благополуччя: когнітивним компонентом і руховою активністю, емоційним та руховою активністю, соціальним і руховою активністю. Зроблено висновок, що рухова активність виступає необхідною умовою для розвитку психічного благополуччя дитини, але не як домінуючий фактор, що його розвиває.

4. За результатами теоретичного та емпіричного етапу дослідження розроблено та апробовано програму підвищення рухової активності старших дошкільників. Основна мета програми – підвищення

рівня компонентів психічного благополуччя (когнітивного, соціального, емоційного) старших дошкільників через підвищення рівня їх рухової активності.

Для досягнення мети здійснено підбірку різновидових ігор (дидактичних, сюжетно-рольових та рухливих). Програму розроблено на основі режиму дня ДНЗ та в часовому діапазоні розраховано на увесь навчально-виховний період (дев'ять місяців). Перед підбором будь-якої гри враховувалося її місце проведення в режимі дня та послідовність у діяльності дитини.

Розроблена програма збільшення рухової активності старших дошкільників підтвердила свою ефективність результатами формуючого експерименту, згідно з яким початково здійснено попередній вимір рівня психічного благополуччя дошкільників.

Після завершення експериментального впливу було здійснено повторне тестування рівня психічного благополуччя в обох групах. В експериментальній групі відзначався значний зріст компонентів психічного благополуччя, на відміну від контрольної. Всі показники зросли (за інтегральними шкалами оцінювання). На це вказували як міри центральних тенденцій (середнє арифметичне, медіана), так і міри мінливості (стандартне відхилення, розмах ряду) за когнітивним, соціальним та емоційним компонентами. Натомість, у контрольній групі суттєвого зросту показників не спостерігалось.

Таким чином, було підтверджено гіпотезу про те, що збільшення рухової активності у процесі освоєння дитиною соціально-предметного простору в різних видах ігрової діяльності сприяє, в свою чергу, встановленню та зміцненню зв'язків між соціальними, когнітивними, емоційними досягненнями психічного розвитку дошкільника, чим збільшує цілісність, інтегрованість та конструктивність прояву його психічного благополуччя в життєвій практиці.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми впливу рухової активності на психічне благополуччя старших дошкільників. Зокрема, потребують подальшої розробки питання *діагностики та корекції* психічного розвитку дітей дошкільного віку, *індивідуалізації виховання* та психолого-педагогічного супроводу старшого дошкільника на етапі кардинальної зміни його соціальної ситуації розвитку (дошкільна – початкова освіта), що сприятиме збереженню та усталенню у структурі особистості старшого дошкільника важливіших психологічних надбань, одним із яких є психічне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеевец В. У. Академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта: (деятельность, проблемы, перспективы) // Теория и методика физической подготовки. – 1994 . – № 1. – С. 110-115.
2. Амосов М. М. Раздуми про здоров'я / Амосов М. М. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
3. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – № 2. – С. 64.
4. Андриющенко Т. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Григорія Сковороди». – К., 2007. – 258 с.
5. Аргайл Майкл. Психология счастья. - М.: Прогресс, 1990. – 336 с.
6. Аршавский И. А. Ваш малыш может не болеть: физкультура для здоровья / И. А. Аршавский. – М.: Советский спорт, 1990. – 30 с.
7. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку (основи негентропійної теорії онтогенезу) / І. А. Аршавський. - М.: Наука, 1982. - 270 с.
8. Афашагова А. А. Формирование культуры здоровья детей как социально-педагогическая проблема / А. А. Афашагова. Вестник Адыгейского государственного университета. - Майкоп: АГУ, 2008. - 244 с.
9. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у світі” / наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко. – 3-тє вид., випр. – К.: Світич, 2009. – 430 с.
10. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В.А.Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
11. Бар – Ор О. Двигательная активность и здоровье детей / О. Бар – Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимп. л-ра. 2009. – 528 с.

12. Бердник Г. Б. Формування професійно-особистісної стійкості майбутнього фахівця в умовах навчання у ВНЗ як засіб збереження його психологічного благополуччя // Наука і освіта. – 2010. – № 3. – С. 7-12.
13. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве / Ю. В. Бессонова: сб. статей / Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т, 2013 – 30 с.
14. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / О. Л. Богініч // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Випуск XVII – XVIII. – Івано-Франківськ. : Педагогічний інститут. ПНУ ім. В.Стефаніка. – 2008. – С. 191 - 199.
15. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри /О. Л. Богініч. – К.: Логос, 2003. – 280 с.
16. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навч.-метод. Посібник / О. Л. Богініч. – К.: Шк.світ, 2007. – 120 с.
17. Боровская Н. Благополучие как социокультурный феномен : дис. ... канд. филос. наук: 24.00.01 «Теория и история культуры» / Тюменский гос. университет. – Тюмень, 2001. – 200 с.
18. Варуха О. В. Особливості організації рухової активності дітей дошкільного віку / Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – №5. – С.151-155.
19. Васильєва І. В. Соціальні аспекти здоров'я як предмет філософського дослідження / І. В. Васильєва. Науковий вісник. Серія: Філософія: зб. наук. праць. – Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2008. – Вип.29. – С.151-157.
20. Вільчковський Е. С. Насамперед фізичний гарт / Е. Вільчковський, Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 1996. - №5. – С.10-11.
21. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко: навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.

22. Вільчковський Е. С. Розвиток гнучкості у дітей 3-7 років / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, О. І. Курок // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – К.: Тернопіль, 1997. – С.27 – 29.
23. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський. – К.: Радянська школа, 1989. – 176 с.
24. Вільчковський Е. С. Сюжетні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку / Е. С. Вільчковський, Г. В. Біленька, О. Л. Богініч. – К.: ІЗМН, 1996. – 76 с.
25. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібн. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Суми: Університетська книга, 2004; 2005. – 428 с.
26. Волчинський А. Я. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років: Метод. посібник для вихователів дошкільних закладів. – К.: ІЗМН, 1996. – 96 с.
27. Головченко О. І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним рівнем розвитку особистісних якостей // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – 2009. – №2. – 52 с.
28. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 593 с.
29. Денисенко Н. Ф. Від рухового режиму до здоров'я дітей / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 1995. - №10. – С.10-11.
30. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. – С. 4-6.
31. Денисенко Н. Ф. Рухливі ігри / Н. Ф. Денисенко // Дитина в дошкільні роки. – Запоріжжя, 1991. – Ч.3. – С.25 – 30.
32. Дитяча ігротека для дошкільників 5-6 років / упоряд. Т. М. Маценко, Н. О. Мазун – Х. : Вид. група «Основа», 2012. – 288 с.
33. Діагностична діяльність психолога дошкільного навчального закладу: Методичний посібник / Упоряд. М. І. Тіхонова. – Луганськ: Знання, 2006. – 164 с.

34. Дмитренко Т. І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку: методичні рекомендації / Т. І. Дмитренко. – К.: Радянська школа, 1976.– 119 с.
35. Долбишева Н. Г. Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки / Н. Г. Долбишева // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2001. – Вип. 5, т.2. – С. 21-24.
36. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / автори-упорядники: Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 184 с.
37. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення/дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта) // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2002. – Том 4, частина 3. – С. 57-63.
38. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 112 с.
39. Закон України «Про дошкільну освіту». – К.: Дошкільне виховання, 2001. – 33 с.
40. Захаріна Є. А. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є. А. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2004. – Вип. 8, т.3. – С. 124-127.
41. Зилова Е. В. Исследование концепта «благополучие»/ «prosperity» в русской, британской и американской лингвокультурах (на материале ассоциативного эксперимента)// Сопоставительные исследования 2010. – Воронеж: «Истоки», 2010. – С. 106-112.
42. Знанецька О. М. Методика дослідження феномену психологічного благополуччя: опис, адаптація, застосування / О. М. Знанецька// Вісник Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка і психологія. – Д., 2006. – Вип. 9. – С.40-46.

43. Ігрова діяльність старших дошкільників / упор. Н. Ф. Юрченко – Х. : Вид. група «Основа», 2011. – 304 с.
44. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009. – 59 с.
45. Кокун О. М. Психофізіологія: навчальний посібник / О. М. Кокон. – Київ: Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.
46. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості в дошкільному дитинстві: Навч. посібник для ВНЗ / О. Л. Кононко. – К.: Освіта, 1998. – 255 с.
47. Корекційні заняття психолога з дітьми 4-6 років / упоряд. Т. Ш. Червона. – К.: Шк. світ, 2009. – 128 с.
48. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя / Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. – К.: універ-т «Україна», 2013. – С. 332-336.
49. Куликов Л. В. Детермінанти удовлетворенностью жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика. – Спб., 2000. – 476 с.
50. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие / Л. В. Куликов. Глава 5. Субъективное благополучие и настроение личности // Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – С. 116-181.
51. Лазаренко В. І. Почуття психологічного благополуччя студентської молоді / В. І. Лазаренко, В. П. Лазаренко // Науково-методичний супровід розвитку професійної компетентності практичних психологів у системі післядипломної освіти: [матеріали Всеукраїнського проблемного семінару 17-18 листопада 2011 року] / [ред.кол.: В.В.Пашков та ін.]. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 293 с.
52. Левшунова К. В. Благополуччя та здоров'я: спільне та відмінне між поняттями / К. В. Левшунова // Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. – Рівне: Видавництво ТЗОВ «Докацентр», 2015. – Випуск 4. – С. 151-154.

53. Левшунова К. В. Емпірична модель дослідження рухової активності дитини дошкільного віку як чинника її психічного благополуччя / К. В. Левшунова. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 26. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – с. 375-390.
54. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. Науковий вісник Львівського національного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор М. М. Цимбалюк. – Львів: Львів.ДУВС, 2012. – Вип. 2 (2). – С. 197-206.
55. Левшунова Е. В. О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психическое благополучие» в дошкольной психологии. XI Международная научно-практическая конференция «Модернизация российского образования: проблемы и перспективы» (27 мая 2013 г.). – Краснодар, 2013. – С.25-31.
56. Левшунова К. В. Практичний аналіз тілесного благополуччя дитини старшого дошкільного віку / К. В. Левшунова. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. – Зб. статей: - Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип. 44. – Ч.3. – С. 320-330.
57. Левшунова К. В. Психічне благополуччя старших дошкільників під впливом програми підвищення їх рухової активності/ К.В. Левшунова. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Харків : КЦ ФОП Іванової М.А., 2015. – Том IV. Психологія розвитку дошкільника. – Випуск 11. – С. 126 - 134.
58. Левшунова К. В. Роль рухової активності дошкільника в системі сучасного фізичного виховання / К. В. Левшунова // Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя Першого київського диплома вчителя фізичної культури): матер. Міжнар. наук.-практ.

конфер., 18-19 жовтн. 2012 р. / М-во осв. і науки, молоді та спорту України, Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, Ін-т спец. педаг. НАПН України, Благод. фонд сприяння розв. осв. ім.Б. Грінченка; [редкол.: В. О. Огнев`юк, Л. Л. Хоружа, Н. М. Віннікова, Т. Г. Дибя, Т. В. Нестерова]. – К.: Київ ун-т ім. Б.Грінченка, 2012. – С.147-154.

59. Левшунова К. В. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку: практичний аспект проблеми / К. В. Левшунова. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / Зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3К (45) 14. – С. 112-116.

60. Левшунова К. В. Рухова активність в системі психічного благополуччя дошкільника / К. В. Левшунова // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К.: «Срібна хвиля», 2012. – Том IV. Психологія розвитку дошкільника. – Випуск 8. – С.168-178.

61. Левшунова Е. В. Сравнительный анализ проявления феномена «благополучия» в дошкольном возрасте и зрелости / Е. В. Левшунова. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XXXIV Международной научно-практической конференции/ под общ. ред. С. С. Чернова. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2013. – С.157-164.

62. Левшунова К. В. Фізичне здоров'я як чинник психічного благополуччя дошкільника / К. В. Левшунова // НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт/ 36 наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск 5(30)13. – С. 22-27.

63. Левшунова К. В. Формування життєтворчої особистості дитини засобами рухової діяльності / К. В. Левшунова // Вісник Інституту розвитку дитини (додаток): методичні та практичні матеріали. – Вип. 3. – Київ, 2012. – С. 239-242.
64. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 302 с.
65. Лефтеров В. А. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической практики/ В. А. Лефтеров // Электронный ресурс. Режим доступа – Ассоциация психологов Донбаса: [сайт]. – <http://apd.dn.ua/articles/00051.html>
66. Лісневська Н. В. Сутність здоров'язберігаючого середовища та важливість його створення в дошкільному навчальному закладі / Н. В. Лісневська: зб. наук. праць / Бердянський державний педагогічний університет (Педагогічні науки). – Бердянськ: БДПУ, 2010. – № 3. – 364 с.
67. Лущик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. П'ятий рік життя: Метод. посіб. – Х.: «Основа», 2007. – 208 с.
68. Лущик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя: Метод. посіб. – Х.: Вид.група «Основа», 2007. – 224 с.
69. Лущик І. В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). – Х. : Вид. група «Основа», 2012. – 126 [2] с.
70. Матвеев Л. П. Методика физического воспитания с основами теории / Л. П. Матвеев, С. Б. Мельников. - М. : Просвещение, 1991. – 220 с.
71. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М: Просвещение, 1999. – 296 с.
72. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010-2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава». – К.: МОЗ України, 2011. – 104 с.

73. Методи вивчення психічного розвитку дитини-дошкільника. – Метод. посіб. для педагогів, практ. психологів, студ. серед. і вищ. пед. закл. / С. Є. Кулачківська (наук. ред.), Т. О. Піроженко, Л. Г. Подоляк та ін. – К.: Світич, 2003. – 40 с.
74. Могендович М. Р. Физиологические основы лечебной физической культуры / М. Р. Могендович, И. Б. Темкин. – Ижевск: Удмуртия, 1975. – 199 с.
75. Овчинников Б. В. Психическая предпаталогия: превентивная диагностика и коррекция / Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов, Л. В. Богданова. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2010. – 368 с.
76. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: ИТИ Технологии, 2005. – 944 с.
77. Олександров Ю. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : дис. ... психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Х., 2010. – 296 с.
78. Осокина Т. И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников: книга для воспитателей детского сада / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1971. – 159 с.
79. Пасічник В. М., Сосновський Д. Д. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. - №7. – С. 86-91.
80. Пивовар А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / ЛДІФК. – Львів, 2005. – 211 с.

81. Пироженко Т. А. Коммуникативно-речевое развитие ребенка / Т. А. Пироженко. – К. : Нора-принт : Ин-т психологии им. Г. С. Костюка АПН Украины, 2002. - 310 с.
82. Пироженко Т. О. Розвивальні ігри та вправи для дітей сьомого року життя / Т. О. Пироженко, С. О. Ладивір, І. І. Карабаєва, Т. Л. Гурковська, Л. І. Соловійова. – Тернопіль: Мандрівець, 2013. – 72 с.
83. Пироженко Т. О. Розвивальні ігри та вправи для дітей шостого року життя / Т. О. Пироженко, С. О. Ладивір, І. І. Карабаєва, Т. Л. Гурковська, Л. І. Соловійова. – Тернопіль: Мандрівець, 2012. – 80 с.
84. Поліщук Н. М. Характеристика змісту поняття «здоров'я людини» в сучасних дослідженнях // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – №1(3). – С. 124-132.
85. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. посібник. / Т. І. Поніманська. – К.: Академвидав, 2004. – 456 с.
86. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку “Впевнений старт” / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинина, Т. В. Дяченко, Т. С. Ільченко, Г. Є. Іванова, Г. М. Лисенко, Т. В. Панасюк, Г. В. Петрова, Т. О. Пироженко, Н. М. Романко, Н. А. Случинська, Н. І. Трикоз. - Тернопіль: Мандрівець, 2013. – 104 с.
87. Проценко О. В. Розвиток здібностей та обдарувань у дошкільників / О. В. Проценко. – К.: Шк.світ, 2011. – 128 с.
88. Процюк О. В. Вплив психічної напруженості дії на будову рухової навички // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – Т. VIII - Ч. 9. – К., Гнозис, 2006. – С.294-299.
89. Психологічна енциклопедія/ авт. – упоряд. О. М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
90. Рат Т. Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни / Том Рат, Джим Хартер; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишерз, 2011. – 148 с.

91. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку / М. О. Рунова – Х.: Ранок, 2007. – 192 с.
92. Сварковська Л. А. Чинники формування здоров'я та фізичного стану вихованців дошкільних закладів // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – №1 (3). – С. 323-329.
93. Семенова Н. І. Формування здорової особистості дошкільника: теоретичний аспект/ Н. І. Семенова. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – РОЗДІЛ IV. Теорія та історія педагогіки. Педагогічні науки. – 2010. – №23. – С.171-175.
94. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I-II курсів медичного коледжу / Н. Семенова, А. Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т.4. – С.136-142.
95. Серeda А. В. Материальное благополучие как фактор консолидации и стабилизации современного китайского общества в ценностном аспекте / А. В. Серeda. Вестник БГУ. Философия, социология, политология, культурология. – Вып. 11. – Улан-Удэ, 2007. – С. 70-75.
96. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т.ХІІІ, част. 5. – К., 2011. – 436 с.
97. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / Авт. – упор. В. В. Єфремова. – Тернопіль. Мандрівець, 2007. – 160 с.
98. Снигур М. Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью // Успехи современного естествознания. – № 3. – Сургут, 2009. – С. 63-64.
99. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к психологическому благополучию // Вопросы психологии. – 2006. – №4. – С. 105-114.

100. Солоненко Н. Удосконалення механізмів державного управління перебудовою галузі охорони здоров'я в Україні в контексті суспільних потреб / Н. Солоненко // Державне управління в Україні: реалії та перспективи: зб. наук. пр. НАДУ. – К., 2005. – С. 424-431.
101. Становлення внутрішньої картини світу дошкільника : монографія / [Т. О. Піроженко, С. О.Ладивір, О. О. Вовчик – Блакитна та ін.] ; за ред. Т. О. Піроженко. – Кіровоград : Імекс – ЛТД, 2012. – 236 с.
102. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
103. Тупіленко С. В. Фізичний розвиток дітей 2-го-3-го років життя як педагогічна проблема: зб. наук. праць. – Кам'янець-Подільський, 2011. – Вип. 15, книга 2. – 528 с.
104. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимп. л-ра, 1997. – 504 с.
105. Українські народні рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку / упор. Яницька О. Ю.: Навчально-методичний посібник. – Рівне: Державне редакційно – видавниче підприємство, 1992. – 168 с.
106. Федорців О. Є. Алгоритми практичних навиків у педіатрії: Навчальний посібник / Федорців О. Є. та ін. – Тернопіль: ТДМУ, 2006. – 167 с.
107. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций. // Научные труды аспирантов и докторантов. 2005*9 (46) / Факультет научно-педагогических кадров Московского гуманитарного университета; Ред. совет: Е. Д. Катульский и др.; Сост., научн. Ред. В. К. Криворученко. – М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2005. - Вып. 46. – 140 с.
108. Філоненко О. Здоровий випускник дитсадка – успішний школяр // Дошкільне виховання. – 2014. – №5. – С.17-19.

109. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – № 4. – С. 6-12.
110. Шаповалова О. А. Проект-исследование «Ребенок и его психологическое здоровье» / О. А. Шаповалова // [Електронний ресурс]. - Режим доступа: URL : [http:// nsportal.ru / vuz / psikhologicheskie – nauki / library / proekt – issledovanie rebenok – i – ego – psihologicheskoe – zdorove](http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie_nauki/library/proekt_issledovanie_rebenok_i_ego_psihologicheskoe_zdorove)
111. Швецов А. Г. Формирование здоровья в дошкольных учреждениях / А. Г. Швецов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 174 с.
112. Шевченко Ю. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Запорізький обл. ін-тут післядипломної педагог.освіти. – К., 2009. – 245 с.
113. Шишкина В. А. Движение + движение: кн. для воспит. дет. Сада / В. А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
114. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.
115. Янковська О. П. Дидактические игры в детском саду: Учеб.-метод. пособие. – К.: Рад. Шк., 1985 – 144 с.
116. Ярошенко О. І., Соколкіна Т. М., Капелюшна М. А. Ігротека вихователя ГПД. – Х. : Вид. група «Основа», 2012. – 222, [2] с.
117. Яценко Т. В. Діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку: Методичний посібник / Т. В. Яценко. – Кременчук, 2011. – 84 с.
118. Andersen K. L. Habitual physical activity and health / K. L. Andersen, I. Rutenfran, R. Masironi et al. – Cjpenhagen : WHO, 1978. – 199 p.
119. Cale L. Children is activity levels: a review of stadies conducted on British children / L. Cale, L. Almond // Phys. Educ Rev. – 1992. – 15. P 111 – 118, 1992.

120. Cale L. Interventions to promote young people's physical activity-issues, implications and recommendations for practice / L. Cale, J. Harris // Health Education Journal. – 2006. – № 65(4). – P. 320–337.
121. Centers for Disease Control and Prevention. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. MMWR 46 (RR - 64); 1 – 24, 1997.
122. Corbin J. G. Are kids getting appropriate activity? The National Children and Youth Fitness Study / J. G. Corbin, C. O. Dotson, G. G. Gilbert // FOREND. – 1985. – Vol. 82. – P. 40-43.
123. Peterson C., Park N., Seligman M. Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life // Journal of Happiness Studies. – 2005. – № 1. – Vol. 6. – P. 25 – 41.
124. Physical activity and health in Europe: evidence for action / Edited by Nick Cavill, Sonja Kahlmeier and Francesca Racioppi / WHO Regional Office for Europe. – Copenhagen (Denmark). – 2006. – 55 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

**Протокол спостережень вихователів за щоденною діяльністю дітей
та проявом руху під час неї**

Різновиди повсякденної діяльності дитини в ДНЗ	Час (згідно з режимом дня)	Варіанти поведінки дитини
1. Ранковий прийом, підготовка до сніданку	7.30 – 8.30	<p><i>Зазвичай дошкільник:</i></p> <p>А – пасивний, малорухливий, некомунікабельний, надає перевагу самотності;</p> <p>Б – проявляє змінну активність: інколи буває рухливим, інколи – потребує час на адаптацію до групи;</p> <p>В – завжди активний, рухливий, комунікабельний, легко переносить розлуку з рідними, швидко включається в ігрову діяльність, завжди радісний.</p>
2. Сніданок	8.30 – 9.00	<p><i>Зазвичай дитина:</i></p> <p>А – має слабкий апетит, довго їсть, недосконало користується столовими приборами, повільна;</p> <p>Б – швидкість процесу їди залежить від бажання та настрою дитини;</p>

		<p>В – відзначається хорошим апетитом, в межах часової норми з'їдає свою порцію, завершує процес для того, щоб зайнятись видами діяльності, які часто супроводжуються рухом.</p>
<p>3. Вільний час, ігри, підготовка до навчальної діяльності, навчальні заняття</p>	<p>9.00 – 10.30</p>	<p><i>Дошкільник:</i></p> <p>А – в більшості випадків не тягнеться до однолітків, самотійно переглядає книги, розфарбовує, конструює, не потребує руху, задовольняється виконанням пасивних видів діяльності. Під час занять не проявляє ініціативи, допитливості, повільно виконує задане, не встигає за одногрупниками;</p> <p>Б – бере участь в колективній діяльності тільки тоді, коли запрошують однолітки, надає перевагу іграм в діаді, чергує пасивні та активні ігри. У навчанні працює по-різному;</p> <p>В – активний, швидкий, спритний, може організувати одногрупників для виконання діяльності, яка потребує руху, комунікабельний, має задатки</p>

		лідера, успішний в навчанні, швидко мислить та правильно аналізує нову інформацію.
4. Підготовка до прогулянки, прогулянка на свіжому повітрі	10.30-12.30	<p><i>Для дитини характерно:</i></p> <p>А – повільна підготовка до прогулянки, постійно потребує допомоги дорослого під час одягання. На прогулянці – пасивна, малорухлива, часто сидить на лаві, спостерігає за однолітками, долучається лише до сюжетно – рольових ігор зі спокійним характером протікання;</p> <p>Б – самостійно вдягається, надає перевагу як сюжетним, так і рухливим іграм;</p> <p>В – швидко вдягається, допомагає однокласникам у цьому, на прогулянці постійно рухається незалежно від характеру гри, виявляє постійний інтерес до гімнастичного обладнання на вуличному майданчику.</p>
5. Повернення в групу, підготовка до обіду, обід	12.30-13.00	<p><i>Дошкільник:</i></p> <p>А – повертається завжди останнім, часто відстає дорогою до групи від дітей,</p>

		<p>повільно роздягається, зазвичай, сидить на килимку або самостійно грається розфарбовує, розглядає книги;</p> <p>Б – досить швидко повертається до групи, виконує різні заняття залежно від настрою, охоче виконує трудові доручення, що пов'язані із підготовкою до обіду;</p> <p>В – активний, енергійний, переодягнувшись, починає бігати по групі, швидко та досконало виконує будь-які дії, залучає до рухливих ігор однокласників, проявляє інтерес до куточка фізкультури, яким оснащена група.</p>
6. Денний сон	13.00-15.00	<p><i>Дошкільник:</i></p> <p>А – довго не може заснути, крутиться уві сні, часто прокидається;</p> <p>Б – зазвичай, сон спокійний та глибокий, однак, інколи потребує часу на те, щоб заснути;</p> <p>В – засинає швидко, спить протягом усього відведеного</p>

		часу, прокидається бадьорим та активним.
7. Поступовий підйом, загартування, гімнастика пробудження	15.00 – 15.30	<p><i>Дитина проявляє таку поведінку:</i></p> <p>А – довго прокидається, схильна до капризів, істерик, повільно виконує необхідні завдання після пробудження;</p> <p>Б – також схильна до капризів, однак, через певний період опановує свої емоції та, подібно іншим однокласникам, включається в запропоновану вихователем роботу;</p> <p>В – добре прокидається, ділиться враженнями від сну, фантазує, легко включається у виконання гімнастичних вправ.</p>
8. Гурткова робота, розваги, робота в розвивальних центрах	15.30-16.25	<p><i>Дошкільнику властиво:</i></p> <p>А – пасивний під час проведення гуртків, не завжди включається в роботу, проявляє байдужість, хоча може тривалий період виконувати нудну та монотонну роботу;</p> <p>Б – активність залежить від настрою, хоча виявляє</p>

		цікавість до рухливих ігор та інвентаря; В – активний, комунікабельний, допитливий, швидкий у діях, часто стає організатором рухової активності у інших дітей.
9. Підготовка до полуденку, полуденок	16.25-16.50	<i>Дитина:</i> А – повільна, невпевнена у собі, рідко виявляє ініціативу у допомозі при підготовці до полуденку, часто спостерігає за тим, що відбувається навколо неї; Б – якщо не включена в цікаву для неї діяльність, із задоволенням долучається до допомоги няні під час приготування до їди; В – встигає виконувати як доручення, так і інші заплановані справи.
10. Підготовка до другої прогулянки, прогулянка	16.50-18.00	<i>Дошкільник:</i> А – часто висловлює небажання йти на двір або весь час проводить поблизу вихователя, намагається встановлювати комунікативний контакт тільки з ним або з добре

		<p>знайомою дитиною. Боїться висоти, зайвий раз не рухається через боязнь впасти;</p> <p>Б – на вулиці надає перевагу більше сюжетно-рольовим іграм, але нерідко супроводжує їх рухом;</p> <p>В – любить грати в рухливі ігри, самостійно організовує їх, розподіляє ролі, встановлює правила, слідкує за їх дотриманням, часто проявляє самостійну рухову активність.</p>
<p>11. Повернення в групу, індивідуальні бесіди з батьками</p>	<p>18.00-19.00</p>	<p><i>Дитина:</i></p> <p>А – не може дочекатися рідних, часто відкладає будь-який вид діяльності та сидить біля дверей в очікуванні;</p> <p>Б – зазвичай, після прогулянки може чимось зайнятися;</p> <p>В – продовжує гратися та рухатися після прогулянки, з рідними одразу ділиться враженнями про проведений день, часто відзначаючи переваги, які пов'язані із рухом.</p>

Додаток Б

Анкета для батьків

«Рівень рухової активності Вашої дитини»

Дайте, будь ласка, відповіді на наступні запитання, обравши той варіант, який, на вашу думку, найбільш правильний:

1. Чи вважаєте Ви правильним твердження: «Рух – це основний прояв життя!»:

- а) так;
- б) не впевнена (-ий);
- в) ні.

2. На вашу думку, важливішим для розвитку дитини є:

- а) збагачення інтелектуальними знаннями;
- б) стимулювання до рухової активності;
- в) обидва варіанти в однаковій мірі спрямовані на розвиток дитини.

3. Скільки часу Ваша дитина рухається впродовж дня:

- а) менше 4 годин;
- б) 5-6 годин;
- в) більше 7 годин.

4. На основі власних спостережень оцініть, будь ласка, рівень рухової активності своєї дитини:

- а) низький;
- б) середній;
- в) високий.

5. Зазвичай, Ви:

- а) заохочуєте дитину до прояву рухової активності;
- б) пропонуєте чергувати пасивні та активні види діяльності, залежно від настрою та самопочуття дитини в конкретний момент часу;
- в) завжди заохочуєте до спокійних видів діяльності (читання книжок, розфарбовування, комп'ютерні ігри та ін.).

6. Як ви вважаєте, хто повинен більше займатися фізичним розвитком дитини:

- а) батьки;
- б) дитячий садок;
- в) батьки та дитсадок спільно.

7. Чи виконували б Ви вдома індивідуально з дитиною завдання та рекомендації, що надавались працівниками ДНЗ з приводу поліпшення її фізичного розвитку та рівня рухової активності:

- а) так, із задоволенням;
- б) тільки за наявності вільного часу;
- б) ні, нехай цим займаються вихователі в дитсадку.

Дякуємо за співпрацю!

Додаток В

Тест для оцінки словесно-логічного мислення

Дай, будь ласка, відповідь на поставлені запитання:

1. Яка з тварин більша – кінь чи собака?
2. Вранці люди снідають, а увечері?
3. Вдень на вулиці ясно, а вночі?
4. Небо блакитне, а трава?
5. Черешня, груші, сливи, яблука... – це що?
6. Чому, коли йде поїзд, опускають шлагбаум?
7. Що таке Рівне, Київ, Львів?
8. Котра зараз година? (Дитині показують годинник і просять назвати час.)
9. Маленька корова – це теля. Маленька собака – це?..
10. На кого більше схожий собака – на кішку чи на курку?
11. Для чого потрібні автомобілю гальма?
12. Чим схожі один до одного молоток і сокира?
13. Що спільного між білкою і кішкою?
14. Чим відрізняються цвях і гвинт один від одного?
15. Що таке футбол, стрибки у висоту, теніс, плавання?
16. Які ти знаєш види транспорту?
17. Чим відрізняється стара людина від молоді?
18. Для чого люди займаються спортом?
19. Чому вважається погано, якщо хтось не хоче працювати?
20. Для чого на конверт необхідно наклеювати марки?

