

**Міністерство освіти та науки України**

**Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв**  
**Кафедра дошкільної освіти**

Освітня програма «Дошкільна освіта»

Спеціальність 012 Дошкільна освіта

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістр

**«Педагогічні умови забезпечення партнерської взаємодії ЗДО та сім'ї у**

**підтримці рухового режиму старших дошкільників»**

Здобувачки **Гонченко Дарини Сергіївни**

Науковий керівник: **Бобро Лілія Вікторівна**, канд.  
пед. наук, доцент кафедри дошкільної освіти

### **Рецензенти:**

**Матвієнко С.І.**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри дошкільної освіти  
Ніжинського державного університету  
імені Миколи Гоголя

**Білоусова Н.В.**

канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки,  
початкової освіти, психології та менеджменту  
Ніжинського державного університету  
імені Миколи Гоголя

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри дошкільної освіти, протокол  
№ 7 від 27 листопада 2024 р.

**Допущено до захисту:**

Завідувач кафедри дошкільної освіти, д.п.н., проф. \_\_\_\_\_  
Кононко О.Л.

**Ніжин – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПІДТРИМКИ РУХОВОГО РЕЖИМУ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ У ВЗАЄМОДІІ ЗДО ТА СІМ'Ї.....</b>	<b>7</b>
1.1. Рухова активність дитини дошкільного віку: сутність, види та функції.....	7
1.2. Взаємодія ЗДО та сім'ї як педагогічна проблема.....	26
1.3. Специфіка взаємодії ЗДО та сім'ї з питань фізичного виховання дітей дошкільного віку.....	37
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....</b>	<b>53</b>
<b>РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ У ЗДО ТА СІМ'Ї.....</b>	<b>55</b>
2.1. Критерії та показники сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку.....	55
2.2. Процедура та результати констатувального етапу експериментальної роботи.....	60
2.3. Система роботи та педагогічні умови щодо забезпечення умов рухової активності дошкільників 6-7 років.....	69
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II.....</b>	<b>83</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>86</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>90</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>95</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Як підсистема загальної системи фізичного виховання суспільства фізичне виховання дітей і молоді організовується суспільством у рамках соціальної програми з метою підготовки підростаючих поколінь до майбутньої творчої життєдіяльності. Ця підготовка здійснюється шляхом оволодіння певними духовними і матеріальними цінностями фізичної культури, передбаченими навчальними програмами у спеціально організованому педагогічному процесі.

Завдання фізичного виховання виходять на ключові посади після прийняття законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Національну доктрину розвитку освіти», прийняття «Основної складової дошкільної освіти». Сьогодні фізичне виховання спрямоване насамперед на захист та зміцнення здоров'я дітей, поліпшення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість) та формування культури здоров'я.

Формування рухової активності у дошкільному віці необхідне для гармонійного розвитку дитини, її фізичного розвитку, координації рухів, розвитку інтересу до різних, доступним дитині видів рухової діяльності та позитивних морально-вольових рис особистості.

Чисельними дослідженнями вчених: О. Аксьонової, Є. Вавілової, Е. Вільчковського, Л. Волкової, О. Гнізділової, Н. Денисенко, Г. Шалигіної та інших встановлено безперечний вплив рухів на здоров'я дитини, оскільки вони є біологічною потребою її організму від народження та природною необхідністю в її розвитку.

Важливість рухової активності підкреслюється також у дослідженнях когорти педагогів і психологів: О. Богініч, Є. Вавілової, С. Волкової,

Л. Глазиріної, О. Дубогай, Л. Карманової, М. Рунової, В. Спіріної, Т. Таллер, В. Фролова та інших. Питання оптимізації режиму рухової активності дітей у дошкільних навчальних закладах ґрунтовно висвітлено у працях Е. Вільчковського та М. Єфименка.

На даний час набуто певний досвід організації фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі, родині та спільній діяльності дитячого садка і сім'ї. У ЗДО рухова активність старших дошкільників забезпечується системою різноманітних організаційних форм фізичного виховання (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри) та ефективними засобами (загартуванням, харчуванням, режимом, гігієнічними процедурами) (Е.С. Вільчковський, Т.М. Дмитренко, О.В. Кенеман, М.В. Кистяковська).

Разом з тим аналіз досліджень показує, що розробка питань формування поглядів, переконань, щодо забезпечення рухової активності на сучасному етапі потребує оновленого підходу з метою поглибленого вивчення зв'язків всіх виховних інститутів, зокрема взаємодії ЗДО та сім'ї у забезпеченні рухової активності дітей дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – процес формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

**Предмет дослідження:** педагогічні умови забезпечення рухової активності дітей старшого дошкільного віку у взаємодії ЗДО та сім'ї.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов забезпечення партнерської взаємодії ЗДО та сім'ї у підтримці рухового режиму старших дошкільників.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Розкрити специфіку та основні характеристики рухової активності стосовно її забезпечення у дітей 6-7 років.
2. Проаналізувати теоретичні основи проблеми взаємодії закладу дошкільної освіти і сім'ї у забезпеченні рухової активності дітей 6-7 років.

3. Проаналізувати стан ефективності взаємодії закладу дошкільної освіти і сім'ї у забезпеченні рухової активності дітей 6-7 років та виявити чинники впливу на даний процес.

4. Розробити систему роботи та педагогічні умови щодо забезпечення умов рухової активності дошкільників 6-7 років

Залежно від специфіки поставлених завдань ми використовували такі **методи дослідження:**

*Теоретичні:* вивчення та аналіз вітчизняної і зарубіжної психолого-педагогічної, валеологічної літератури, періодики з дошкільного виховання; інтернет-сайтів з проблеми, що досліджується; синтез, аналіз; класифікація; систематизація; узагальнення.

*Емпіричні:* анкетування; інтерв'ювання; бесіда; цілеспрямоване педагогічне спостереження.

Метод статистичної обробки емпіричних результатів.

*Теоретичне значення дослідження* полягає у тому, що:

1) систематизовано наукові погляди на проблему забезпечення рухової активності дітей старшого дошкільного віку у контексті їхнього фізичного виховання;

2) розкрито сутність рухової активності, її функціональність стосовно дітей 6-7 років;

3) уточнено поняття «забезпечення рухової активності дітей 6-7 років»;

4) обґрунтовано специфіку процесу взаємодії закладу дошкільної освіти й сім'ї у забезпеченні рухової активності дітей 6-7 років;

5) розроблено та теоретично обґрунтовано критерії та показники, виявлено рівні сформованості рухової активності у дітей старшого дошкільного віку.

*Практичне значення роботи* визначається тим, що розроблені матеріали дослідження можуть використовуватися педагогами закладів дошкільної освіти у формах підвищення кваліфікації з питань осучаснення

засад взаємодії із сім'єю; застосування оновлених підходів до організації роботи фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО щодо забезпечення рухової активності дітей різного віку. Матеріали кваліфікаційної роботи будуть доцільними для здобувачів освіти спеціальності 012 Дошкільна освіта, педагогів закладів дошкільної освіти.

### **Апробація результатів дослідження.**

Участь у конференціях:

1. II Регіональна науково-практична Інтернет-конференція студентів, молодих науковців, педагогів-практиків *«Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, педагогічні пошуки, здобутки»*, М. Ніжин 20 червня 2024 року. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2024

2. Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспективи розвитку. Всеукраїнська науково-практичної Інтернет-конференція з Міжнародною участю, М. Ніжин, 6 листопада 2024 року / За заг. ред. проф. О. Л. Кононко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2024.

Друк статей:

1. Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспективи розвитку. Всеукраїнська науково-практичної Інтернет-конференція з Міжнародною участю, М. Ніжин, 6 листопада 2024 року / За заг. ред. проф. О. Л. Кононко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2024.

Гонченко Дарина Сергіївна *«Специфіка взаємодії ЗДО та сім'ї з питань фізичного виховання дітей дошкільного віку»*

Структура дослідження: магістерська робота складається зі змісту, вступу, двох розділів із підрозділами, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Загальний обсяг роботи – 124 сторінки, з них – 90 сторінок основного тексту. Список використаних джерел охоплює – 45 позицій. Магістерська робота містить таблиці, діаграми та додатки.

## **РОЗДІЛ І.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОДІЇ ЗДО ТА СІМ'Ї З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДИТИНИ**

#### **1.1. Рухова активність дитини дошкільного віку: сутність, види та функції**

Рух – супроводжує нас протягом усього нашого життя. Учені в усі часи намагалися довести причини рухів людини, описати значення, сформулювати поняття, що лежать в основі рухів. З філософської точки зору рух підкреслює діалектичну єдність живої та неживої природи. Рух розглядався низкою наук, такими як: фізика, біологія, фізіологія, психологія тощо.

Рухова діяльність дошкільнят – природна потреба, задоволення якої є найважливішою умовою для формування основних структур і функцій організму, одним зі способів пізнання світу та орієнтування в ньому, а також умовою всебічного розвитку та виховання дітей [11, с. 33].

На думку низки вчених (А. Зайцева, Е.В. Конєєва, Н.К. Полещук) регулярна рухова діяльність призводить до підвищеного постачання киснем життєво важливих органів, попереджає ризик серцево-судинних захворювань і м'язової слабкості, стимулює здоровий спосіб життя. У дітей старшого дошкільного віку розвивається здатність до аналізу рухів однолітків, самоаналізу, самоконтролю, прагнення не тільки задовольняти свою біологічну потребу в рухах, а й бути сильним, спритним, сміливим. Усе це є безперечним свідченням значних можливостей дошкільника в опануванні різних видів рухів [18, с. 22].

На сучасному етапі розвитку науки однаковою мірою трапляються поняття «рухова активність» і «фізична активність».

Аналіз досліджень проблеми формування рухової активності показує, що однозначного погляду на поняття «рухової активності» немає.

На думку С. Замрозович-Шадріна рухова активність – це природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує її успішний фізичний і психічний розвиток [19, с. 47].

Л. Калуська пропонувала визначати рухову активність як природну основу накопичення резервів здоров'я людини [20, с. 33]. Н. Пангелова розглядає рухову активність як вирішальний чинник, що визначає морфологічний і функціональний розвиток рухового аналізатора [33, с. 13].

М. Рунова пропонує таке визначення «рухової активності» – невід'ємна частина способу життя та поведінки дітей, що визначається соціально-економічними та культурними факторами і при цьому залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей зростаючого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей та підлітків [39, с. 55].

І. Свистельник, говорячи про двосторонню залежність між фізичним і нервово-психічним розвитком, вважає, що інтенсивніша рухова активність сприяє кращому фізичному розвитку, а кращий фізичний розвиток, своєю чергою, стимулює рухову активність і нервово-психічний розвиток [40, с. 49].

Найбільш інформативним є визначення, яке запропонував О. Шалар : рухова активність – це сума рухів, що виконуються в процесі життєдіяльності організму. Це визначення найчастіше використовується в літературних джерелах [43, с. 10].

Оптимальний рівень рухової активності дитини має повністю задовольняти її біологічну потребу в русі, відповідати функціональним



можливостям організму, сприяти поліпшенню стану здоров'я та гармонійному фізичному розвитку.

Рухова активність належить до числа основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної системи. Вона тісно пов'язана з деякими аспектами здоров'я: фізичним, психічним і соціальним та протягом життя людини відіграє різну роль.

Рухові здібності – це комплекс морфологічних і психофізіологічних властивостей людини, що відповідають вимогам будь-якого виду рухової діяльності та забезпечують ефективність її виконання.

Рухова (фізична) якість – це деяка якісна міра прояву фізичних можливостей людини в різних рухових ситуаціях. Біомеханічні параметри (сила, швидкість, час), що зіставляються з цією мірою, є кількісною оцінкою інтенсивності прояву тих чи інших якостей.

Рух це природна потреба організму людини. Він формує структуру і функції людського організму, стимулює обмін речовин і енергії в організмі, покращує діяльність серця і дихання, а також функції деяких інших органів, які відіграють важливу роль у пристосуванні людини до постійно мінливих умов зовнішнього середовища [42].

Л. Швайка, вважає, що рух – найважливіша умова і засіб всебічного розвитку, зокрема й мовленнєвого. Функціонування дихальної, серцево-судинної систем, злагоджена робота всіх органів і систем багато в чому залежать від стану м'язів, працездатність яких пов'язана з організацією рухової активності. Рухова активність – це природна потреба дітей у русі, задоволення якої є найважливішою умовою гармонійного розвитку дитини, стан її здоров'я. Підвищення рухової активності протягом дня сприяє задоволенню її потреб у русі [44, с. 55].

К. Левшунова розкриваючи значення рухової активності для людини, зазначав, що людина – це істота не тільки така, що сприймає, думає, а й

рухається з метою задоволення своїх потреб (зокрема, й потреби в русі), для того, щоб трудитися, вчитися, займатися фізкультурою [26, с. 25].

Фізіологи Н. А. Бернштейн і Г. Шеперд вважають, що рухова активність – кінетичний чинник, який багато в чому визначає розвиток організму і нервової системи поряд із генетичним чинником і впливом сенсорної різномодальної інформації. Повноцінний фізичний розвиток, формування правильної постави, рухових якостей, оптимального рухового стереотипу через рух, що розвиває, нерозривно пов'язані з гармонійною послідовною організацією нервової системи, її чутливих і рухових центрів, аналізаторів [29].

Н. Патгелова та Б. Пангеловзазначають у своїх дослідженнях, що в процесі м'язової діяльності вдосконалюється робота серця: воно стає сильнішим, збільшується його об'єм. Навіть хворе серце, зазначають вони, під впливом фізичних вправ значно зміцнюється. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою і спортом обов'язкова умова здорового способу життя. Саме тому ця тема є актуальною і на сьогоднішній день [32, с. 85].

Формування психічних функцій, які визначають розвиток особистості та успішність її життєдіяльності в цілому ґрунтуються на процесі активного руху. Важливе значення рух відіграє в комунікативній діяльності. Мімічні прояви та жести роблять взаємодію повнішою, дають додаткову інформацію про психічний стан партнера, його ставлення до спілкування, емоційну значущість спілкування, дають змогу здійснити спілкування в тих випадках, де вживання мовлення або окремих слів неможливе, а також на початкових етапах формування мовлення, зокрема в дітей.

Таким чином, проаналізувавши поняття «рухова активність», подане дослідниками, та його значення для розвитку і життєдіяльності особистості, нам вдалося визначити, що рухова активність – це сукупність доволіно регульованих рухів, які мають умовно-рефлекторне підґрунтя, та може розвиватися в результаті навчання та навчення.

Рухова активність знаходить своє відображення в руховій діяльності та є генетично зумовленою, може використовуватися в діагностиці індивідуальних особливостей дитини та розвитку її психічних функцій. На ранніх етапах індивідуального розвитку людини й особистості рухова активність має яскраво виражене адаптивне значення, у міру зростання інтенсивність і характер рухової активності залежить від прищеплених раніше потреб і життєвих цінностей.

*Цілеспрямована рухова активність* в дитячому садку включає виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор тощо. Цей вид активності зазвичай визначається програмою та методичними вимогами до організації фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Згідно з рекомендаціями, час, відведений на цю діяльність, повинен складати не менше 1,5-2 годин на добу, що враховує раціональний розподіл часу в режимі дитячого садка [14, с. 53].

До *довільної рухової активності* відносяться самостійні ігри під час прогулянок, виконання фізичних вправ у вільний час, різні пересування під час самообслуговування тощо [13, с. 69].