Еталон правильних відповідей:

1. Більше кінь. 2. Увечері вечеряють. 3. Темно. 4. Зелена. 5. Фрукти. 6. Щоб не було зіткнення поїзда з автомобілем. 7. Міста. 8. Правильна відповідь (Чверть на сьому, за п'ять хвилин восьма і т.д.) 9. Щеня, ягня. 10. На кішку, оскільки у неї 4 ноги, шерсть, хвіст, кігті (досить назвати хоч б одну подібність). 11. За правильну вважається будь-яка відповідь, що вказує на

необхідність знижувати швидкість автомобіля. 12. Це інструменти. 13. Це тварини, що вміють лазити по деревах, мають лапи, хвіст, шерсть і так далі. 14. Цвях – гладкий, а гвинт – нарізний; цвях забивають молотком, а гвинт закручують. 15. Види спорту. 16. Як мінімум дитина повинна назвати 3 види транспорту (автобус, трамвай, метро, літак і так далі). 17. Три істотні ознаки як мінімум: «Старий чоловік ходить поволі, з паличкою, у нього багато зморшок, він часто хворіє» і т. д. 18. Щоб бути здоровим, сильним, красивим і т. д. 19. Не буде грошей, щоб купувати продукти і одяг, оплачувати квартиру й ін. 20. Так платять за пересилку листа.

Шкала, за якою оцінюють рівень словесно-логічного мислення дітей старшого дошкільного віку, має наступну градацію:

- низький – менше 10 балів;
- знижений – 10-11 балів;
- середній рівень – 12-14 балів;
- високий рівень – 15-17 балів;
- дуже високий – 18-20 балів.

Додаток Д

Діагностика слухової вербальної пам'яті за методикою «10 слів» (варіант тесту 3. Істоміної)

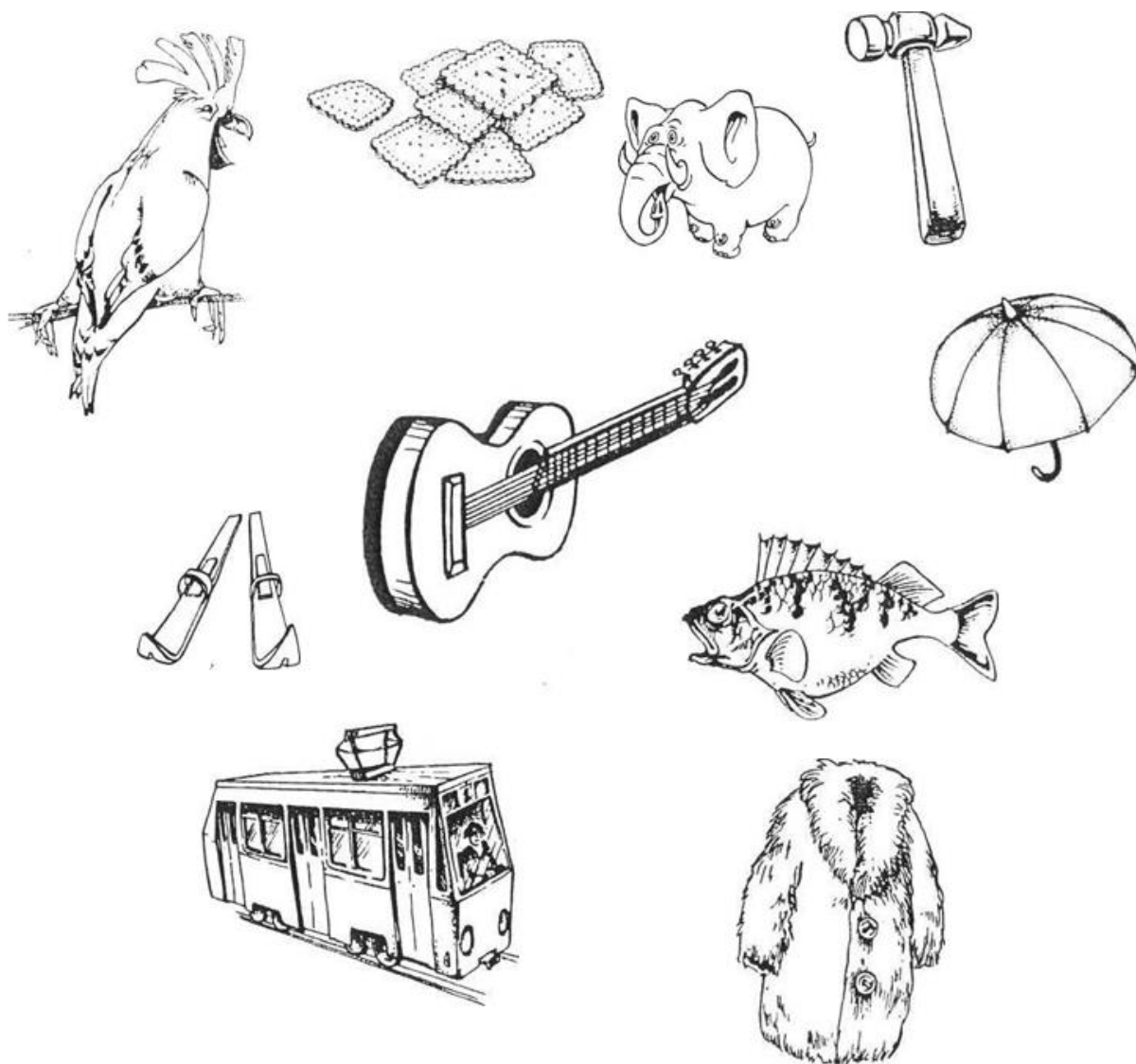
Я буду зачитувати слова, а твоє завдання – уважно слухати і запам'ятовувати. Коли я скажу: «Повтори», – ти повинен назвати все те, що запам'ятав. Так буде продовжуватися три рази.

Слова: стіл, мило, людина, виделка, книга, пальто, сокира, стілець, зошит, молоко.

Додаток Е

Діагностика зорової пам'яті

Роздивися по черзі 10 картинок, на кожній з них зображений знайомий для тебе предмет. Будь уважним, запам'ятай їх! Коли картинки будуть забрані, твоє завдання – назвати все те, що запам'ятав.



Шкала, за якою можна оцінити рівень зорової пам'яті старшого дошкільника, є наступною:

Високий рівень – 6-10 балів.

Середній рівень – 4-5 балів.

Низький рівень – 1-3 бали.

Додаток Ж

Діагностика уваги «Знайди і викресли»

«Зараз ми з тобою пограємо в таку гру: я покажу тобі картинку, на якій намальовано багато різних, знайомих тобі предметів. Коли я скажу слово: "Починай", – ти по рядках цього малюнка почнеш шукати і закреслювати ті предмети, які я назву. Шукати і закреслювати названі предмети необхідно до тих пір, поки я не скажу слово: "Стоп". В цей час ти повинен зупинитися і показати мені зображення предмета, яке ти побачив останнім. Після цього я відзначу на твоєму малюнку місце, де ти зупинився, і знову скажу слово: "Починай". Ти продовжиш робити те ж саме, тобто шукати і викреслювати з малюнка задані предмети. Так буде кілька разів, поки я не скажу слово: "Кінець". На цьому виконання завдання завершиться»



У цій методиці дитина працює 2,5 хв., впродовж яких п'ять разів підряд (через кожні 30 сек.) їй говорять слова «стоп» і «починай».

Експериментатор дає дитині завдання шукати і різними способами закреслювати будь-які два різні предмети, наприклад: зірочку перекреслювати вертикальною лінією, а будинок – горизонтальною. Експериментатор сам відмічає на малюнку дитини ті місця, де даються відповідні команди.

При обробці й оцінці результатів визначається кількість предметів на малюнку, проглянутих дитиною за 2,5 хв., тобто за весь час виконання завдання, а також окремо за кожен 30-секундний інтервал. Отримані дані вносяться до формули, за якою визначається загальний показник рівня розвиненості у дитини одночасно двох властивостей уваги: продуктивності і стійкості:

$$S = (N - 2,8n) / t,$$

де S - показник продуктивності і стійкості уваги;

N - кількість зображень предметів на малюнку, переглянутих дитиною за час роботи;

T - час роботи;

n - кількість помилок, допущених за час роботи (помилками вважаються пропущені потрібні або закреслені непотрібні зображення).

У результаті кількісної обробки психодіагностичних даних за вказаною вище формулою визначаються шість показників: один - для всього часу роботи над методикою (2,5 хв.), а решта – для кожного 30-секундного інтервалу. Відповідно, змінна t в методиці набуватиме значення 150 і 30.

За всіма показниками S, отриманими в процесі виконання завдання, будується графік (*графік 3.1*), на основі аналізу якого можна говорити про динаміку зміни у часі продуктивності й стійкості уваги дитини. При побудові графіка показники продуктивності й стійкості переводяться (кожен окремо) в бали за десятибальною системою таким чином:

Показник динаміки зміни у часі продуктивності й стійкості уваги дитини



- 10 балів – показник S у дитини вищий, ніж 1,25 бали.
- 8-9 балів – показник S перебуває в межах від 1,00 до 1,25 балів.
- 6-7 балів – показник S знаходиться в інтервалі від 0,75 до 1,00 балів.
- 4-5 балів – показник S складає від 0,5 до 0,75 балів.
- 2-3 бали – показник S від 0,24 до 0,5 балів.
- 0-1 бал – показник S від 0,00 до 0,24 балів.

Зона 1: дуже високопродуктивна увага.

Зона 2: високопродуктивна увага.

Зона 3: середньопродуктивна увага.

Зона 4: низькопродуктивна увага.

Зона 5: дуже низькопродуктивна увага.

На *графіку 3.1.* зображено різні зони продуктивності та типові криві, які можуть бути одержані в результаті психодіагностики уваги дитини за цією методикою.

Інтерпретуються ці криві наступним чином:

- Крива 1 – графік дуже високопродуктивної та стійкої уваги;
- Крива 2 – графік низькопродуктивної, але стійкої уваги;
- Крива 3 – графік середньопродуктивної та середньостійкої уваги;
- Крива 4 – графік середньопродуктивної, але нестійкої уваги;
- Крива 5 – графік середньопродуктивної та вкрай нестійкої уваги.

Стійкість уваги у свою чергу в балах оцінюється так:

- 10 балів – усі точки графіка на малюнку не виходять за межі однієї зони.

- 8-9 балів – усі точки графіка розташовані в двох зонах на зразок кривої 2.
- 6-7 балів – усі точки графіка розташовуються в трьох зонах, а його крива схожа на графік 3.
- 4-5 балів – всі точки графіка розташовуються в чотирьох різних зонах, а його крива чимось нагадує графік 4.
- 3 бали – всі точки графіка розташовуються в п'яти зонах, а його крива схожа на графік 5.

Висновки про рівень розвитку продуктивності та стійкості уваги:

- 10 балів – продуктивність уваги дуже висока, стійкість уваги дуже висока.
- 8-9 балів – продуктивність уваги висока, стійкість уваги висока.
- 4-7 балів – продуктивність уваги середня, стійкість уваги середня.
- 2-3 бали – продуктивність уваги низька, стійкість уваги низька.
- 0-1 бал – продуктивність уваги дуже низька, стійкість уваги дуже низька.

Додаток 3

Методика обстеження рівня мовленнєвого розвитку

дітей дошкільного віку

(Т. Піроженко)

Таблиця 3.1

Блоки дослідження:

комунікативні, когнітивні та лінгвістичні властивості мовлення

Методика обстеження	Показники мовлення, що утворила дитина	Ступінь вираження ознак		
		високий	середній	низький
1	2	3	4	5
1.КОМУНІКАТИВНІ ВЛАСТИВОСТІ				
Дослідник привертає увагу до 3-х картинок (сюжет має бути емоційно виразним і динамічним), виявляє зацікавлене ставлення до них, іноді кидає: «Це ж треба? Дивно!», змінюючи відповідно інтонацію. Пропонує дитині вибрати одну картинку за бажанням. Яка цікава, близька? Чи траплялися з тобою подібні випадки? Далі «оживання» картинки через діалог, входження в неї: «З ким ти бажаєш познайомитися?»	1.1. Звернення до партнера.	Дивиться на партнера, стежить за змінами міміки, погляду, рухів.	Не співвідносить зміни міміки і погляду стосовно суб`єкта уваги.	Починає бесіду, може не дивитися в бік партнера, не вводити його в об`єкт своєї уваги.
	1.2. Різноманітність та виразність інтонацій у власному мовленні, активне використання невербальних засобів спілкування.	Інтонації, жести, міміка, усмішка різноманітні, виразні, рухливі, з урахуванням ситуації спілкування.	Перелічені невербальні засоби бувають у спілкуванні, але однобічні, малорухливі у використанні (наприклад, один тон у мовленні – вередливий, плаксивий або без емоційного забарвлення).	Перелічені невербальні засоби виражені слабо.
	1.3. Наявність констатувальних засобів спілкування.	Присутність у мовленні всіх елементів, які несуть емоційне	Наявність констатувальних засобів лише невербального характеру.	Немає.

<p>Як звернувся б? Що ти скажеш? Скажи так, щоб з тобою бажали познайомитися».</p>		<p>навантаження з позитивним знаком (усмішка, зменшувально-пестливі суфікси в словах, виразність інтонацій).</p>		
<p>2. КОГНІТИВНІ ВЛАСТИВОСТІ МОВЛЕННЕВОГО ВИСЛОВЛЮВАННЯ. 2а. СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНИЙ АНАЛІЗ-СИНТЕЗ СИСТЕМИ «ЛЮДИНА – СИТУАЦІЯ»</p>				
<p>Далі, продовжуючи розглядати разом з дитиною картинки, дорослий ставить ряд запитань, спрямованих на уточнення когнітивних властивостей мовленнєвого висловлювання, вміння дитини аналізувати, розуміти ситуацію спілкування, зображену на картинці, а також індивідуальну поведінку людини при взаємодії з іншими.</p> <p>Для цього він говорить: «Ми вже ознайомилися з ... Давай уважно подивимося, де все це відбувається? Що роблять? Як ти гадаєш, що він переживає?»</p>	<p>2а.1. Розуміння дитиною просторово-часових змістових характеристик ситуації спілкування (значення слів, що характеризують місце, час, зміст дії).</p> <p>2а.2. Розуміння дитиною емоційного змісту ситуації спілкування (значення слів про емоційний стан людини,</p>	<p>Лексично точно визначення (у саду, в басейні ...)</p> <p>Називає слова, що позначають емоції, правильно «читає» інформацію про людину через</p>	<p>Приблизне, неточне слововживання, стандартна лексика.</p> <p>Називає слова, за допомогою вихователя робить вибір (або-або)</p>	<p>Неправильне визначення дій та місця дій.</p> <p>Неправильно розуміє стан, поведінку людини.</p>

<p>Що відчуває? Який він (персонаж картинки)? Що ти бачиш таке, що підтверджує твою думку і дає тобі змогу так вважати?».</p>	<p>партнера). 2а.3. Розуміння дитиною характеру персонажа, діючих осіб (значення слів про риси, якості особистості).</p>	<p>невербальні засоби. Називає слова, відповідні поведінці людини в даній ситуації.</p>	<p>Робить вибір за допомогою вихователя (або або)</p>	<p>Не може сказати, не орієнтується на аналізі ситуації та поведінці людини.</p>
---	---	--	---	--

2б. ЛІНГВІСТИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ МОВЛЕННЯ

<p>Наступні завдання та запитання спрямовані на аналіз мовних (лінгвістичних) властивостей висловлювання. Для цього, продовжуючи діалог, дорослий уточнює: «Ми сказали, що вони співають. А що ще вони вміють робити?..».</p>	<p>2б.1. Словникове багатство.</p>	<p>Доволі широке, різноманітне, з наявністю в мовленні слів, що означають предмети, осіб, дії, якості, властивості.</p>	<p>Слова, що дитина застосовує у розмові, неточні (велика кількість слів-замінників, замість іменників – займенники). Заміна слів паузами.</p>	<p>Малий запас слів, що не дає змоги дібрати лексику в розмові на тему ситуації, запропонованої на картинці.</p>
<p>Про хлопчика треба сказати «він» чи «вона»? Про кого ще можна сказати «вона»? Перелічи все, що зображено на малюнку, про кого можна сказати так: «він», «вона», «воно»? Як ти пестливо всіх назвеш? Для з'ясування навички правильного оформлення думки дорослий говорить: «Я</p>	<p>2б.2. Граматична правильність.</p>	<p>Помічає неправильну побудову речень і добудовує змістовну програму виховання за допомогою опорних слів, уміє змінювати слова відповідно до граматичних категорій.</p>	<p>Помічає неправильно побудовану фразу, але не вміє добудовувати змістовну програму, припускається помилок у вживанні граматичних категорій.</p>	<p>Неправильно позначає дії, не помічає посилок у побудові фраз, припускається граматичних помилок.</p>

<p>хочу про когось розповісти» і називає речення з пропущеним повнозначним чи службовим словом.</p> <p>Наприклад, «Жила ... місті дівчинка. У ... були друзі».</p> <p>Прикладом може бути набір слів, не пов'язаних за змістом: «парк, весело, діти, гуляти».</p>	<p>26.3. Фонетичні властивості мовлення. Записати індивідуальні особливості мовлення дитини:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звуковимова (правильна - неправильна); - дикція (чітка, зрозуміла); - сила голосу (нормальна, слабка, надмірна). 			
3.ДОВІЛЬНІСТЬ МОВЛЕННЯ				
<p>З метою з'ясування рівня засвоєння мови як засобу взаємодії з довколишніми, а також аналізу пізнавально-творчих можливостей дитини і з'ясування форм мовлення (діалог, монолог), дорослий продовжує хід</p>	<p>3.1. Розгорнутість, логічність, зв'язність.</p>	<p>Зв'язність розповіді, наявність переходів, змістових зв'язків між реченнями, наявність у мовленні елементів таких, як: «Одного разу», «І ось», «Потім».</p>	<p>Дитина перелічує деталі, а не встановлює зв'язки. Є граматичне узгодження, але рідко пояснене, конкретизоване, і далі розгорнуте змістове значення однієї фрази.</p>	<p>Є узгодження слів між собою й одночасно численна кількість слів-паразитів, використовування простих конструкторів.</p>

<p>бесіди: «Давайте про наших друзів розповімо кому-небудь (за малюнком) – ведмедику, зайчикові (дитина робить вибір за бажанням). При цьому дорослий записує, яку розповідь склала дитина: за малюнком, із власного досвіду, переказ художнього твору, близького до теми малюнка чи твору».</p> <p>Чи відповідає тема розповіді обговорюваному випадку (адекватність мовленнєвого висловлювання). Для з'ясування рівня керування мовленням дорослий іноді говорить: «Ведмедик не зрозумів, де почалася історія. Що трапилося після того, як... (повторює одну з фраз, що склала дитина)».</p>	<p>3.2. Керування мовленням, його зміна, самоконтроль залежно від ступеня взаєморозуміння з партнером.</p>	<p>Склав інше висловлювання, зберігаючи зміст, орієнтується на необхідність бути зрозумілим для тих, хто його слухає (ведмедик, зайчик).</p>	<p>Не орієнтується на необхідність бути зрозумілим оточуючим. Виконуючи завдання «Скажи, що було зрозуміло», дитина повторює те саме, не змінюючи, але голосніше, не вміє замінити ту саму змістову програму іншою.</p>	<p>Не зрозумів завдання, не звертає уваги на прохання, продовжує розповідати далі.</p>
	<p>3.3. Характер тексту дитячих відповідей.</p>	<p>Творчий рівень мовлення: склав творчу розповідь з елементами введення нового героя або предмета в</p>	<p>Виявилися творчі елементи розповіді за допомогою дорослого.</p>	<p>Репродуктивний рівень мовлення: елементи творчості не виявлялися.</p>

		ситуацію й тему розмови (опис «до» і «після» зображеного на малюнку).		
--	--	--	--	--

Додаток И

Методика на вивчення здатності дитини визначати модальність емоції, зображеної на малюнку людини, виділяти експресивні ознаки її

«Подивись уважно на зображення дитини. Яке почуття переживає дитина? Як ти про це дізнався (лася)?».

Малюнок И.1



Додаток К

Психодіагностична методика

«Вивчення розвитку емпатійності у дітей старшого дошкільного віку»

«Я тобі почну розповідати про події, що трапилися з дітьми, а ти закінчи мою розповідь так, як вважаєш за потрібне. Слухай уважно».

1. Марійка та Іринка прибирали іграшки. Марійка швиденько склала всі іграшки до коробки. Вихователька їй сказала: «Марійко, ти вже зробила свою роботу, тепер ти можеш або йти гратись до дітей, або допомогти Іринці закінчити її роботу». Марійка відповіла... (Що вона відповіла? Чому саме так відповіла?).

2. Даня в дитячий садок приніс свою нову іграшку, яку йому подарували на день народження. Усім дітям вона сподобалась. Але тут підбіг до дітей Вова, вихопив з рук у Дані машинку і побіг... Тоді Даня... (Що зробив Даня? Що він казав? Чому саме так учинив Даня?).

3. Хлопчики (дівчата) грали в квача. Дмитрик тікав, а Миколка його доганяв. Раптом Дмитрик перечепився і впав. Миколка підбіг до нього і ... (Що зробив Миколка? Чому саме так учинив?).

4. Толя та Ігор малювали. До них підійшла вихователька. Вона подивилась на малюнок Толі і сказала: «Твій малюнок буде дуже гарним!». А Ігор теж подивився на малюнок Толі і сказав... (Що сказав Ігор? Чому саме так сказав?).

5. Діти збиралися на прогулянку і вишикувалися всі в ряд. Павлик стояв першим. Але тут підбіг Сашко і став першим. Тоді Павлик сказав...(Що сказав Павлик? Що він потім зробив? Чому?).

6. Дівчинка Оля дуже любила лазити по деревах. Та одного разу вона зірвалася з останньої гілки, коли спускалася з дерева, впала і подряпала коліно. Тато був схвильований, і Оля пообіцяла йому на дерева більше не лазити. Але того ж дня Оля почула, як її маленьке кошеня жалібно нявчить на дереві.

Тільки Оля може допомогти кошеняті, проте вона дала обіцянку татові не лазити на дерева. Що ж робити? Оля на мить замислилась, і ... (Що зробила Оля? Чому саме так вона зробила? Які почуття вона переживала? Які почуття виникнуть у батька, коли він дізнається, що зробила Оля? А якби ти вчинив(ла) на місці Олі? Чому?).

Додаток Л

Схема Л.1

**Рекомендації для вихователів та батьків щодо підвищення рівня рухової активності та психічного благополуччя
даної групи дошкільників**

Ідеальний вимір (характеристика на с. 108)	Реальний стан розвитку
<p align="center">Рекомендації для вихователів та батьків щодо підвищення рівня рухової активності та психічного благополуччя даної групи дошкільників</p> <p>Для вихователів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - піднімати теоретичний аспект проблеми на педагогічних радах, семінарах, лекторіях, тренінгах, групових консультаціях; - організувати роботу творчої групи за напрямком психолого-педагогічний супровід дошкільників, які відзначаються низьким рівнем сформованості рухових навиків та зниженим рівнем психічного благополуччя; - організувати колективний перегляд занять із фізкультури, присвячений роботі з хворобливими дітьми та дошкільниками з низьким рівнем рухової активності; - залучити дітей із низьким рівнем рухової активності до фізкультурно-оздоровчих гуртків в закладі та поза його межами; - проводити корекційні заняття психоемоційної сфери старших дошкільників за результатами психодіагностики; - проводити бесіди на формування мотивації до прояву рухової активності; - застосовувати комплекс вправ з основних видів рухів (біг, стрибки, лазіння, метання, кидання, ловіння м'яча, координації) з середнім та високим ступенем інтенсивності; - організовувати ігри високої рухливості: «Займи свій будиночок», «Вудочка», «Перебіжки», «Наздожени мене», «Хто швидше збудує пірамідку», «Хто швидше дострибає із затиснутим між стопами м'ячем», «Знайди собі пару», «Біг у мішках», «Мотузочка», «Перетягування каната» тощо; - розвивати у дітей інтерес до рухів за допомогою імітаційних та ігрових завдань, сюжетних фізкультурних занять, бесід про фізкультуру і спорт, екскурсій на стадіон, переглядів тематичних діафільмів та кінофільмів про великий спорт та відомих спортсменів, спортивних свят та олімпіад в ДНЗ; - сприяти виникненню нерегламентованої діяльності: рухливим іграм, самостійній руховій діяльності дітей; 	<p align="center">«Низький рівень рухової активності та низький рівень психічного благополуччя дитини» характеризується:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сповільненим темпом мисленневих операцій, складністю аналізу, порівняння та узагальнення нової інформації; • низьким рівнем зорової та слухової пам'яті, уваги, наявністю дефектів мовлення (наприклад, неподавленість усіх звуків, заїкання); • пасивністю, емоційною незрілістю; • утрудненим налагодженням взаємостосунків із дорослими та однолітками; • замкненістю, наданням переваги самотності, відсутністю ініціативи або постійною відмовою від виконання будь-якої діяльності, повільним вирішенням або частим нерозумінням завдань навчального характеру; • низьким або середнім рівнем рухової активності, повільністю, інертністю, невпевненістю в своїх діях, плутанням у виконанні фізичних вправ, поганою координацією рухів, слабким орієнтуванням в просторі. <p align="center">«Середній рівень рухової активності та низький рівень психічного благополуччя дитини» характеризується:</p> <ul style="list-style-type: none"> • слабким рівнем когнітивної сфери, а саме: мисленням, пам'яті та дезорієнтуванням в основних емоціях і емоційних станах людей; • некомунікабельністю, тривалістю у звиканні до нових соціальних умов, складністю налагодження дружніх взаємостосунків з однолітками; • непоганим природним потенціалом для прояву фізичних можливостей, але середнім рівнем рухової активності; <p align="center">«Високий рівень рухової активності та низький рівень психічного благополуччя дитини» характеризується:</p> <ul style="list-style-type: none"> • низьким когнітивним та емоційним показником психічного благополуччя; • високим рівнем рухової активності; • емоційною експресивністю, несформованістю довольності поведінки, бурхливою реакцією на зауваження;

- проводити сюжетні комплекси під час ранкової гімнастики, фізкультурних занять у вигляді пішохідних переходів до парку, лісу, річки з використанням природного матеріалу;
- залучати малорухливих дітей до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до ігор та фізичних вправ;
- проводити індивідуальну роботу з хворобливими дітьми, дошкільниками, що мають вади фізичного розвитку щодо закріплення програмного матеріалу; рухливі ігри з використанням елементів релаксації і дихальних вправ;
- проводити індивідуальну роботу з дітьми, що мають низький рівень психічного благополуччя, ігри та вправи для розвитку уваги, пам'яті, мислення, соціалізації та емпатії, ігри та вправи з елементами психологічного розвантаження.
- проводити індивідуальну роботу з дітьми, які відстають у розвитку основних рухів;
- доводити до відома батьків питання щодо тілесного та психічного благополуччя дітей, засвоєння основних рухів, рівня їх рухової активності.

Для батьків:

- брати особисту участь у змаганнях сімейних команд, Днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, іграх, розвагах, прогулянках;
- створювати необхідні матеріально-технічні умови для формування та розвитку рухових якостей дітей вдома;
- здійснювати контроль за дотриманням дітьми режиму дня, загартування, виконання ранкової гімнастики та сповідувати активний спосіб життєдіяльності;
- організовувати змагання та ігри на дитячих майданчиках за місцем проживання;
- вчити дітей особистим прикладом берегти своє здоров'я і працювати над удосконаленням свого фізичного розвитку;
- заохочувати дитину до систематичних занять фізичними вправами і поважати тих, хто веде здоровий спосіб життя;
- ознайомитися з навчальними програмами дошкільця;
- володіти інформацією про показники рухової активності дитини та її фізичної підготовленості, не перешкоджати роботі щодо їх усунення;
- визнати, що первинна відповідальність за психічне та тілесне благополуччя дітей лежить на батьках.

- підвищеною рухливістю, неможливістю довго сидіти на одному місці, потребою в постійній зміні діяльності;
- негативною популярністю в колективі однолітків, ініціативністю бійок, дитячих непорозумінь, схильністю до вербальної агресії, потребою в постійному зовнішньому контролі з боку дорослого.

«Низький рівень рухової активності та середній рівень психічного благополуччя дитини» характеризується:

- загальною пасивністю, спокоєм, емоційною стриманістю, сором'язливістю, невпевненістю у правильності власної думки, тривалим звиканням до нового соціального середовища, середнім рівнем розвитку когнітивної сфери, вмінням стримувати негативні емоції, регулювати свої почуття, чесністю, правдивістю, самостійністю;
- інтелектуальною обізнаністю; попри отримані середні результати за критеріями психічного благополуччя, претендують на значно вищі показники;
- середнім результатом творчої гри. В ігровій діяльності, як правило, проявляють пасивність, безініціативність, за можливості вибору, замінюють гру на малювання або ті види діяльності, які потребують спокою;
- середніми оцінками емоційного компонента психічного благополуччя;
- низьким рівнем рухової активності;
- повільними рухами, нечіткістю та неточністю рухів, наданню переваги «сидячим» видам діяльності, потребою в постійній допомозі дорослого, в залученні до колективної діяльності однолітків.