Щоденна рухова активність дошкільника має становити не менше 1 год., на тиждень – 5-6 год. Таку активність можна забезпечити такими заходами:

- ранкова гімнастика (6-10 хв);
- загартовуючі процедури (5 хв);
- три фізкультурних заняття на тиждень (15-30 хв);
- фізкультурне дозвілля двічі на місяць (15-30 хв);
- рухливі ігри протягом дня (20-30 хв);
- спортивні ігри на прогулянках (20-30'хв);
- пробіжки наввипередки, на час, на відстань (10-30 хв);
- екскурсії (15-30 хв);
- господарсько-побутова праця, доручення: групові та індивідуальні (10-30 хв);

- використання фізкультурного обладнання на ділянці (15-30 хв);
- ігри-пантоміми між заняттями: «Ранкова гімнастика», «Умивання», «Одягання», «Ігри зі снігом» тощо. (10 хв);
- творчі рухливі ігри, об'єднані однією темою [10, с. 66].

Необхідно тренувати й удосконалювати в дітей загальну витривалість як найціннішу оздоровчу якість, не допускаючи при цьому надмірних напружень. Під час захоплення грою, в естафетних вправах, змаганнях під впливом емоційного збудження дитина мобілізує свої можливості, проявляючи й демонструючи високі показники витривалості та сили. Таке напруження може негативно впливати на стан організму (особливо на серцево-судинну систему), тому фізичне навантаження необхідно дозувати, контролювати зовнішні та внутрішні прояви (піт, почервоніння обличчя, пульс, що дає уявлення про частоту, силу та ритм серцевих ударів).

Таким чином, важливими умовами організації активного рухового режиму в житті кожної дитини є такі:

- 1) оптимальна рухова активність із переважанням циклічних вправ (біг, стрибки, марш);
- 2) достатнє індивідуальне фізичне та розумове навантаження;
- 3) домінування позитивних вражень.

З дітьми дошкільного віку рекомендується проводити такі типи фізкультурних занять:

- Класичні заняття (за схемою: вступно-підготовча частина, основна, заключна частини).
- Ігрові заняття (з використанням ігор: народні рухливі ігри, ігри-естафети, ігри-атракціони тощо).
- Заняття тренувального типу (ходьба, біг, стройові вправи, спортивні ігри, вправи в лазінні, акробатичні елементи, вправи з м'ячем тощо).
- Сюжетні заняття — комплексні (об'єднані певним сюжетом, спортивне орієнтування, з розвитком мовлення, з вікторинами тощо).
- Ритмічна гімнастика (заняття, що складаються з танцювальних рухів).

- Самостійні заняття (самостійне тренування за вибором, потім перевірка завдання тренером).

- Заняття серії «вивчаємо своє тіло» (бесіди про своє тіло, навчання самомасажу, прищеплення елементарних навичок з догляду за собою і надання першої медичної допомоги).

- Тематичні заняття (з одним видом фізичних вправ).

- Контрольно-перевірочні заняття (виконання відставання в розвитку моторики дитини та шляхи їх усунення) [9, с. 88].

Ранкова гімнастика є одним із важливих компонентів рухового режиму, її організація має бути спрямована на підняття емоційного та м'язового тону дітей. Щоденне виконання фізичних вправ сприяє прояву певних вольових зусиль, виробляючи корисну звичку в дітей розпочинати день із ранкової гімнастики.

Ранкова гімнастика має проводитися щоденно до сніданку протягом 6-12 хв. на повітрі або в приміщенні (залежно від екологічних і погодних умов).

Під час складання комплексів ранкової гімнастики протягом року важливо пам'ятати про їхню варіативність змісту та характеру. Поряд із традиційною ранковою гімнастикою в практику дошкільних закладів можуть бути шкідливими різні її типи та варіанти як у змістовному плані, так і в методиці проведення. Пропонуємо різні варіанти.

Ранкова гімнастика ігрового характеру включає 2-3 рухливі ігри або 5-7 ігрових вправ імітаційного характеру, а також різного ступеня інтенсивності, що виконуються як комплекс вправ загальнорозвивального впливу.

Вправи на смузї перешкод – дітям пропонують вправи з поступовим збільшенням навантаження: ускладнення рухових завдань із включенням різних основних видів рухів, збільшення числа повторів, посилення темпу рухів, зміна чергування фізкультурних посібників.

Ранкова гімнастика може проводитися у формі оздоровчої пробіжки. Цей тип ранкової гімнастики обов'язково проводиться на повітрі – протягом

5-7 хв. безперервний біг у середньому темпі з поступовим збільшенням відстані та часу. Наприкінці гімнастики пропонуються дихальні вправи.

Комплекс вправ із тренажерами найпростішого темпу (гімнастичний ролик, дитячий еспандер, гумові кільця).

Комплекс музично-ритмічних вправ (що складається з розминки, 5-6 основних розвивальних вправ у танцювальних рухах).

У зміст ранкової гімнастики включаються різноманітні побудови та перестроювання, різні види ходьби, бігу, стрибків із поступовим збільшенням рухової активності дітей. Пропонуються вправи на рівновагу та розвиток координації, рухливі ігри та основні розвивальні вправи.

Проводиться фізкультхвилинка вихователем у міру необхідності (впродовж 3-5 хв.) залежно від виду та змісту занять із розвитку мовлення, малювання, формування елементарних математичних уявлень, головним чином у момент появи ознак стомлюваності дітей. Перед початком фізкультхвилинки слід відкрити фрамуги.

Загальновідомо, що фізкультхвилинки застосовуються з метою підтримання розумової працездатності на хорошому рівні. У той момент, коли в дітей знижується увага і з'являється рухове занепокоєння (зазвичай на 12-15 хв.), настає стомлення, можна запропонувати кілька фізкультурних вправ, стоячи біля своїх столів або на вільному місці в групі. Це вправи загальнорозвиваючі: нахили тулуба, рух рук догори, в боки, напівприсідання та присідання, підстрибування, підскоки, ходьба.

Фізкультхвилинка може супроводжуватися текстом, пов'язаним або не пов'язаним із рухом заняття. Можна проводити фізкультхвилинку з музичним супроводом, під час якої діти можуть виконувати танцювальні вправи або імпровізовані рухи (кружляння, напівприсідання, нахили тощо).

Рухова розминка під час великої перерви між заняттями дає змогу активно відпочити після розумового навантаження та вимушеної пози. Вона складається з 3-4 вправ, а також довільних рухів дітей з використанням різноманітних фізкультурних посібників. Наприкінці розминки раціонально

провести вправу на розслаблення 1-2 хв. Тривалої розминки не більше 10 хв. [7, с. 77].

Проводяться рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянці. Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена встановленими правилами, які допомагають виявити кінцевий підсумок або кількісний результат. Рухливі ігри слугують методом удосконалення вже освоєних дітьми рухових навичок і виховання фізичних якостей. Рухливі ігри поділяються за змістом на рухливі ігри з правилами та спортивні ігри. До рухливих ігор із правилами належать сюжетні та безсюжетні, до спортивних (елементи спортивних ігор) – волейбол, баскетбол, бадмінтон, городки, настільний теніс, футбол, хокей. Існує класифікація за ознакою переважного виду рухів (біг, стрибки, метання тощо) і за ступенем м'язового напруження, що викликається в дітей (великої, середньої та малої рухливості).

Літні забави на прогулянках. У літню пору розваги допомагають педагогу в доступній і цікавій формі розв'язувати серйозні виховні, освітні та оздоровчі завдання.

Активна участь у розвагах збагачує дітей новими враженнями, дає можливість набути рухових навичок і вмінь.

Після денного сну важливо підняти настрій і м'язовий тонус у кожної дитини, а також потурбуватися про профілактику порушень постави та стопи. Цьому може сприяти комплекс гімнастики після денного сну, який має варіативний характер, залежно від цього змінюватиметься і її тривалість (від 7-15 хвилин).

- Гімнастика ігрового характеру складається з 2-3 вправ типу «Потягушки», «Гвинтики», «Спортсмени».