Рекомендації для вихователів та батьків щодо оптимізації та гармонізації рівня рухової активності та психічного благополуччя даної групи дошкільників

Ідеальний вимір (характеристика на ст. 108)

Рекомендації для вихователів та батьків щодо оптимізації та гармонізації рівня рухової активності та психічного благополуччя даної групи дошкільників

Для вихователів:

- піднімати теоретичний аспект проблеми на педагогічних радах, семінарах, лекторіях, тренінгах, групових консультаціях;
- організувати роботу творчої групи за напрямком психолого-педагогічний супровід дітей із середнім та високим рівнем психічного благополуччя й рухової активності;
- організувати колективний перегляд занять з фізкультури, присвячений роботі з дітьми, схильними до гіперактивної поведінки;
- залучити дітей з високим рівнем рухової активності до фізкультурно-оздоровчих гуртків в закладі та поза його межами;
- організувати колективний перегляд корекційно-розвивального заняття з релаксаційним ефектом для дошкільників з середнім та високим рівнем рухової активності;
- проводити корекційні заняття психоемоційної сфери старших дошкільників за результатами психодіагностики;
- застосовувати комплекс вправ з основних видів рухів (біг, стрибки, лазіння, метання, кидання, ловіння м'яча, координації) з низьким та середнім ступенем інтенсивності;
- організовувати ігри низької та середньої рухливості: «Море хвилюється», «Зроби так», «Рівним колом», «Струмочок», «Світлофор», «Пройди і не впади», «Не забувай своє ім'я», «Збери предмети парами», «Будь уважний» та ін.;
- контролювати та керувати нерегламентованою діяльністю: рухливими іграми, самостійною руховою діяльністю дітей з високим рівнем рухової активності;
- проводити сюжетні комплекси під час ранкової гімнастики, фізкультурних занять у вигляді пішохідних переходів до парку, лісу, річки з використанням природного матеріалу;
- залучати середньо- та високорухливих дітей до діяльності, яка сприяє розвитку уваги, пам'яті, точності виконання рухів;
- проводити індивідуальну роботу з дітьми, які схильні до прояву ознак гіперактивної поведінки;

Реальний стан розвитку

«Середній рівень рухової активності та середній рівень психічного благополуччя дитини» характеризується:

- середнім або достатнім рівнем сформованості когнітивної сфери;
- непоганими показниками загального інтелектуального розвитку, швидким встановленням комунікативної взаємодії з однолітками та дорослими, включенням у виконання колективної діяльності;
- кмітливостю, допитливістю, вмінням організувати ігрову діяльність із однолітками, соціальною активністю;
- у грі виконанням дій з предметами для відтворення реальності, виконанням різних ролей, логікою ігрових дій;
- проявом емпатійності та добрим розумінням лише найбільш яскравих емоцій: радість, горе, страх. Гіршим - розуміння зацікавленості, провини;
- інтенсивністю рухів, їх чіткістю та рівнем прояву рухової активності в залежності від емоційного стану, тобто настрою впродовж дня;
- середнім рівнем рухової активності.

«Високий рівень рухової дитини та психічного благополуччя дитини» характеризується:

- проявом активності у всіх особистісних сферах, високим рівнем розвитку психічних процесів, швидкістю та логічністю мислення, комунікабельністю, впевненістю, допитливістю, здатністю до саморегуляції поведінки, відсутністю необхідності у зовнішньому контролі за нею, розумінням емоційних станів оточення, емпатійністю, гарним настроєм, проявом позитивних емоцій;
- відповідністю ігрової діяльності віку, частою організацією сюжетно-рольових ігор в колективі однолітків, ініціативою в обранні головної ролі, слідкуванням за дотриманням правил, вмінням налагоджувати ігрові стосунки з одногрупниками, прагненням до розширення свого ігрового досвіду за рахунок отримання нових знань від партнерів по грі;

- проводити індивідуальну роботу з дітьми у вигляді ігор та вправ на розвиток стійкості уваги, вміння зосереджуватися на роботі. Ігри та вправи з елементами психологічного розвантаження.

- доводити до відома батьків питання щодо тілесного та психічного благополуччя дітей, засвоєння основних рухів, рівня їх рухової активності.

Для батьків:

- брати особисту участь у змаганнях сімейних команд, Днях здоров'я, спортивно – художніх вечорах, іграх, розвагах, прогулянках;

- контролювати чергування розумового та фізичного навантаження з відпочинком;

- створювати необхідні матеріально-технічні умови для задоволення потреби у прояві рухової активності вдома;

- здійснювати контроль за дотриманням дітьми режиму дня, загартування, виконання ранкової гімнастики та сповідувати активний спосіб життєдіяльності;

- організовувати змагання та ігри на дитячих майданчиках за місцем проживання;

- вчити дітей особистим прикладом берегти своє здоров'я і працювати над вдосконаленням свого фізичного розвитку;

- заохочувати дитину до систематичних занять фізичними вправами і поважати тих, хто веде здоровий спосіб життя;

- ознайомитися з навчальними програмами дошкілля;

- володіти інформацією про показники рухової активності дитини та її фізичної підготовленості;

- визнати, що первинна відповідальність за психічне та тілесне благополуччя дітей лежить на батьках.

- спритністю, ритмічністю, швидкістю та точністю у виконанні рухливих вправ та ігор, вмінням діяти за зразком та командою дорослого, встановленням позитивної міжособистісної взаємодії під час дій змагального характеру, ініціативністю у залученні однолітків до колективних ігор;
- високим рівнем рухової активності, що виявляється в різноманітності самостійної рухової активності з високим ступенем інтенсивності (біг наввипередки, один за одним, біг на швидкість, ловіння та ухиляння від м'яча, стрибки в довжину з розбігу, через коротку скакалку та ін);
- високою рухливістю, багатим руховим досвідом;
- невмінням виконувати рухи в помірному темпі, займатися спокійними видами діяльності та чергувати активні дії з пасивними.
- в рухливих іграх частим застосуванням творчості, цілеспрямованості, зібраності.

«Високий рівень рухової активності та середній рівень психічного благополуччя дитини» характеризується:

- рухливістю, комунікабельністю, постійним зацікавленням у новому, умілим використанням набутих знань, швидким аналізом інформації. Однак, надмірна поспішність часто стає на заваді високим успіхам;
- непосидючістю, потребою постійних змін у будь-якій діяльності, схильністю до лабільності настрою, емоційної експресивності;
- високим рівнем когнітивних, середнім рівнем соціальних та емоційних показників психічного благополуччя, фізичної підготовленості;
- високим рівнем рухової активності;
- постійною потребою руху, жвавістю, швидкістю, спритністю.

«Середній рівень рухової активності та високий рівень психічного благополуччя дитини» характеризується:

- високим загальним інтелектуальним розвитком, вмінням розмірковувати, інтересом до нового, довільністю психічних процесів та поведінки, самоорганізованістю, цілеспрямованістю, переважанням оптимістичного самопочуття, вмінням стримувати негативні емоції, умінням домовлятися та знаходити конструктивні рішення в конфліктних ситуаціях, розумінням головних правил моральної поведінки та їх повсякденним дотриманням, самокритичністю вчинків та інше;
- середнім рівнем рухової активності.

**Рекомендації для працівників ЗОШ щодо роботи з дітьми, які мають
низький рівень рухової активності та психічного благополуччя**



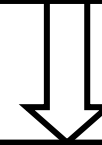
Рекомендації для працівників ЗОШ щодо роботи з дітьми, які мають середній рівень рухової активності та низький рівень психічного благополуччя

Ідеальний вимір старшого дошкільника характеризується:

- бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень;
- відсутністю будь-яких хвороботворних психічних або психосоматичних проявів;
- відповідністю розвитку психічних структур віковим показникам;
- безболісною адаптацією до постійно змінюючих умов соціального оточення;
- вмінням формувати позитивні міжособистісні взаємовідносини з іншими людьми, відсутністю страху досліджувати навколишній світ;
- вмінням дитини регулювати та виражати свої емоції відповідно до ситуації, співпереживати оточуючим;
- орієнтуватися у емоційних станах інших людей.
- високою рухливістю, високим рівнем розвитку основних форм рухів, багатим руховим досвідом;
- високими або середніми показниками фізичної підготовленості й рухових якостей;
- різноманітністю самостійної рухової активності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності;
- відповідністю віку фізичного розвитку;
- міцністю фізичного здоров'я.

Реальний стан розвитку старшого дошкільника характеризується:

- слабким рівнем когнітивної сфери, а саме: мисленням, пам'яті та дезорієнтуванням в основних емоціях і емоційних станах людей;
- некоммунікбельністю, тривалістю у звиканні до нових соціальних умов, складністю налагодження дружніх взаємостосунків з однолітками;
- високим природним потенціалом для прояву фізичних можливостей, але середнім рівнем рухової активності.



<i>низький рівень психічного благополуччя – середній рівень рухової активності</i>	16%	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влад В. 2. Софія З. 3. Богдан К. 4. Аліна К. 5. Дем'ян М. 6. Максим М. 7. Ірина І. 8. Христина Л. 9. Микола О. 10. Влад Я. 11. Роман Я.
--	-----	--

Рекомендації для працівників ЗОШ (класний керівник, вчитель з фізкультури, практичний психолог)

Вважаємо за доречне, запропонувати перелік форм методичної роботи, які використані нами у роботі з вихователями та батьками досліджуваних (додаток М, таблиця «II. Науково-методичне забезпечення») та скоректувати їхній зміст згідно з вимогами навчально-виховного процесу ЗОШ.

Рекомендації для працівників ЗОШ щодо роботи з дітьми, які мають високий рівень рухової активності та низький рівень психічного благополуччя

Ідеальний вимір старшого дошкільника характеризується:

- бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень;
- відсутністю будь-яких хвороботворних психічних або психосоматичних проявів;
- відповідністю розвитку психічних структур віковим показникам;
- безболісною адаптацією до постійно змінюючих умов соціального оточення;
- вмінням формувати позитивні міжособистісні взаємовідносини з іншими людьми, відсутністю страху досліджувати навколишній світ;
- вмінням дитини регулювати та виражати свої емоції відповідно до ситуації, співпереживати оточуючим;
- орієнтуватися у емоційних станах інших людей.
- високою рухливістю, високим рівнем розвитку основних форм рухів, багатим руховим досвідом;
- високими або середніми показниками фізичної підготовленості й рухових якостей;
- різноманітністю самостійної рухової активності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності;
- відповідністю віку фізичного розвитку;
- міцністю фізичного здоров'я.

Реальний стан розвитку старшого дошкільника характеризується:

- низьким когнітивним та емоційним показником психічного благополуччя;
- високим рівнем рухової активності;
- емоційною експресивністю, несформованістю довільності поведінки, бурхливою реакцією на зауваження;
- підвищеною рухливістю, неможливістю довго сидіти на одному місці, потребою в постійній зміні діяльності;
- негативною популярністю в колективі однолітків, ініціативністю бійок, дитячих непорозумінь, схильністю до вербальної агресії, потребою в постійному зовнішньому контролі з боку дорослого.

**Рекомендації для працівників ЗОШ
(класний керівник, вчитель з фізкультури,
практичний психолог)**

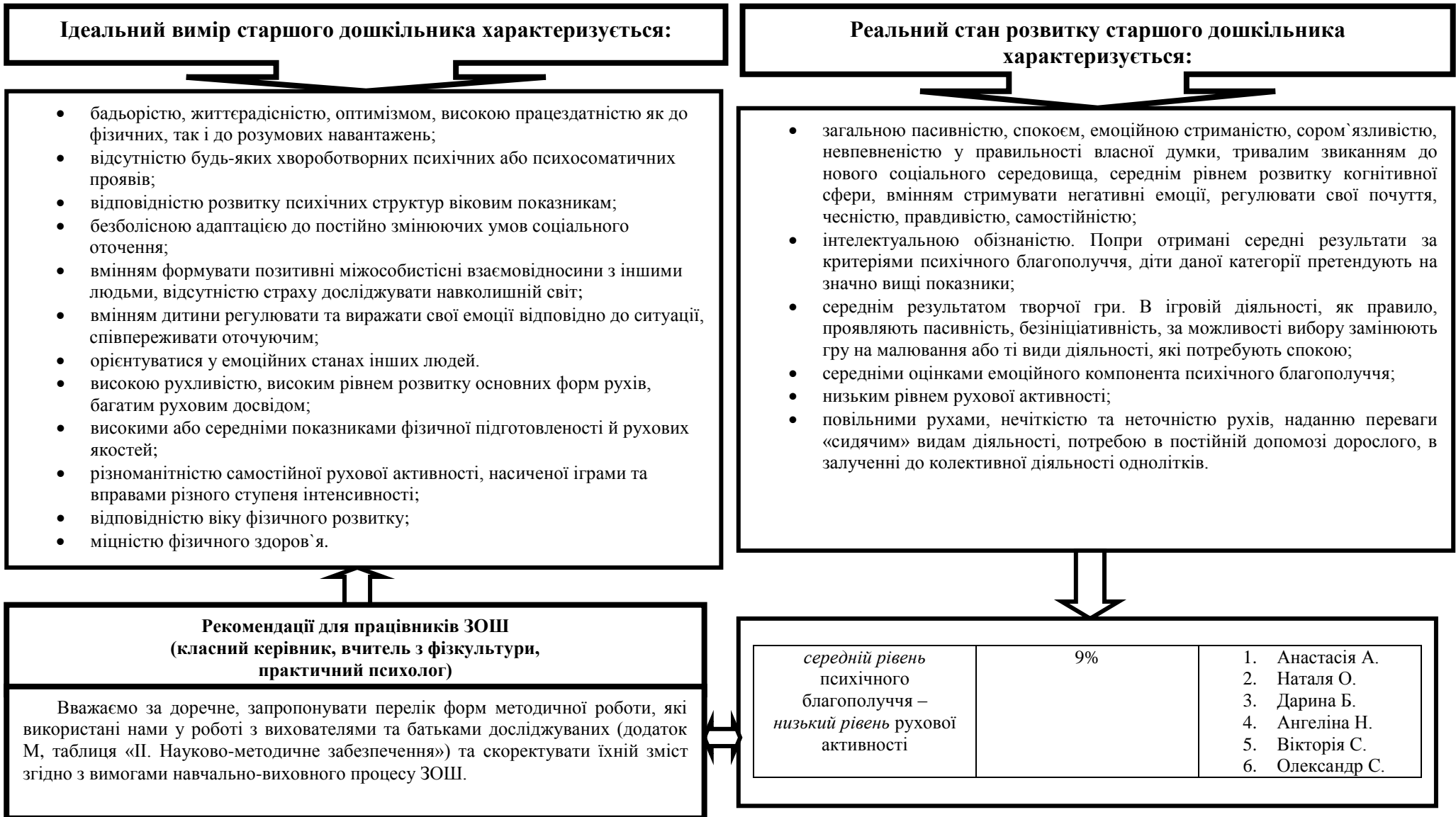
Вважаємо за доречне, запропонувати перелік форм методичної роботи, які використані нами у роботі з вихователями та батьками досліджуваних (додаток М, таблиця «ІІ. Науково-методичне забезпечення») та скоректувати їхній зміст згідно з вимогами навчально-виховного процесу ЗОШ.

низький рівень психічного благополуччя – високий рівень рухової активності

1%

І. Давид Л.

**Рекомендації для працівників ЗОШ щодо роботи з дітьми, які мають
низький рівень рухової активності середній рівень психічного благополуччя**



Рекомендації для працівників ЗОШ щодо роботи з дітьми, які мають середній рівень рухової активності та середній рівень психічного благополуччя

Ідеальний вимір старшого дошкільника характеризується:

- бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень;
- відсутністю будь-яких хвороботворних психічних або психосоматичних проявів;
- відповідністю розвитку психічних структур віковим показникам;
- безболісною адаптацією до постійно змінюючих умов соціального оточення;
- вмінням формувати позитивні міжособистісні взаємовідносини з іншими людьми, відсутністю страху досліджувати навколишній світ;
- вмінням дитини регулювати та виражати свої емоції відповідно до ситуації, співпереживати оточуючим;
- орієнтуватися у емоційних станах інших людей.
- високою рухливістю, високим рівнем розвитку основних форм рухів, багатим руховим досвідом;
- високими або середніми показниками фізичної підготовленості й рухових якостей;
- різноманітністю самостійної рухової активності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності;
- відповідністю віку фізичного розвитку;
- міцністю фізичного здоров'я.

Реальний стан розвитку старшого дошкільника характеризується:

- середнім або достатнім рівнем сформованості когнітивної сфери;
- непоганими показниками загального інтелектуального розвитку, швидким встановленням комунікативної взаємодії з однолітками та дорослими, включенням у виконання колективної діяльності;
- кмітливостю, допитливістю, вмінням організувати ігрову діяльність із однолітками, соціальною активністю;
- у грі виконанням дій з предметами для відтворення реальності, виконанням різних ролей, логікою ігрових дій;
- проявом емпатійності та добрим розумінням лише найбільш яскравих емоцій: радість, горе, страх. Гіршим – розуміння зацікавленості, провини;
- інтенсивністю рухів, їх чіткістю та рівнем прояву рухової активності в залежності від емоційного стану, тобто настрою впродовж дня;
- середнім рівнем рухової активності.