- Розминка в ліжку та комплекс вправ. Діти поступово прокидаються під звуки мелодійної музики, лежачи в ліжку, протягом 3-4 хвилин, виконують 4-5 загальнорозвивальних вправ. Можна запропонувати вправи з різних положень: лежачи на боці, на животі, сидячи. Після цього діти

виконують ходьбу, яка поступово переходить у біг – вибігають зі спальні в добре провітрену групу з температурою 17-19°С.

У групі діти виконують довільні танцювальні музично-ритмічні рухи під музику, після цього переходять до вправ на дихання, потім одягаються.

- Вправи з тренажерами або на спортивному комплексі (у групі, у спальні, фізкультурних залах). Діти займаються підгрупами 7-10 осіб.

- Пробіжки масажними доріжками здійснюється щодня. Діти займаються в одних трусах і босоніж. Після проведення різних варіантів гімнастики переходять до водних загартовувальних процедур (обливання ніг від 36 градусів, потім 18-19 градусів, для ослаблених 36-28-36°С, обтирання вологою рукавицею з подальшим розтиранням сухим рушником) [8, с. 99].

Загартовування – найважливіша частина фізичного виховання дітей дошкільного віку. Найкращими засобами загартовування є природні сили природи: повітря, сонце і вода.

Під загартовуванням розуміють підвищення опірності організму головним чином низьким температурам, оскільки причиною низки захворювань (хвороби верхніх дихальних шляхів, запалення легенів, нефрити, ревматизм тощо) є охолодження організму.

Мета загартовування – виробити здатність організму швидко приводити роботу органів і систем у відповідність до мінливого зовнішнього середовища. Здатність організму пристосовуватися до певних умов зовнішнього середовища виробляється багаторазовим впливом того чи іншого чинника (холод, тепло тощо) і поступовим збільшенням дозування такого впливу.

У процесі загартовування в організмі дитини відбуваються зміни: клітини покривів тіла і слизових оболонок, нервові закінчення і нервові центри починають швидше й доцільніше реагувати на зміни навколишнього середовища.

Унаслідок загартовування дитина стає менш сприйнятливою до різких змін температури і застудних та інфекційних захворювань. Загартовані діти



мають гарне здоров'я й апетит, спокійні, врівноважені, вирізняються бадьорістю, життєрадісністю, високою працездатністю. Таких результатів можна досягти лише за правильного виконання загартовувальних процедур.

Загартовування повітрям – найдоступніший засіб загартовування в будь-яку пору року. Систематичне перебування дитини на повітрі сприяє швидшій адаптації організму до зміни температурних умов. Позитивний вплив повітряних ванн підвищується, якщо поєднується з фізичними вправами.

Ефективним засобом загартовування є ходіння босоніж у літню пору по добре очищеному ґрунту (трава, гравій, пісок). Починати ходити босоніж слід у спекотні, сонячні дні, поступово збільшуючи час ходіння з 2-3 хвилин до 10-12 хвилин і більше. Мінімальна температура повітря, за якої дітям дозволяється ходити босоніж, 20-22 ° С [4, с. 77].

Активний відпочинок і самостійна рухова діяльність. Однією з форм активного відпочинку дітей є канікули. Відмінною особливістю роботи з дітьми в цей період є відсутність занять за всіма методиками. Педагог організовує відпочинок дітей: збільшує перебування на свіжому повітрі (орієнтуючись на погодні умови); за потреби проводить дослідження дітей, у яких відмічається слабка динаміка у розвитку; посилює увагу індивідуальному підходу; надає дітям можливість брати участь у різноманітних іграх; забезпечує їх різноманітною активною, розважальною діяльністю (показ діафільмів, слайдів, відеофільмів, театралізованих вистав, читання казок, проведення спортивних заходів). У старших групах можна кожному дню канікул визначити тему, наприклад: «День казок», «День ігор», «День театру», «День музики», «День здоров'я», «День жарту і сміху».

Крім організованих видів занять з фізичної культури в режимі дня дітей старшого дошкільного віку значне місце має займати самостійна рухова діяльність. Однак і тут дії дітей багато в чому залежать від умов, створюваних дорослими. За правильного керівництва самостійною

діяльністю можна значною мірою впливати на різноманітність ігор, рухів, не пригнічуючи при цьому ініціативи самої дитини.

Самостійна рухова діяльність дітей організовується в різний час дня: вранці до сніданку, між заняттями, в години ігор після денного сну і під час прогулянок (ранкової та вечірньої). Активні дії дітей повинні чергуватися з більш спокійною діяльністю. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, її самопочуття.

У вправах та іграх з дітьми дуже важливий особистий приклад вихователя. Тому він має вміти ходити на лижах, кататися на ковзанах, грати в теніс тощо [2, с. 5].

У самостійній діяльності старших дошкільнят яскраво простежуються індивідуальні особливості. Зазначено, що гіперактивним дітям, як правило, притаманна одноманітна діяльність із великою кількістю безцільного бігу.

У цих дітей переважають ігри та вправи високого ступеня інтенсивності (біг наввипередки, один за одним, біг на швидкість, із ловом та ухилянням, стрибки в довжину з розбігу, стрибки через коротку скакалку, ігри з елементами спорту), які становлять понад 70% усього часу самостійної діяльності дітей. Ці діти вирізняються невмінням виконувати рухи в помірному темпі та небажанням займатися спокійними видами діяльності, чергувати активні дії з пасивними.

Дітям із низьким рівнем активності (малорухливі діти) так само притаманна одноманітна діяльність, часто переривчаста статичними позами. У цих дітей переважають ігри низького ступеня інтенсивності (сюжетно-рольові, ігри з піском і зі снігом, з кільцекидом тощо), які становлять близько 70% усього часу самостійної діяльності дітей на прогулянці. Ці діти, як правило, вважають за краще грати поодиноці або удвох. У них відзначається досить стійкий інтерес до сюжетно-рольових ігор, водночас сюжети і дії одноманітні (гойдання ляльки, годування, укладання спати, звичайна ходьба тощо). Малорухливі діти не бажають брати участь у колективних іграх

спортивного характеру, оскільки постійно відчувають невпевненість у своїх діях.

Для дітей із середнім рівнем рухової активності (оптимальний рівень) характерна різноманітна діяльність, насичена іграми та спортивними вправами різного ступеня інтенсивності. Такі діти широко використовують у своїй самостійній діяльності ігри та вправи, розучені раніше, під час організованої рухової діяльності. Найулюбленішими іграми та вправами є такі ігри, як «Перебіжки», «Хитра лисиця», забави із санчатами, їзда на велосипеді [3, с. 192].

У системі фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільного закладу міцне місце займають фізкультурні свята, спортивне дозвілля, дні здоров'я.

Цікавий зміст, гумор, музичне оформлення, ігри, змагання, радісна атмосфера сприяють активізації рухової діяльності. Під час організації активного відпочинку важливо враховувати кліматичні умови, особливості сезону та природні чинники. Позитивні результати можуть бути досягнуті за умови тісної співпраці колективу дошкільного закладу та сім'ї. Про програму та час проведення майбутнього заходу діти та батьки сповіщаються заздалегідь, для того, щоб вони теж могли активно долучитися до їх підготовки.

Фізкультурні свята є ефективною формою активного відпочинку дітей. Практика дошкільних закладів показала значущість свят в активному залученні кожної дитини до занять фізичною культурою. Є чимало позитивних прикладів творчого підходу педагогічних колективів до їх організації та проведення.

Спільна діяльність дітей, подолання в команді різних труднощів, досягнення спільного командного результату – все це згуртовує дитячий колектив. Діти співпереживають успіхам і невдачам своїх товаришів, радіють здобуткам, підтримують добрі стосунки між собою, піклуються про молодших, сором'язливіших та незграбніших дітей, вчаться прагнути не тільки до індивідуальних, а й до командних перемог.

Поряд із фізкультурними святами слід широко використовувати фізкультурне дозвілля як організовану форму активного відпочинку дітей. Фізкультурне дозвілля не потребує спеціальної підготовки, воно будується на добре знайомому дітям матеріалі та проводиться кількома групами, близькими за віковим складом (старші та підготовчі групи). Такий захід можна організувати 1-2 рази на місяць, тривалістю по 30-50 хвилин. Під час проведення дозвілля необхідна активна участь вихователя.

Він дає команди, підбиває підсумки, є суддею в змаганнях. Значну роль у створенні позитивного емоційного настрою дітей відіграє музика, яка благотворно впливає на розвиток почуття прекрасного, закріплює вміння ритмічно рухатися, узгоджуючи свої рухи з музичним супроводом [5, с. 52].

Отже, до системи фізичного виховання дітей дошкільного віку в дитячому освітньому закладі з метою підвищення рухової активності необхідно включати різні форми занять фізичними вправами: ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, рухливі ігри та вправи на свіжому повітрі, елементи спортивних ігор, гімнастику після денного сну, підбадьорливу гімнастику, фізкультурні дозвілля, свята, дні здоров'я, відвідування дитячих спортивних секцій, плавання, ЛФК і масаж; самостійна рухова активність дітей у групі, на прогулянці; спільні заняття з фізкультури дітей з батьками.

Форми роботи з фізичного виховання для конкретної групи або дитячого садка в цілому мають відбиратися за принципом системності, що означає урахування декількох ключових аспектів:

1. Стан здоров'я дітей у групі: необхідно враховувати індивідуальні особливості та можливі обмеження у фізичних навантаженнях для кожної дитини.
2. Особливості фізичного розвитку та вік дітей: програма фізичного виховання має бути адаптована до вікових особливостей дітей, враховуючи їхні фізичні можливості і потреби у розвитку.

3. Загальна фізична підготовленість: важливо забезпечити поступове збільшення фізичних навантажень з урахуванням рівня підготовленості дітей.

4. Умови сімейного виховання: інтереси та підтримка батьків щодо фізичного виховання також варто враховувати при виборі форм і методів роботи.

5. Професійно-особистісні інтереси вихователів: відбір форм роботи повинен також враховувати особистісні та професійні інтереси педагогічного колективу, їхню готовність та здатність до реалізації певних методик.

6. Завдання ЗДО у сфері фізичної культури на майбутній період: планування фізичного виховання також має бути спрямоване на досягнення стратегічних цілей закладу щодо збереження та покращення фізичного здоров'я дітей [21, с. 101].

Такий комплексний підхід дозволяє ефективно організовувати фізичне виховання в дитячому садку, забезпечуючи максимальний користний ефект для розвитку кожної дитини.

ЗДО має право самостійно обирати підходи до організації фізичного виховання дітей, враховуючи специфіку своєї роботи та потреби конкретної групи дітей. Педагогічний колектив визначає, які форми фізичної культури є найбільш ефективними для досягнення цілей здоров'я та розвитку дітей.

У дошкільному віці діти мають великий потенціал для фізичного розвитку та формування важливих рухових навичок. Основним результатом фізичного виховання в цьому віці є поліпшення фізичного стану дитини, зміцнення захисних функцій організму та підвищення стійкості до захворювань і негативного впливу навколишнього середовища.

Ключовою задачею є формування так званої «школи рухів», яка включає навчання дітей таким базовим руховим діям, як ходьба, біг, стрибки, метання предметів, лазіння, катання на лижах, плавання, їзда на велосипеді та інші. Важливо, щоб діти вміли регулювати свої рухи в просторі, часі та під

час фізичних навантажень, що сприяє формуванню культури рухів та технічно правильного виконання рухових дій [24, с. 102].

Таким чином, організація фізичного виховання у дошкільному віці є важливою складовою розвитку дитини, спрямованою на формування здорової, активної та фізично розвиненої особистості.

В дошкільному віці висока пластичність нервової системи дітей сприяє швидкому формуванню нервових зв'язків і умовних рухових рефлексів. Однак для повноцінного фізичного розвитку дитина повинна мати можливість використовувати свої рухи в різних умовах, які постійно змінюються у повсякденному житті, наприклад, під час ігор, прогулянок або спортивних змагань.

Важливо, щоб навички, які формуються у дошкільнят, були не лише сильними, але й пластичними. Це означає, що дитина повинна вміти адаптувати свої рухи до різних ситуацій і умов, змінювати їх у відповідь на потреби конкретного завдання чи ситуації. Наприклад, вміння перестрибувати рів, лазити на гілку або рухатися у складних просторових умовах вимагають не лише сили, але й гнучкості та адаптивності.

Автоматизовані рухові навички, які формуються через регулярні тренування і різноманітні фізичні активності, дозволяють дитині ефективніше використовувати свої ресурси, концентруючи увагу на стратегічних аспектах гри або завдання. Наприклад, вміння швидко та точно виконувати рухові дії на шикування, перешикування або у спортивних іграх покращує реакцію та адаптивність у дитини.

Загальнорозвиваючі вправи і спортивні ігри, які використовуються в педагогічній практиці, сприяють розвитку рухового досвіду, що є важливим елементом формування здорової, активної та адаптивної особистості у дошкільному віці.

У закладах дошкільної освіти діти отримують не лише базові знання про фізичні вправи та основи фізичної культури, а й широкий спектр

навчання та виховання, що охоплює різні аспекти їхнього фізичного, емоційного та морального розвитку.

Основними напрямками роботи є:

- Освіта щодо фізичних вправ та методів їх виконання: діти вчаться виконувати різні фізичні вправи, ігри на свіжому повітрі, спортивні вправи. Вони ознайомлюються з правилами ігор, використанням спортивного обладнання та методами його зберігання.

- Особиста та громадська гігієна: діти навчаються правилам догляду за тілом, вибору одягу та взуття для фізичних занять, а також збереженню чистоти та порядку під час занять.

- Світові спортивні події: діти знайомляться зі спортивними подіями, які цікавлять старших дошкільнят. Це дозволяє розширити їхні знання про світ та заохочує до інтересу до здорового способу життя та фізичних вправ.

- Виховання через фізичну культуру: фізична активність допомагає формувати в дітей різні морально-вольові якості, такі як дисциплінованість, колективізм, рішучість та мужність. Ці якості є важливими для успішного соціального та особистісного розвитку дитини.

- Почуття та духовний розвиток: виховання у дошкільному віці не обмежується лише інтелектуальними аспектами, але й спрямоване на розвиток емоційного і духовного світу дитини. Почуття, як емоційне ставлення до навколишнього світу, важливі для формування цілісної особистості [31, с. 55].

Такий комплексний підхід у дошкільній освіті сприяє гармонійному розвитку дітей, підготовці до подальшого навчання та життя, а також формує основи здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичних навантажень.

Основними завданнями виховання у ЗДО є формування позитивних моральних та вольових якостей у дітей через заняття фізичною культурою, ігри на вулиці та спортивні вправи. Ці активності сприяють розвитку дисципліни, колективізму, рішучості та мужності, необхідних для кожної

особистості. У змісті рухової діяльності діти зустрічають різноманітні ситуації, які сприяють вихованню почуття відповідальності, самовладання та поваги до товаришів. Важливо акцентувати увагу на духовному розвитку дитини, оскільки він формує її почуття та емоційне ставлення до світу. Орієнтація виховання тільки на інтелект та свідомість може веде до відсутності духовних та моральних цінностей у взаємодії з іншими людьми.

Виховання в ЗДО має бути зорієнтоване на доброзичливе ставлення та повагу до дитини, спрямоване на формування її моральних та вольових якостей через фізичну культуру.

У сучасному світі, який можна назвати переломним, існують численні виклики, такі як безробіття та зниження рівня життя, що особливо стосується дітей. За останні роки відзначається тривожний ріст соматичних захворювань серед них, а також психічні стани, такі як нервозність і тривога, які можуть передаватися від батьків до дітей. Для того щоб запобігти стати «втраченим поколінням», важливо серйозно впровадити позитивні життєві орієнтації, включаючи мотивацію до здорового способу життя, особливо з раннього дитинства [36, с. 4].