Рекомендації для працівників ЗОШ (класний керівник, вчитель з фізкультури, практичний психолог)

Вважаємо за доречне, запропонувати перелік форм методичної роботи, які використані нами у роботі з вихователями та батьками досліджуваних (додаток М, таблиця «ІІ. Науково-методичне забезпечення») та скоректувати їхній зміст згідно з вимогами навчально-виховного процесу ЗОШ.

середній рівень
психічного благополуччя –
середній рівень
рухової активності

35%

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. Влас Б. | 13. Павло Я. |
| 2. Максим В. | 14. Ірина А. |
| 3. Андрій Г. | 15. Валерія В. |
| 4. Анастасія Г. | 16. Влада В. |
| 5. Уляна Д. | 17. Надія Г. |
| 6. Влад Д. | 18. Анна Д. |
| 7. Софія Н. | 19. Анастасія Л. |
| 8. Анастасія П. | 20. Ангеліна М. |
| 9. Євгенія П. | 21. Софія Н. |
| 10. Дмитро С. | 22. Соломія П. |
| 11. Анастасія С. | 23. Дмитро С. |
| 12. Софія С. | 24. Віталій С. |

Рекомендації для працівників ЗОШ щодо роботи з дітьми, які мають високий рівень рухової активності та психічного благополуччя

Ідеальний вимір старшого дошкільника характеризується:

- бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень;
- відсутністю будь-яких хвороботворних психічних або психосоматичних проявів;
- відповідністю розвитку психічних структур віковим показникам;
- безболісною адаптацією до постійно змінюваних умов соціального оточення;
- вмінням формувати позитивні міжособистісні взаємовідносини з іншими людьми, відсутністю страху досліджувати навколишній світ;
- вмінням дитини регулювати та виражати свої емоції відповідно до ситуації, співпереживати оточуючим;
- орієнтуватися у емоційних станах інших людей.
- високою рухливістю, високим рівнем розвитку основних форм рухів, багатим руховим досвідом;
- високими або середніми показниками фізичної підготовленості й рухових якостей;
- різноманітністю самостійної рухової активності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності;
- відповідністю віку фізичного розвитку;
- міцністю фізичного здоров'я.

Реальний стан розвитку старшого дошкільника характеризується:

- проявом активності у всіх особистісних сферах, високим рівнем розвитку психічних процесів, швидкістю та логічністю мислення, комунікабельністю, впевненістю, допитливістю, здатністю до саморегуляції поведінки, відсутністю необхідності у зовнішньому контролі за нею, розумінням емоційних станів оточення, емпатійністю, гарним настроєм, проявом позитивних емоцій;
- відповідністю ігрової діяльності віку, частою організацією сюжетно-рольових ігор в колективі однолітків, ініціативою в обранні головної ролі, слідкуванням за дотриманням правил, вмінням налагоджувати ігрові стосунки з одногрупниками, прагненням до розширення свого ігрового досвіду за рахунок отримання нових знань від партнерів по грі;
- спритністю, ритмічністю, швидкістю та точністю у виконанні рухливих вправ та ігор, вмінням діяти за зразком та командою дорослого, встановленням позитивної міжособистісної взаємодії під час дій змагального характеру, ініціативністю у залученні однолітків до колективних ігор;
- високим рівнем рухової активності, що виявляється в різноманітності самостійної локомоторної діяльності з високим ступенем інтенсивності (біг наввипередки, один за одним, біг на швидкість, ловіння та ухиляння від м'яча, стрибки в довжину з розбігу, через коротку скакалку та ін.);
- високою рухливістю, багатим руховим досвідом;
- в рухливих іграх частим застосуванням творчості, цілеспрямованості, зібраності.

Рекомендації для працівників ЗОШ (класний керівник, вчитель з фізкультури, практичний психолог)

Вважаємо за доречне, запропонувати перелік форм методичної роботи, які використані нами у роботі з вихователями та батьками досліджуваних (додаток М, таблиця «ІІ. Науково-методичне забезпечення») та скоректувати їхній зміст згідно з вимогами навчально-виховного процесу ЗОШ.

високий рівень психічного благополуччя – високий рівень рухової активності	10%	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анастасія В. 2. Анна А. 3. Андрій Б. 4. Влад П. 5. Влад Ч. 6. Максим К. 7. Артем М.
--	-----	--

Рекомендації для працівників ЗОШ щодо роботи з дітьми, які мають високий рівень рухової активності та середній рівень психічного благополуччя

Ідеальний вимір старшого дошкільника характеризується:

- бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень;
- відсутністю будь-яких хвороботворних психічних або психосоматичних проявів;
- відповідністю розвитку психічних структур віковим показникам;
- безболісною адаптацією до постійно змінюючих умов соціального оточення;
- вмінням формувати позитивні міжособистісні взаємовідносини з іншими людьми, відсутністю страху досліджувати навколишній світ;
- вмінням дитини регулювати та виражати свої емоції відповідно до ситуації, співпереживати оточуючим;
- орієнтуватися у емоційних станах інших людей.
- високою рухливістю, високим рівнем розвитку основних форм рухів, багатим руховим досвідом;
- високими або середніми показниками фізичної підготовленості й рухових якостей;
- різноманітністю самостійної рухової активності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності;
- відповідністю віку фізичного розвитку;
- міцністю фізичного здоров'я.

Реальний стан розвитку старшого дошкільника характеризується:

- рухливістю, комунікабельністю, постійним зацікавленням у новому, умілим використанням набутих знань, швидким аналізом інформації. Однак, надмірна поспішність часто стає на заваді високим успіхам;
- непосидючістю, потребою постійних змін у будь-якій діяльності, схильністю до лабільності настрою, емоційної експресивності;
- позитивним соціометричним статусом серед однолітків;
- високим рівнем когнітивних, середнім рівнем соціальних та емоційних показників психічного благополуччя, фізичної підготовленості;
- високим рівнем рухової активності;
- постійною потребою руху, жвавістю, швидкістю, спритністю.

**Рекомендації для працівників ЗОШ
(класний керівник, вчитель з фізкультури,
практичний психолог)**

Вважаємо за доречне, запропонувати перелік форм методичної роботи, які використані нами у роботі з вихователями та батьками досліджуваних (додаток М, таблиця «ІІ. Науково-методичне забезпечення») та скоректувати їхній зміст згідно з вимогами навчально-виховного процесу ЗОШ.

середній рівень психічного благополуччя – високий рівень рухової активності

10%

1. Тарас І.
2. Артем В.
3. Ілля Б.
4. Вероніка Б.
5. Назар В.
6. Влад З.
7. Олександр К.

Рекомендації для працівників ЗОШ щодо роботи з дітьми, які мають середній рівень рухової активності та високий рівень психічного благополуччя

Ідеальний вимір старшого дошкільника характеризується:

- бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень;
- відсутністю будь-яких хвороботворних психічних або психосоматичних проявів;
- відповідністю розвитку психічних структур віковим показникам;
- безболісною адаптацією до постійно змінюючих умов соціального оточення;
- вмінням формувати позитивні міжособистісні взаємовідносини з іншими людьми, відсутністю страху досліджувати навколишній світ;
- вмінням дитини регулювати та виражати свої емоції відповідно до ситуації, співпереживати оточуючим;
- орієнтуватися у емоційних станах інших людей.
- високою рухливістю, високим рівнем розвитку основних форм рухів, багатим руховим досвідом;
- високими або середніми показниками фізичної підготовленості й рухових якостей;
- різноманітністю самостійної рухової активності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності;
- відповідністю віку фізичного розвитку;
- міцністю фізичного здоров'я.

Реальний стан розвитку старшого дошкільника характеризується:

- високим загальним інтелектуальним розвитком, вмінням розмірковувати, інтересом до нового, довольністю психічних процесів та поведінки, самоорганізованістю, цілеспрямованістю, переважанням оптимістичного самопочуття, вмінням стримувати негативні емоції, умінням домовлятися та знаходити конструктивні рішення в конфліктних ситуаціях, розумінням головних правил моральної поведінки та їх повсякденним дотриманням, самокритичністю вчинків та інше;
- середнім рівнем рухової активності.

**Рекомендації для працівників ЗОШ
(класний керівник, вчитель з фізкультури,
практичний психолог)**

Вважаємо за доречне, запропонувати перелік форм методичної роботи, які використані нами у роботі з вихователями та батьками досліджуваних (додаток М, таблиця «ІІ. Науково-методичне забезпечення») та скоректувати їхній зміст згідно з вимогами навчально-виховного процесу ЗОШ.

<i>високий рівень психічного благополуччя – середній рівень тілесного благополуччя</i>	7%	<ol style="list-style-type: none"> Ірина Г. Марк Р. Дарина Ч. Денис Г. Данило С.
--	----	---

Додаток М

План реалізації
психолого-педагогічного супроводу для фахівців ДНЗ та батьків у
вирішенні проблеми оптимізації рухового режиму
старших дошкільників

Таблиця М.1

І. Зміцнення матеріально-технічної бази дошкільного закладу

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний	Очікувані результати
1	Придбати 40 крокомірів для визначення рівня рухової активності старших дошкільників.	серпень 2013 р.	завідувач, інструктор з фізичної культури	визначення кількості кроків, які дитина здійснює впродовж дня
2	Закупити або розробити нестандартне фізкультурне обладнання, що сприятиме підвищенню рівня рухової активності дошкільників.	серпень 2013 р.	завідувач, інструктор з фізичної культури	розвиток рухових навиків дітей, підвищення рівня рухової активності
3	Забезпечити кабінет психолога необхідними матеріалами для проведення корекційно-розвивальних занять з дітьми по підвищенню рівня їх психічного благополуччя.	серпень 2013 р.	завідувач, практичний психолог	підвищення рівня психічного благополуччя дітей
4	Оформити кімнату релаксації для дітей і педагогів.	вересень 2013 р.	завідувач ДНЗ, практичний психолог	зняття психоемоційного напруження, поліпшення

				психічного благополуччя вихованців та вихователів
5	Обладнати в групах куточки усамітнення та психологічного відпочинку.	вересень 2013 р.	завідувач ДНЗ, практичний психолог	забезпечення соціально-емоційного комфорту
6	Поповнити басейн плавзасобами: дошки для плавання, гумові килимки для проведення рухливих вправ на суші, килимки для профілактики плоскостопості.	вересень 2013 р.	завідувач ДНЗ, помічник завідуючої по господарській частині	підвищення опірних сил дитячого організму, корекція та розвиток рухових навичок дошкільників на воді
8	Здійснити методичне забезпечення ДНЗ літературою, конспектами заходів, спортивних свят, Днів здоров'я, фізкультхвилинок, фізкультпауз із піднятої проблеми.	вересень 2013 р.	завідувач ДНЗ, вихователь - методист	підвищення професійної компетентності педагогів, розвиток їх інноваційної обізнаності
9	Поповнити фізкультурну залу посібниками для занять та коригуючих вправ із рухової активності старших дошкільників.	вересень 2013 р.	вихователь-методист, інструктор з фізкультури	покращення стану фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ, організація рухового режиму в закладі
10	Поповнити та урізноманітнити групи предметами фізкультурного й спортивно-ігрового обладнання та інвентаря для	вересень 2013 р.	вихователі ДНЗ, інструктор з фізкультури	покращення стану фізкультурно-оздоровчої роботи в групах

	рухливих ігор (бадмінтон, баскетбол, настільний теніс, кеглі, літальна тарілка та ін.), слідувати за його раціональним використанням.			
11	На території ДНЗ оформити спортивно-ігрові зони: смугу перешкод, бігову доріжку (40-50 м.), яму для стрибків, майданчик для ігор з елементами спорту.	вересень 2013 р.	завідувач ДНЗ, помічник завідувача з господарської частини, інструктор з фізкультури	

I. Організаційне забезпечення

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний
1	Створити комісію по моніторингу ефективності реалізації програми у складі: <ul style="list-style-type: none"> • завідувач ДНЗ; • вихователь-методист; • практичний психолог; • інструктор з фізкультури; • медичний працівник. 	серпень 2013 р.	вихователь - методист
2	<i>Актуалізація проблеми:</i> Аналіз екологічної обстановки, матеріально-технічної бази ДНЗ, кількості та складу старших вікових груп, стану здоров'я та фізичного розвитку дітей, рівня їхньої рухової активності. Обґрунтування теми, мети, завдань об'єкта, предмета, очікуваних результатів проекту, представлення плану дій на інструктивно-методичній нараді з питань	вересень 2013 р.	завідувач ДНЗ, вихователь-методист

	<i>впровадження моделі.</i>		
3	Провести <i>педагогічні ради</i> з питань роботи над проблемною темою: - Пошук раціональних засобів, форм і методів фізичного виховання старших дошкільників з урахуванням їх психічного розвитку; - Оптимальна модель рухового режиму в ДНЗ фізкультурно-оздоровчого напрямку; - Психолого-педагогічний супровід старших дошкільників із різним рівнем рухової активності та психічного благополуччя.	вересень 2013 р. грудень 2013 р. квітень 2014 р.	завідувач ДНЗ, вихователь - методист
4	До кожної запланованої педради готувати виставку методичної літератури та періодичних видань.	згідно з річним планом роботи закладу	вихователь - методист
5	Проводити діагностику рівня інноваційної компетентності вихователів ДНЗ.	згідно з річним планом роботи закладу	вихователь - методист
6	Провести <i>методичні об'єднання</i> з проблемної теми: - Комплексна оцінка рухової активності старших дошкільників за допомогою методики «Крокометрія», методів спостереження та хронометражу, моторної щільності заняття; - Розвиток психічного здоров'я та благополуччя дитини старшого дошкільного віку в умовах ДНЗ.	жовтень 2013 р. лютий 2014 р.	завідувач, вихователь- методист
7	Організація роботи <i>творчих груп</i> за напрямками: - психолого-педагогічний супровід дітей із середнім та високим рівнем рухової активності; - психолого-педагогічний супровід дошкільників, які відзначаються низьким рівнем сформованості рухових навиків.	жовтень 2013 р.	вихователь- методист
8	Організувати роботу фізкультурно-оздоровчих гуртків для старших дошкільників, скласти для них	жовтень	вихователь -

	<p>програми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Здоров`ятко» (нетрадиційні методи оздоровлення дошкільників); - «Дельфінятко» (гурток з плавання); - Хореографія; - Карате; -«Грація» (горизонтально-пластичний балет для дівчаток). 	2013 р.	методист
9	Організувати проведення акції «Гармонія руху».	впродовж року	вихователь-методист, інструктор із фізкультури, вихователі старших груп
10	Організувати <i>психолого-педагогічні семінари практикуми</i> на тему: <ul style="list-style-type: none"> - «Пошук шляхів зміцнення фізичного та психічного здоров`я старших дошкільників»; - «Когнітивне благополуччя як складова інтелектуального розвитку дитини». 	<p>листопад 2013 р.</p> <p>січень 2014 р.</p>	вихователь - методист
11	Організувати та провести ділову гру для вихователів за темою «Здорова дитина – всебічно сформована особистість».	впродовж року	вихователь - методист
12	Розробити структуру організації роботи щодо укріплення фізичного та здоров`я дітей, поліпшення рухового режиму в закладі.	впродовж року	вихователь - методист
13	Щоденно сприяти та організовувати самостійну рухову діяльність дошкільників на свіжому повітрі.	впродовж року	вихователі старших груп
14	З метою забезпечення психічного благополуччя дошкільників організувати Клуб спілкування для батьків та педагогів.	впродовж року, згідно з планом	вихователь-методист, практичний психолог
15	Організувати роботу школи педагогічної майстерності з питання «Формування емоційного благополуччя у дітей – одне з головних завдань педагога».	грудень 2013 р.	практичний психолог, вихователь - методист