У будь-якій справі найважливішим є мотивація. Дорослий не робить нічого без спокусливого стимулу, будь то заробітна плата, особисте задоволення або гордість від досягнення результату. Те ж саме стосується дітей – важливо знайти те, що надихне їх до власних зусиль.

Реалізація принципу відкритості дитячого садка для батьків є надзвичайно важливою у сучасних умовах. Цей принцип передбачає можливість батькам самостійно ознайомлюватися з діяльністю дитини, способом взаємодії вихователів з дошкільнятами, приєднуватися до життя групи в зручний для них час.

Щодо мотивації старших дошкільнят до фізичної активності вдома, найпростішим стимулом є приклад для наслідування. Ідеально, коли батьки самі ведуть активний спосіб життя, регулярно займаються у спортивних залах, бігають або катаються на велосипеді. Це сприяє тому, що для дитини



спорт стає невід'ємною частиною її життя, а усі труднощі, пов'язані з ним, сприймаються як нормальна частина процесу. З самого дитинства вона бачитиме, як батьки займаються фізичними вправами, і намагатиметься наслідувати їх приклад.

Якщо спорт не є частиною життя сім'ї, існує кілька варіантів, як мотивувати дитину до фізичної активності. Один із них – почати займатися разом: наприклад, ранкові пробіжки з усією сім'єю або записатися на танцювальні заняття для дорослих і дітей, після чого організувати танцювальний батл для порівняння результатів. Багато дітей з радістю приєднуються до таких ініціатив заради більшого спілкування з батьками, відкладаючи інші справи.

Також можна використовувати улюбленого персонажа дитини, будь то супергерой, персонаж мультика або реальна людина, як приклад. Діти часто намагаються наслідувати своїх кумирів, тому важливо м'яко направляти їх в сферу, де вони можуть досягти бажаних результатів. Наприклад, заохочувати до занять карате заради стати таким непереможним, як черепашки-ніндзя, або до занять гімнастикою для розвитку гнучкості, як у шпигунів.

Щоб зацікавити старших дошкільників у фізичній культурі, важливо створити сприятливі умови:

- Активні прогулянки і ігри: часті прогулянки та ігри на спортивних майданчиках стимулюють інтерес до рухової активності.

- Обмеження гаджетів: зменшення часу, проведеного з гаджетами, сприяє розвитку креативності та самостійності, а також спонукає до занять спортивним інвентарем вдома.

- Підкреслення важливості спорту: поговорити про користь фізичних вправ і здорового способу життя, переглянути мотивуючі фільми та відео з Інтернету.

- Підтримка активного способу життя без електричного транспорту: уникнення електричних іграшок допомагає зберегти інтерес до активного руху та розвиває фізичну витривалість.

Мотиваційна робота як у дитячому садку, так і вдома є ключовою для підтримки інтересу до фізичної активності серед старших дошкільників [37, с. 82].

Таким чином, аналіз теоретичних джерел дозволив нам визначити, що сутністю рухової активності є забезпечення належного режиму рухової діяльності, який і виконує функцію підтримки належного рівня фізичного та емоційного здоров'я. Нами визначено та проаналізовано ключові поняття дослідження, якими є: рухова активність, рухова діяльність, руховий режим, цілеспрямована рухова активність, довільна рухова активність. Щоб підтримувати мотивацію старших дошкільників до занять активних рухом необхідно щоб паралельно проводилася мотиваційна робота і у ЗДО, і вдома.

## **1.2. Взаємодія ЗДО та сім'ї як педагогічна проблема**

Сім'я і дошкільні заклади є ключовими інститутами соціалізації дитини. Кожен з них виконує свої унікальні виховні функції, але для повноцінного розвитку дитини необхідна їхня взаємодія. У сучасний час система дошкільної освіти перебудовується і стає першим важливим кроком у загальній системі освіти. Центром цих змін є гуманізація та індивідуалізація педагогічного процесу, які ставлять за мету не просто виховання члена суспільства, а вільний розвиток кожної дитини.

Незважаючи на нові перспективні форми взаємодії, які включають активну участь батьків у педагогічному процесі дитячих садків, часто співпраця з батьками зводиться лише до одного напрямку педагогічної діяльності, де сім'я розглядається як об'єкт впливу. Це часто призводить до того, що зворотній зв'язок із сім'єю не встановлюється, і можливості сімейного виховання не використовуються повною мірою.

Для нашого наукового дослідження важливими є ключові поняття, такі як взаємодія, педагогічна взаємодія, співпраця, сім'я, заклад дошкільної освіти, і співпраця дошкільного закладу з сім'єю.

Згідно з педагогічним словником, взаємодія – це процес обміну ідеями, почуттями, переживаннями, думками, це діяльність і спілкування [35, с. 144].

Дослідники Н. Сербіна, І. Січкара та М. Молочко визначають взаємодію як спосіб організації спільної діяльності, що базується на соціальній взаємодії та спілкуванні [41, с. 44]. Результатом такої взаємодії є утворення певних відносин, які залежать від взаємин між учасниками інтеракції. Якщо взаємодія відбувається в умовах відкритості обох сторін і не обмежується жодною із сторін, вона відображає справжні взаємини. Проте, коли один із суб'єктів пригнічується іншим, взаємодія може маскувати справжні стосунки.

Т. Поніманська розглядає педагогічну взаємодію як складний процес, що включає багато компонентів – дидактичні, виховні та соціально-педагогічні [38, с. 122]. Важливими характеристиками такої взаємодії є взаєморозуміння, взаємовідносини, взаємопізнання, взаємні дії, спрацьовуваність, взаємовплив та сумісність, які реалізуються по-різному залежно від умов і ситуацій, в яких вони відбуваються.

Сучасне розуміння педагогічної взаємодії ґрунтується на сприйнятті її як особливого зв'язку між об'єктами та суб'єктами освіти, що визначається освітньою ситуацією, інформативно-емоційною емпатією та організаційною діяльністю, які призводять до змін в організації педагогічного процесу [29]. Ці зміни можуть мати як деструктивний, так і розвиваючий характер, поділяючи типи педагогічних взаємодій на руйнівні та конструктивні.

У педагогічній науці необхідність взаємодії між дошкільними закладами освіти та сім'єю визнається незаперечною. Вчена Т. Доронова підкреслює унікальну роль сім'ї у формуванні особистості дитини-дошкільника, оскільки саме в сімейному оточенні вона засвоює соціальні ролі, норми поведінки та розвиває індивідуальні якості [12, с. 63]. Вчена К. Крутій, у свою чергу, вказує на значення взаємодії між ЗДО та батьками як ключовий аспект оновлення дошкільної освіти, що сприяє більш гармонійному розвитку дітей та ефективному вирішенню виховних завдань [23, с. 225].

Багато дослідників, таких як Н. Пахальчук, О. Мируха, Г. Романенко, Н. Сербіна, І. Січкара, М. Молочко, розглядають поняття «взаємодія» через призму відносин, відмічаючи значення емоційного аспекту у взаємодії [34; 41]. Вони акцентують увагу на тому, що взаємодія є важливим елементом педагогічного спілкування, який полягає в обміні діями та спільній діяльності.

Важливою умовою успішної взаємодії є наявність довірчих відносин між вихователями, педагогами та батьками, що відзначає В. Гузь [16, с. 28]. Діалогічність у спілкуванні та взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу є критично важливою для забезпечення плідної взаємодії та досягнення спільних цілей.

Отже, концепція «взаємодія» в педагогіці розглядається з різних перспектив, включаючи її роль у функціонуванні освітньої системи та як ключовий механізм для досягнення спільних педагогічних цілей.