16	Організувати та провести інтерактивну форму методичної роботи «мозковий штурм» з питання «Чому хворіють наші діти?»	січень 2014 р.	вихователь - методист
17	Організувати та провести інтерактивну форму методичної роботи з вихователями старших груп «Педагогічний КВК-здоров`я».	січень 2014 р.	вихователь - методист
18	Організувати спільну фізкультурно-оздоровчу роботу дошкільного закладу з сім`єю.	впродовж року, згідно з планом	вихователь – методист, інструктор із фізкультури
19	Розробити план відкритих фізкультурно-оздоровчих заходів по оптимізації рухового режиму в ДНЗ по групах.	впродовж року, згідно з планом	інструктор із фізкультури, вихователі старших груп
20	Організувати серед вихователів конкурси: - кращий спортивний майданчик; - кращий куточок релаксації; - кращий батьківський порадник з питань формування рухової активності та психічного благополуччя у старших дошкільників.	квітень 2014 р.	завідувач ДНЗ, вихователь - методист
21	Організувати колективні перегляди занять із фізкультури, оздоровчих форм роботи, спортивних свят, корекційно-розвивальних занять з релаксаційним ефектом.	квітень 2014 р.	вихователь - методист
22	Вести моніторинг фізичної підготовленості дітей.	Двічі на рік	інструктор з фізкультури
23	Організувати роботу Школи молодих батьків із питань психофізичного розвитку старших дошкільників.	постійно	вихователь- методист, інструктор із фізкультури, практичний психолог
24	Проводити педгодини за плануванням та результатами відкритих заходів.	постійно	вихователь- методист

II. Науково-методичне забезпечення

РОБОТА З ДІТЬМИ				
№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний	Контингент
1	<p><i>Діагностика психічного благополуччя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • тест для оцінки словесно-логічного мислення («Орієнтований тест шкільної зрілості – вербальне мислення» Я.Йірасика); • методика на визначення вербальної слухової пам'яті «10 слів» (варіант тесту З.Істоміної) та зорової пам'яті «Запам'ятай картинки» (за Т.Яценко); • методика діагностики уваги «Знайди та викресли» (за Р.Немовим); • методика на визначення рівня мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку (Т. Піроженко); • методика на дослідження рівнів розвитку творчих ігор дошкільників (К. Карасьової, Т. Піроженко); • методика на вивчення здатності дитини визначати модальність емоції, зображеної на малюнку людини, виділяти експресивні ознаки її (за С.Кулачківською, 	<p>початок-кінець 2013 – 2014 н.р</p>	<p>практичний психолог</p>	<p>старші дошкільники</p>

	Т.Піроженко); • методика на вивчення розвитку емпатійності у дітей старшого дошкільного віку (за С.Кулачківською, Т.Піроженко). Обробка результатів дослідження, визначення проблемних моментів.			
2	Тестування на різні групи м'язів (визначення фізичного розвитку дошкільника за М.Єфименко).	початок-кінець 2013 – 2014 н.р	інструктор з фізкультури	старші дошкільники
3	Експертне оцінювання рухової активності дітей в різних видах діяльності.	впродовж року	вихователі старших груп	старші дошкільники
4	Визначення рухової активності дитини за методом «Крокометрія».	початок-кінець 2013 – 2014 н.р	інструктор з фізкультури	старші дошкільники
5	Аналіз вікових та антропометричних показників дошкільників (вага, зріст, обхват грудної клітки) за методом сигмальних таблиць.	початок, середина і кінець 2013 – 2014 н.р	медична служба	старші дошкільники
6	Спостереження за руховою активністю дітей у різні режимні моменти (на заняттях з фізичної культури, під час рухливих ігор та вправ на повітрі, під час самостійної діяльності).	Не менше трьох-чотирьох разів на рік упродовж трьох днів поспіль (вересень – жовтень, грудень – січень, березень – квітень, травень - червень)	інструктор з фізкультури, вихователі старших груп	старші дошкільники

7	Уточнюючі бесіди за результатами психодіагностики для підтвердження отриманих результатів.	початок-кінець 2013 – 2014 н.р	практичний психолог	старші дошкільники
8	Корекція психоемоційної сфери старших дошкільників за результатами психодіагностики.	впродовж року	практичний психолог	старші дошкільники
9	Забезпечення позитивного психологічного мікроклімату в групах шляхом корекції та розвитку соціального благополуччя дошкільників.	впродовж року	практичний психолог	старші дошкільники
10	Проводити терапевтичні заходи по підвищенню рівня психічного благополуччя дошкільників: - аутотренінг та релаксація; - музикотерапія; - кольоротерапія; - ігротерапія; - арттерапія.	впродовж року	практичний психолог	старші дошкільники
11	Бесіди на формування мотивації до прояву рухової активності по типу: - «На зарядку ти вставай!»; - «Хочеш бути здоровим – рухайся!».	початок 2013 – 2014 н.р	медична служба, інструктор з фізкультури	старші дошкільники
12	Розробити комплекс вправ з основних видів рухів (біг, стрибки, лазіння, метання, кидання, ловіння м'яча, координації) за ступенем інтенсивності: - високий;	початок 2013 – 2014 н.р	інструктор з фізкультури	старші дошкільники

	- середній; - низький;			
13	Розробити план-сітку фізкультурного дозвілля дошкільників: - для дітей із високим рівнем рухової активності – ігри малої та середньої рухливості: «Море хвилюється», «Зроби так», «Рівним колом», «Струмочок», «Світлофор», «Пройди і не впади», «Не забувай своє ім'я», «Збери предмети парами», «Будь уважний»; - для дітей із низьким рівнем рухової активності – ігри високої рухливості: «Займи свій будиночок», «Вудочка», «Перебіжки», «Наздожени мене», «Хто швидше збудує пірамідку», «Хто швидше дострибає із затиснутим між стопами м'ячем», «Знайди собі пару», «Біг у мішках», «Мотузочка», «Перетягування каната» тощо.	початок 2013-2014 н.р.	вихователь-методист, інструктор з фізкультури, творчі групи за даними напрямками роботи	старші дошкільники
14	Проводити групові заняття по корекції та розвитку когнітивної, соціальної та емоційної сфери старших дошкільників.	впродовж року	практичний психолог	старші дошкільники
15	Проводити індивідуальну роботу з дітьми, що мають низький рівень психічного благополуччя, ігри та вправи для розвитку уваги, пам'яті, мислення, соціалізації та	впродовж року	практичний психолог	старші дошкільники

	емпатії, ігри та вправи з елементами психологічного розвантаження.			
16	Дні здоров'я за темами: - «Щоб в садочку було гарно, треба бути в нім охайним»; - «Всім малятам треба знати, як здоровими їм стати»; - «Щоб зими нам не боятись, будемо добре гартуватись»; - «Ой, весела в нас зима»; - «Здоровому роду – нема переводу»; - «Здоров'я дитини – багатство країни»; - «Рослин цілющих так багато, їх малятам треба знати»; - «Мій веселий, дзвінкий м'яч»; - «Рух – це радість і здоров'я».	1 раз на місяць згідно з планом	інструктор із фізкультури, вихователі старших груп	старші дошкільники
17	Щорічно проводити спортивні свята: - «Ми – спортсмени»; - «Олімпійські ігри»; - «Веселі старти»; - «Веселі старти»; - «Зимова карусель»; - «Весняна спартакіада»; - «Свято Нептуна».	впродовж року	інструктор із фізкультури	старші дошкільники
18	Щорічно проводити спортивні змагання «Краща спортивна група».	середина 2013 – 2014 н.р	інструктор із фізкультури	старші дошкільники
19	Проводити музичні та спортивні свята і розваги (згідно з річним планом).	впродовж року	інструктор із фізкультури	старші дошкільники
20	Проводити індивідуальну роботу з хворобливими дітьми, дошкільниками,	впродовж року	інструктор із фізкультури, медична	старші дошкільники

	що мають вади фізичного розвитку щодо закріплення програмного матеріалу; рухливі ігри з використанням елементів релаксації і дихальних вправ.		служба	
21	Розробити індивідуальні заходи для дітей-інвалідів із метою їх проведення на заняттях із фізичної культури.	впродовж року	інструктор із фізкультури, медична служба	старші дошкільники
22	Під час прогулянок проводити індивідуальну роботу з дітьми, ігри щодо профілактики захворюваності ослаблених дітей, а також дітей із низьким рівнем імунітету.	впродовж року	інструктор з фізкультури, медична служба	старші дошкільники
23	Проводити психогімнастику, сміхотерапію, хвилинки здоров'я.	двічі на тиждень	практичний психолог	старші дошкільники
24	Проводити ігри-медитації, ігри-емпатії, пальчиковий театр.	впродовж року	практичний психолог, вихователі	старші дошкільники
25	Планувати індивідуальну роботу з дітьми, які відстають у розвитку основних рухів.	впродовж року	інструктор із фізкультури, вихователі старших груп	старші дошкільники
26	Сприяти виникненню нерегламентованої діяльності: - рухливим іграм; -самостійній руховій діяльності дітей.	постійно, поза межами ДНЗ	батьки старших дошкільників	старші дошкільники
27	Забезпечити проведення ранкової гімнастики та фізкультхвилинок, рухливих ігор у перервах між заняттями.	впродовж року	вихователі старших груп	старші дошкільники
28	Ведення листків здоров'я.	впродовж року	старша медсестра,	старші дошкільники

			вихователі	
29	Аналіз захворюваності дітей.	впродовж року	старша медсестра	старші дошкільники
РОБОТА З ПЕДАГОГАМИ				
№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний	Контингент
1	Оцінка психічного благополуччя дітей за методикою непрямой експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку П. М'ясоєда (мислення, пам'ять, сприймання, увага, уява, відчуття).	початок 2013-2014 н.р.	практичний психолог	вихователі старших груп ДНЗ
2	Експертне оцінювання рухової активності дітей в різних видах діяльності.	впродовж року	інструктор з фізкультури	вихователі старших груп ДНЗ
3	Розробка плану роботи гуртків із плавання, різних фізичних та спортивних вправ, ігор, танців (ігри з елементами спорту, ритмічна гімнастика, рухливі тощо).	початок 2013-2014 н.р.	вихователь-методист	вихователі старших груп, інструктор із фізкультури, інструктор із плавання
4	Розробити методичні рекомендації щодо організації занять із фізичної культури з урахуванням РА дітей.	початок 2013-2014 н.р.	комісія по моніторингу ефективності реалізації програми	вихователі старших груп
5	Надавати індивідуальні та групові консультації для вихователів ДНЗ з проблеми розвитку психічного благополуччя у дітей за тематикою: - формуємо навчальні навички через розвиток психічних процесів старших дошкільників;	початок 2013-2014 н.р.	практичний психолог	вихователі ДНЗ

	<ul style="list-style-type: none"> - соціалізація дитини як основа позитивного функціонування особистості в соціумі; - посилення емоційного благополуччя дошкільників в умовах ДНЗ та сімейного виховання; - ефективне виховання без покарань. 	<p>середина 2013-2014 н.р.</p> <p>кінець 2013-2014 н.р.</p>		
6	Бесіда з організації життя старших дошкільників (нервово-психічний розвиток, принципи складання рухового режиму дітей 5-6 року життя, гігієна дошкільників).	початок 2013-2014 н.р.	вихователь-методист, практичний психолог, медичні сестри	вихователі ДНЗ
7	<p>Проведення бесід, консультацій із питань фізичної культури та спорту для вихователів за орієнтовною тематикою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Фізичне виховання – запорука здоров`я»; - «Підвищення інтересу старших дошкільників до руху засобами аквааеробіки»; - «Виховання патріотизму у дітей старшого дошкільного віку в процесі проведення українських народних рухливих ігор»; - «Активізуємо рухову активність дітей»; - «Вплив рухової активності на фізичний розвиток та здоров`я старших дошкільників»; - «Рухливі ігри»; - «Формування рухових умінь і навичок у дітей в 	<p>початок 2013-2014 н.р.</p> <p>середина 2013-2014 н.р.</p> <p>кінець 2013-2014 н.р.</p>	вихователь-методист, інструктор із фізкультури	вихователі старших дошкільників

	процесі фізичного виховання»; - «Оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку як умова досягнення психічного благополуччя».			
8	Надання методичної допомоги членам колективу ДНЗ в організації й проведенні різних занять із фізичної культури (ранкова гімнастика, фізкультурне дозвілля, ігри-змагання, дні здоров'я та ін.)	впродовж року	інструктор з фізкультури	вихователі усіх груп ДНЗ
9	Проводити бесіди та обговорення результатів психодіагностичних досліджень.	після проведення психодіагностичної роботи	практичний психолог	вихователі ДНЗ, батьки
10	Надання методичних рекомендацій щодо формування та збереження психічного благополуччя дітей в умовах дошкільного закладу.	впродовж року	практичний психолог	вихователі старших груп
РОБОТА З БАТЬКАМИ				
№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний	Контингент
1	Провести загальні батьківські збори з розглядом піднятої проблеми.	початок 2013-2014 н.р.	адміністрація ДНЗ	батьки старших груп ДНЗ
2	Організувати День відкритих дверей з фізкультурно-оздоровчої тематики.	початок 2013-2014 н.р.	адміністрація ДНЗ	батьки старших груп ДНЗ
3	Залучити батьків до активних форм роботи з участю у святах та	згідно з розробленим планом	адміністрація ДНЗ, інструктор з	батьки старших груп ДНЗ

	спортивних розвагах дітей.		фізкультури	
4	Оцінка психічного благополуччя дітей за методикою непрямої експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку П. М'ясоєда (мислення, пам'ять, сприймання, увага, уява, відчуття).	початок 2013-2014 н.р.	практичний психолог	батьки дітей старших груп
5	Анкетування «Рівень рухової активності вашої дитини».	початок 2013-2014 н.р.	інструктор з фізкультури	батьки дітей старших груп
6	Доводити до відома батьків інформацію щодо фізичного та психічного здоров'я дітей, засвоєння основних рухів, рівня їх рухової активності.	після щоразового проведення психодіагностичного блоку	практичний психолог, інструктор із фізкультури	батьки дітей старших груп
7	Спортивно-масові заходи з вихованцями ДНЗ та їх батьками: - «Тато, мама, я – спортивна сім'я».	середина 2013-2014 н.р.	вихователь-методист, інструктор із фізкультури	батьки дітей старших груп
8	Систематично організувати спортивне дозвілля дітей із батьками.	згідно з розробленим планом	вихователь-методист, інструктор з фізкультури	батьки дітей старших груп
9	«Круглий стіл» для батьків з питань: - культурно-гігієнічні навички в сім'ї; - фізкультурні заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри та розваги; - вчимо дошкільників берегти здоров'я з дитинства.	початок, середина та кінець 2013-2014 н.р.	вихователь – методист, інструктор з фізкультури	батьки дітей старших груп
10	Батьківський лекторій: - Медико-педагогічні чинники здоров'я дитини;	початок, середина та кінець 2013-2014	вихователь-методист, практичний психолог	батьки дітей старших груп

	- Емоційне і психічне здоров'я дітей; - «Спілкування як умова формування та збереження психічного здоров'я дитини».	н.р.		
11	Консультації для батьків: - «Фізична активність – на користь батькам і дитині»; - Виховання у дітей свідомого ставлення до свого здоров'я у всіх його аспектах (фізичному, психічному, духовному і соціальному).	початок, середина 2013-2014 н.р.	інструктор із фізкультури, практичний психолог	батьки дітей старших груп
12	Групова консультація для батьків «Розвиток навичок спілкування дітей старшого дошкільного віку».	середина та кінець 2013-2014 н.р.	практичний психолог	батьки дітей старших груп
13	Доповідь «Проблеми емоційного розвитку старших дошкільників».	середина 2013-2014 н.р.	практичний психолог	батьки дітей старших груп
14	Випуск poradників для батьків.	кінець 2013-2014 н.р.	практичний психолог, вихователь-методист	батьки дітей старших груп
15	Ведення батьківського куточка з пропозицією консультацій спеціалістів: психолога, інструктора із фізкультури.	постійно	інструктор з фізкультури, практичний психолог	батьки дітей старших груп
16	Школа молодих батьків: - загартування; - рухова активність.	впродовж року	вихователь-методист, старша медсестра	батьки дітей старших груп
17	Робота психолого-педагогічного консультаційного пункту.	впродовж року	вихователь-методист, практичний психолог	батьки дітей старших груп

Додаток Н

Таблиця Н.1

Програма збільшення рухової активності старших дошкільників на вересень

Місяць	Тиждень	Цикл	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри
Вересень	1	Спогади про літо	Дидактичні	«Пестливі слова», «Пори року», «Знайди спільне та відмінне», «Який по рахунку», «Продовж далі».	Сюжетно - рольові	Дитячий садок	Рухливі	Ходьба, біг: «Друзі по городу», «Каруселі», «Гуси-лебеді», «У ведмедя у бору», «Кольорові автомобілі», «Ходить гарбуз по городу», «Прапорці», «Пташки і кіт», «Знайди собі пару».
	2	Ходить осінь по дорогах		«Відгадай за описом», «Зріле – незріле», «Добре – погано», «Де що виготовляють?».		Магазин		Лазіння: «Діти і вовк», «Переліт птахів», «Не дзвони», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Ведмідь і бджоли».

	3	Щедра осінь	«Овочі і фрукти», «Де що росте?», «Так чи ні?», «Потрібно – не потрібно», «Їстівне – неїстівне».		Сім`я	<p>Метання: «Лови, кидай, падати не давай!», «М`яч через мотузок», «Збий булаву», «Школа м`яча», «Підкинь і злови», «Цілься краще».</p>
	4	Осіння робота, осінні турботи	«Кому що потрібно для роботи?», «Загадай, ми – відгадаємо», «Вище – нижче», «Перетвори фігуру», «Збери врожай».		Лікарня	<p>Стрибки: «Вудка», «Хто краще стрибне», «Горобчики», «Не замочи ніг», «Жабки і журавлі».</p> <p>Народні: «Подоляночка», «Мак», «Фарби», «У лісочку на горбочку».</p>

Програма збільшення рухової активності старших дошкільників на жовтень

Місяць	Тиждень	Цикл	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри
Жовтень	1	Пізнаю себе	<i>Дидактичні</i>	«Який за порядком?», «Порівняй себе з іншою дитиною», «Хто я?», «Де я живу?», «Відгадай, який я?».	<i>Сюжетно – рольові</i>	День народження	<i>Рухливі</i>	Ходьба, біг: «Карасі і щука», «У ведмедя у бору», «Чия ланка швидше збереться!», «Перебіжи», «Іменинний пиріг», «Прапорці», «Пташки і кіт», «Знайди собі пару», «Зроби фігуру».
	2	Тиждень добрих справ		«Наведи лад», «Що зникло?», «Не сумуй!», «Пестливі слова», «Весело – сумно».		Пожежники		Лазіння: «Переліт птахів», «Не дзвони», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Діти і вовк», «Ведмідь і бджоли».

	3	Осінні чудеса		«Коли це буває?», «Відгадай за описом», «Назви і покажи», «Хто живе у лісі?» «Чарівний промінчик».		Сім`я	<p>Метання: «Кого назвали, той ловить м`яч!», «Докоти обруч до прапорця», «Збий булаву», «Школа м`яча», «Підкинь і злови», «Цілься краще».</p>
	4	Птахи та комахи лісу восени		«Що росте в лісі?», «Посади метелика на квітку», «Перелітні птахи».		Лікарня	<p>Стрибки: «Хто краще стрибне», «З купи на купу», «Горобчики», «Жаби і цапля», «Лисиця в курнику», «Зайці і вовк».</p> <p>Народні: «У лісочку на горбочку», «Подольночка», «Мак», «Фарби».</p>

Програма збільшення рухової активності старших дошкільників на листопад

Місяць	Тиждень	Цикл	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри
Листопад	1	В гостях у лісових друзів	<i>Дидактичні</i>	«Знайди назви дерев», «Назви одним словом», «Дикі тварини», «Хто зайвий», «Не сумуй!», «Хто де живе?».	<i>Сюжетно - рольові</i>	Будівельники	<i>Рухливі</i>	Ходьба, біг: «Птахи і зозуля», «Ми – веселі діти», «Шофери», «Чия ланка швидше збереться», «Мишоловка», «Совоньки», «Дожени свою пару», «Зустрічні перебіжки».
	2	Цікавимось доквіллям		«Як учинити?», «Куди їдуть машини?», «Що з чого зроблено», «Куди підемо?», «Буває – не буває».		Пілоти		Лазіння: «Ведмідь і бджоли», «Пожежники на навчанні», «Птахи в клітці», «Хто швидше». Метання: «Мисливці і зайці», «Цілься краще», «Збий ковпак!», «Хто далі кине», «М'яч у повітрі».

	3	Світ професій – це цікаво!	«Ким бути?», «Подорож», «Ательє», «На пошті», «Кому що потрібно?».		Будинок моди	<p>Стрибки: «Вовк у рову», «Горобці-стрибунці», «Класики», «Горобці і білий котик».</p> <p>Народні: «Піжмурки», «Гуси-гуси», «Варена рибка».</p>
	4	Транспортні засоби	«Хто швидше збереться у подорож?», «Пішоходи і транспорт», «Мандрівка», «Веселі друзі», «Добери вантаж до машини», «Дорожні знаки».		Автомайстерня	

Програма збільшення рухової активності старших дошкільників на грудень

Місяць	Тиждень	Цикл	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри
Грудень	1	Знай свої права, дитино!	Дидактичні	«Я маю право», «Я не повинен», «Пестливі слова», «Допоможемо дитині відпочити», «Котрий по порядку».	Сюжетно - рольові	Сім`я	Рухливі	Ходьба, біг: «Зроби фігуру», «Кваче, бери стрічку!», «Ми – веселі діти», «Птахи і зозуля», «Мишоловка», «Прапорці», «Дожени свою пару», «Кольорові автомобілі», «День і ніч».
	2	Зима завітала у наш край		«Коли це буває», «Відгадай за описом», «Пори року», «Скажи навпаки», «Що кому потрібно для роботи?».		Телебачення		Лазіння: «Курочка і горошинки», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Не дзвони», «Переліт птахів».
	3	Чим зима нас (розваги, свята) звеселяє?		«Продовж далі», «Який звук загубився», «Чарівна торбинка», «Що змінилося», «Добре –		Магазин		Метання: «Підкинь і злови», «Поціль у ціль», «Хто далі кине», «М`яч через шнур, сітку», «Лови кидай, падати не давай!», «Мисливці і зайці».
								Стрибки: «Хто далі

			погано», «Геометрична мотузка».			стрибне», «Горобці - стрибунці», «Горобці і білий котик», «Коники», «Лисиця в курнику».
	4	Новорічний час казковий	«Запитай - відповідай», «Дні тижня», «Вчора, сьогодні, завтра», «Хто більше запам`ятає».		Кінотеатр	Народні: «Піжмурки», «Подоряночка», «У лісочку на горбочку», «Сліпа баба».

Програма збільшення рухової активності старших дошкільників на січень

Місяць	Тиждень	Цикл	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри
Січень	1	Новорічні свята та розваги	<i>Дидактичні</i>	«Який звук загубився», «Коли це буває», «Що кому потрібно для роботи?», «Назви сусідів», «Казковий етикет».	<i>Сюжетно - рольові</i>	Шофери	<i>Рухливі</i>	<p>Ходьба, біг: «Ми – веселі діти», «Зроби фігуру», «Хто швидше!», «Паличка-виручалочка», «Карасі і щука», «Каруселі», «Два морози», «Дождики своє пару».</p> <p>Лазіння: «Ведмідь і бджоли», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Переліт птахів», «Не дзвони», «Діти і вовк».</p> <p>Метання: «Підкинь і злови», «Серсо», «Мисливці і зайці», «Хто далі кине», «Передай і встань!», «Снігові кола».</p> <p>Стрибки: «Снігурі та кіт», «Хто краще стрибне», «Горобці-стрибунці», «Горобці і білий котик».</p> <p>Народні: «Сліпа баба», «У лісочку на горбочку», «Піжмурки», «Варена рибка».</p>
	2	Ти живеш серед людей		«Добре погано», «Запитай – відповідай», «Скажи навпаки», «Дні тижня».		Сім`я		

	3	Одягайся за погодою (ОБЖД)		«Хто більше запам`ятає», «Виправ помилку», «Календар природи», «Схоже та відмінне», «Опиши, а ми – відгадаємо».		Лікарня		
	4	Життя природи взимку		«День – ніч», «Словесний портрет», «Хто як зимує», «Впіймай звук».		Магазин		

Програма збільшення рухової активності старших дошкільників на лютий

Місяць	Тиждень	Цикл	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри
Лютий	1	Один вдома	<i>Дидактичні</i>	«Який звук загубився», «Опиши, а ми – відгадаємо», «Уважним будь!», «Приголосний – голосний», «Дні тижня», «Вчора, сьогодні, завтра».	<i>Сюжетно - рольові</i>	Сім'я	<i>Рухливі</i>	Ходьба, біг: «До жени своє пару», «Квач», «Піжмурки», «Знайди свою пару», «Ми веселі діти», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Два морози».
	2	Я – маленька людина (валеологія, здоров'я)		«Коли це буває», «Котрий по порядку», «Виправ помилку», «Назви сусідів».		Дитячий садок		Лазіння: «Хто швидше добіжить до прапорця», «Діти і вовк», «Птахи в клітці», «Не дзвони».
	3	Вода – безцінний скарб природи		«Продовж далі», «Що змінилося», «Що кому потрібно для роботи?».		Магазин		Метання: «Підкинь і злови», «Хто далі кине», «Поціль у ціль», «Снігові кола», «Мисливці і зайці».
								Стрибки: «Снігурі та кіт», «Хто краще стрибне», «Горобці-стрибунці», «Не замочи ніг!».
								Народні: «Сліпа баба», «У лісочку на горбочку», «Піжмурки», «Варена рибка».

	4	Прощавай, Зимонько!		«Чарівна торбинка», «Геометрична мотузка», «Числа - сусіди».		Лікарня		
--	---	------------------------	--	--	--	---------	--	--

Програма збільшення рухової активності старших дошкільників на березень

Місяць	Тиждень	Цикл	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри
Березень	1	Весна і мама	Дидактичні	«Я почну, а ти – продовжи», «Відгадай, яка це квітка», «Доба і час», «Запитай – відповідай».	Сюжетно - рольові	Дитячий садок	Рухливі	Ходьба, біг: «Ми – веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Каруселі», «Квач», «Хитра лисиця», «Зроби фігуру», «Шпаки», «Третій зайвий», «Вільне місце».
	2	Весна починається з Шевченка		«Відгадай, що за рослина», «Котрий по порядку», «Лічба ланцюжком», «Спільне – відмінне».		Школа		Лазіння: «Пташки в клітці», «Курочка і горошинки», «Не дзвони».
	3	Вітаємо радо красуню Весну		«Коли це буває», «Добре – погано», «Виправ помилку», «Навпаки», «Продовж і узагальною».		Магазин		Метання: «М'яч у повітрі», «Мисливці і зайці», «Серсо», «Кильцекид», «Підкинь і злови», «Хто далі кине».
								Стрибки: «Хто далі стрибне», «Горобці- стрибунці», «Жаби й цапля».
								Народні: «Подояночка», «Ой, летіла зозуленька», «Гуси-гуси», «Кіт Опанас».

	4	Весняний день рік годує		«Хто більше запам`ятав», «Весняний букет», «Чия пісня», «Відгадай за описом».		Бібліотека		
--	---	-------------------------------	--	---	--	------------	--	--

Програма збільшення рухової активності старших дошкільників на квітень

Місяць	Тиждень	Цикл	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри
Квітень	1	Птахів закликаю до рідного краю	<i>Дидактичні</i>	«Коли це буває?», «Виправ помилку», «Котрий по порядку», «Числа-сусіди», «Перелітні птахи», «Добери пару».	<i>Сюжетно – рольові</i>	Дитячий садок	<i>Рухливі</i>	Ходьба, біг: «До жени свою пару», «Квач», «Ми – веселі діти», «Чия ланка швидко збереться?», «Хитра лисиця», «Шпаки», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Третій зайвий».
	2	Природа космосу		«Доба і час», «Спільне – відмінне», «Дні тижня», «Приголосний – голосний», «Мій дім – планета Земля», «Парад планет».		Дослідники космосу		Лазіння: «Пташки в клітці», «Курочка і горошинки», «Не дзвони», «Ведмідь і бджоли».

	3	І в світі тварин є дорослі та діти		«Скажи навпаки», «Продовж далі», «Запитай – відповідай», «Хто більше запам`ятав», «Опиши, а ми – відгадаємо», «Впіймай звук».		Лікарня		«Кіт Опанас».
	4	Тиждень безпеки		«Добре – погано», «Кому що потрібно для роботи», «Який звук загубився?».		Школа		

Таблиця Н.9

Програма збільшення рухової активності старших дошкільників на травень

Місяць	Тиждень	Цикл	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри	Вид гри	Назва гри
Травень	1	Травневі свята та традиції	<i>Дидактичні</i>	«Хто більше запам`ятав», «Я почну, а ти – продовжи», «Підбери за формою».	<i>Сюжетно - рольові</i>	Бібліотека	<i>Рухливі</i>	Ходьба, біг: «Ми веселі діти», «Каруселі», «Квач», «Третій зайвий», «Вільне місце», «Зроби фігуру», «Хитра лисиця».
	2	Панує всюди травень		«Коли це буває», «Виправ помилку», «Який звук загубився», «Відгадай за описом», «Назви книгу за обкладинкою».		Шофери		Лазіння: «Птахи в клітці», «Не дзвони», «Ведмідь і бджоли» «Курочка і горошинки».
								Метання: «М'яч у повітрі», «Серсо», «Кильцекид», «Хто далі кине», «Підкинь і злови».
								Стрибки: «Хто далі стрибне», «Горобці і кіт», «Стрибуни», «Чижик в клітці», «Не боюсь».
								Народні: «Сліпа баба», «Ой, летіла зозуленька», «Гуси-гуси», «Кіт Опанас».

	3	Моє серце відкрите для почуттів		«Добре – погано», «Числа- сусіди», «Запитай у відповідь», «Спільне – відмінне», «Схожі та різні слова», «Комплімент», «Віночок слів».		Дитячий садок		
	4	Прощай садок дитячий!		«Весняний букетик», «Більше – менше», «Поміркуй та поясни», «Веселі загадки».		Школа		