Створення освітнього простору в ЗДО із залученням сім'ї як середовища розвитку особистості дитини дошкільного віку є одним із перспективних напрямів розвитку системи дошкільної освіти в Україні. Головним соціальним чинником, що впливає на становлення особистості, є сім'я, традиційно сім'я – головний інститут виховання. Усе, що людина набуває в сім'ї, вона зберігає протягом усього подальшого життя. Сім'я – жива, постійно мінлива система, не тільки під впливом соціально-економічних умов, а й через внутрішні процеси розвитку, на сім'ю впливають такі явища, як міграція, урбанізація, індустріалізація тощо. Сім'я – не однорідна, а диференційована соціальна група, в якій представлено різні вікові, статеві, а часом і професійні «підсистеми», що дає змогу дитині активніше виявляти свої емоційні та інтелектуальні можливості, швидше реалізувати їх.

У сучасній системі дошкільної освіти має місце як підтримуюча взаємодія педагогів із батьками, що забезпечує розв'язання тактичних, найближчих завдань виховання дитини в суспільстві, що оновлюється, так і

конструктивна взаємодія, яка дає змогу знизити рівень невротизації дитини в умовах суспільного виховання, забезпечити необхідні глибинні зв'язки між дитячим садком і сім'єю.

Т. Галицька висвітлює важливість встановлення партнерських відносин між дитячим садком та сім'єю, визначаючи ключові аспекти цієї проблеми, такі як визначення цілей паритетного процесу та роль батьків у вихованні дошкільників. Вона також розробила зміст роботи з виховання батьків і визначила різноманітні форми та види зв'язків між дошкільним закладом та сім'єю [15, с. 12].

Науковці та практики, такі як Н. Сербіна, І. Січкара, М. Молочко, підкреслюють, що саме партнерські відносини між батьками і вихователями розглядаються як найбільш сприяючі до досягнення позитивних результатів у вихованні дитини дошкільного віку [41]. Це підкріплює важливість активного взаємодії та співпраці між усіма учасниками освітнього процесу для досягнення спільних цілей і забезпечення повноцінного розвитку дітей.

Головна умова розвитку взаємодії із сім'єю – спілкування в системі «педагог-дитина-батьки». Від фахівців дошкільної освітньої організації потрібне знання психолого-педагогічних технологій.

Психолого-педагогічна просвіта батьків здійснюється у двох аспектах:

- інформативна просвіта: знайомство з віковими особливостями дітей; видами оздоровчих заходів у сім'ї; з методами виховно-освітнього процесу в сім'ї;

- навчальна просвіта щодо оволодіння батьками практичними вміннями та навичками: керувати дитячою діяльністю; розвивати мовлення дітей; зміцнення фізичного та психічного стану дітей; розвиток допитливості дітей; формування творчої уяви, передумови навчальної діяльності у дітей; залучення до загальнолюдських цінностей; забезпечення психологічної готовності дитини до навчання в школі.

Багато молодих сімей не дотримуються культурно-історичних сімейних традицій, від чого страждає культурний розвиток дитини. Не кожна сім'я

здатна сьогодні організувати своє дозвілля, об'єднавши інтереси всіх членів сім'ї, задуматися про дитину, яка живе очікуваннями гри, казки, подорожі. Від участі батьків у роботі дошкільного закладу виграють усі. Діти починають з гордістю і повагою ставитися до своїх рідних. Батьки завдяки взаємодії з педагогами та участі в житті дитячого садка набувають досвіду співпраці як зі своєю дитиною, так і з педагогічним колективом. Педагоги в процесі спільного спілкування отримують безцінну інформацію про дитячо-батьківські стосунки в сім'ї, в яких криються причини багатьох дитячих проблем.

Участь батьків у житті власних дітей допомагає їм відрізнити світ дітей від світу дорослих; ставитися до неї, як до рівної собі, і розуміти, що неприпустимо порівнювати її з іншими дітьми; побачити сильні й слабкі сторони дитини та враховувати їх у розв'язанні завдань виховання; проявляти щиро зацікавленість у діях дитини та бути готовим до емоційної підтримки; зрозуміти, що через односторонній вплив нічого не можна зробити, а можна лише придушити або залякати дитину. Важливо розвивати довірчі стосунки з дитиною, щиро брати участь у її справах, розділяти її радощі та прикрощі.

Досвід роботи дитячих садочків показує, що педагоги не завжди вміють поставити конкретні завдання і вибрати відповідні їм зміст і методи роботи з сім'єю; зміст педагогічної освіти батьків недостатньо диференційований. Під час вибору методів співпраці педагоги не враховують можливостей та умов життя конкретних родин; доволі часто педагоги, особливо молоді, використовують лише колективні форми роботи з родиною. Причини цього – недостатнє знання специфіки сімейного виховання, невміння аналізувати рівень педагогічної культури батьків, особливості виховання дітей і відповідно до цього проєктувати свою діяльність щодо батьків і дітей. У багатьох педагогів недостатньо розвинені комунікативні вміння [29].

Аналіз сучасних досліджень показує, що роботу із взаємодії дитячого садка та сім'ї можна будувати так:

- вивчення сім'ї вихованця та умов виховання дітей у сім'ї;

- методи та прийоми роботи з батьками;
- методи і форми педагогічної просвіти батьків;
- підвищення активності батьків;
- рекомендації педагогам для роботи з різними категоріями сімей [25, с. 22].

Вивчення сім'ї вихованця дає змогу педагогу ближче познайомитися з ним, зрозуміти стиль життя сім'ї, її устрій, традиції, духовні цінності, виховні можливості, взаємини дитини з батьками. Але слід пам'ятати, що вивчення сім'ї – справа делікатна, тонка, що вимагає від педагога прояву поваги до всіх членів сім'ї, щирості, бажання надати допомогу у вихованні дітей. Методи вивчення сім'ї являють собою інструменти, за допомогою яких збираються, адаптуються, узагальнюються дані, що характеризують сім'ю, розкриваються багато взаємозв'язків і закономірностей виховання дітей.

Цінний досвід соціально значущої поведінки отримують діти і дорослі під час спільних акцій, спрямованих на розвиток взаємодії дитячого садка і сім'ї, об'єднання зусиль батьків і співробітників. Спільні акції: «Найкрасивіший дитячий садок!» – залучення батьків, дітей і педагогів до спільного облаштування дитячого садка; «Традиції моєї сім'ї» – члени родин вихованців діляться родинними традиціями, розповідають про родовід; «Тато, мама, я – дружня сім'я» – спортивні змагання між сім'ями вихованців; «Краса нашого краю» – екскурсії, туристичні походи за участю членів родин вихованців тощо. Педагоги під час проходження акцій отримують змогу краще пізнати сім'ї вихованців, визначити сильні та слабкі сторони домашнього виховання, характер і міру фахової допомоги сім'ї, а подекуди вчать і в батьків. Таким чином, удосконалюється і сімейне, і громадське виховання.

Урізноманітнити життя в дошкільній освітній організації, зробити свій внесок у культурний розвиток малечі здатні не лише батьки, а також бабусі й дідусі, тітки й дядьки – носії унікального культурного досвіду. Вони є свідками багатьох історичних подій: воєн, творчої праці, соціально значущих

наукових відкриттів. Тому необхідно використовувати в роботі з сім'єю культурно-історичну спадщину сім'ї, її потужні духовні ресурси.

Подолати бар'єри на шляху розвитку взаємодії з сім'єю педагогам допомагають семінари-практикуми, тренінги, робота в проєктних групах зі створення нової педагогічної реальності, рефлексивні години тощо. Така робота дає змогу педагогам:

- оволодіти способами колективної розумової діяльності, орієнтованої на творчий розвиток суб'єктів освітнього процесу;
- освоїти алгоритм постановки мети та поетапного створення проєкту, відштовхуючись від потреб світу дитинства;
- актуалізувати гуманістичні засади педагогіки та психології ненасильства (досягнення позитивної відкритості по відношенню до колег, вихованців і батьків, до своєї особистості; забезпечення суб'єктивної свободи у виборі змісту, методів і форм діяльності; підключення соціальних партнерів до цілей освіти, а також уміння підключатися до цілей і завдань соціальних партнерів; подолання тривожності, страху, почуття неповноцінності);
- об'єднати зусилля всіх суб'єктів педагогічного процесу з метою реалізації проєкту [29].

Робота з педагогічним колективом щодо організації взаємодії з сім'єю може вибудовуватися таким чином:

- аналіз труднощів, що виникають у ході роботи дошкільного освітнього закладу із сім'єю;
- врахування психологічних характеристик вікових особливостей педагогів;
- організація методичної роботи в процесі взаємодії із сім'єю
- розробка алгоритму взаємодії педагогів із сім'єю;
- використання методик контактної взаємодії педагогів із батьками;
- розроблення критеріїв оцінювання якості взаємодії із сім'єю;
- організація роботи з педагогами щодо підвищення їхньої педагогічної компетентності;



- діагностика стану роботи педагогів дошкільної освітньої організації із сім'єю;

- тематичний самоконтроль дошкільної освітньої організації.

Взаємодія педагогів із сім'єю може розвивається за таким алгоритмом:

- соціально-педагогічна діагностика сім'ї;

- виявлення педагогами зон особливої уваги (загальних і приватних проблем сім'ї), спільне з батьками осмислення результатів дослідження;

- спільне створення проєкту і плану дій із прогнозованими результатами для дитини, педагога, батьків – для кожної сім'ї визначаються конкретні та реальні цілі;

- виконання плану дій, спостереження за дитячо-батьківськими стосунками;

- оцінка педагогами та батьками отриманих результатів.

Вивчення взаємодії педагогів із батьками має циклічний характер:

- вивчення професійних компетенцій педагогів (у системі «дитячий садок - сім'я»);

- виявлення зон особливої уваги методичної служби, спільне з педагогами осмислення результатів дослідження;

- спільне з педагогами обговорення проблем, створення проєкту і плану дій щодо їх вирішення;

- виконання плану, відстеження результатів;

- оцінка результатів учасниками взаємодії. порівняльний аналіз [22, с. 78].

ЗДО має розуміти необхідність постійного оцінювання якості взаємодії із сім'єю, урізноманітнити форми роботи з сім'ями та педагогами щодо підвищення педагогічної компетентності.

Методична служба, що організовує освоєння педагогами і батьками нової моделі взаємодії, здатна переломити традиційну для дошкільних організацій ситуацію, коли відсутня взаємодія педагогів і батьків у процесі

виховання дитини, і відкрити невідомі раніше можливості розвитку стосунків у системі «педагог-дитина-батьки».

Доводиться з жалем констатувати, що в останнє десятиліття дошкільні організації не виконують повною мірою завдання підвищення педагогічної культури населення, яке стоїть перед ними. І це тим дивніше, чим більше поширюється серед педагогів дошкільних організацій уявлення про некомпетентність батьків у сфері виховання, про їхнє небажання займатися цією діяльністю. Здавалося б, навпаки, необхідно посилити вплив дитячого садка на виховну діяльність сім'ї, але на практиці виходить інша картина. Соціологічні опитування показують, що значна частина сучасних педагогів пояснює свою недостатню увагу педагогічній просвіті батьків тим, що останніми роками з'явилося багато популярної літератури відповідної тематики. Відомо конкурентність дошкільним організаціям у педагогічній просвіті становить радіо, телебачення та інші засоби масової інформації.

Визначаючи зміст і форми психолого-педагогічної просвіти, колективу дошкільної організації необхідно виходити з рівня підготовленості батьків до виховної діяльності та конкретних потреб у підвищенні педагогічної культури тієї чи іншої сім'ї. Важливо мати на увазі прагматичну спрямованість батьків, коли вони, відчуваючи брак знань і практичних умінь, звертаються по допомогу до педагогів дошкільної організації. Педагогам, щоб задовольнити виниклу потребу батьків, необхідно уявляти собі їхній рівень освіти, культури, зокрема й педагогічної, ставлення до виховної діяльності. Іншими словами, результативність педагогічної просвіти залежить від знання педагогів конкретної сім'ї та адекватного добору змісту форм і методів роботи з батьками [17, с. 88].

Сім'я є найважливішим чинником соціалізації не тільки для дітей, а й для дорослих. Від сім'ї багато в чому залежить те, як іде фізичний, емоційний і соціальний розвиток людини протягом усього життя. Фізичний розвиток пов'язаний з налагодженістю і характером побуту сім'ї. На емоційному розвитку позначається атмосфера і стосунки в сім'ї, те, наскільки вона є

«екологічною нішею» для своїх членів. У процесі соціального розвитку сім'я відіграє велику роль у зв'язку з тим, що її схвалення, підтримка, байдужість або осуд позначаються на соціальних домаганнях людини, допомагають їй або заважають шукати виходи в складних життєвих ситуаціях, адаптуватися до обставин життя, що змінилися, і нових соціальних умов.

Сім'я готує дитину до майбутнього самостійного життя в суспільстві, передає їй духовні цінності, моральні норми, зразки поведінки, традиції, культуру свого суспільства. Поведінка дитини багато в чому залежить від виховання в сім'ї, діти дошкільного віку бачать себе очима дорослих: позитивне чи негативне до неї ставлення з боку дорослих формує її самооцінку. У кожній родині об'єктивно складається певна, далеко не завжди усвідомлена система виховання. Тут мається на увазі і розуміння цілей виховання, і прийомів виховання, і врахування того, що можна і чого не можна допустити щодо дитини.

Педагогічному колективу ЗДО дуже важко буває активізувати батьків, найімовірніше причина в тому, що педагоги часто не використовують або використовують недостатньо позитивний досвід родинного виховання, не завжди здійснюють своєчасну підготовку батьків до батьківських зборів, консультацій, бесід тощо. Активність батьків підвищується, якщо педагоги:

- своєчасно доводять до відома батьків про захід (прохання розповісти про свій досвід, про проблеми, що виникають у вихованні дітей);
- забезпечують повсякденні контакти між педагогами та батьками;
- здійснюють індивідуальний підхід вихователів до самих батьків, врахування особливостей особистості батьків і труднощів сімейного виховання [6, с. 74].

Батькам пропонуються різноманітні проблемні ситуації, розв'язання яких вимагає від них знання педагогічних засад виховання дітей, їхньої психології, також пропонують ситуації, які можна розв'язати тільки спільно з дітьми. Подібні заняття дають змогу краще пізнати взаємовідносини батьків і

дітей, звернути увагу на недоліки у вихованні, вжити додаткових корекційних заходів впливу, спрямувати дії батьків у потрібне русло.

Педагогічний колектив має розуміти необхідність постійного оцінювання якості взаємодії дошкільної освітньої організації з сім'єю.

Форми роботи можуть бути найрізноманітнішими, вони залежать від можливостей дитячого садка, творчого потенціалу колективу.

Вивчення ставлення педагогів до проблеми взаємодії з сім'єю можливе за допомогою тестування, анкетування, опитування. Аналіз отриманих результатів допоможе зробити висновки важливі для подальшої роботи дитячого садка.

На жаль, лише невелика кількість батьків, розуміють цінність спільних зусиль, щоб змінити цю ситуацію, необхідно конструктивно взаємодіяти, переходити від монологу до діалогу, вчитися чути проблеми і підтримувати один одного в їх вирішенні.

Під час взаємодії із сім'єю з боку педагогів можуть виникнути: опір, недовіра, небажання, нескоординованість, роз'єднаність фахівців закладу дошкільної освіти. Ці труднощі можливо подолати поступовим набуттям авторитету, підвищенням мотивації участі в роботі з сім'єю, шляхом знаходження спільних інтересів, особистим залученням у процес. Подолання труднощів, що виникають, – тривала робота, результат якої видно не відразу.

У сім'ї, а також у ЗДО формується особистість не тільки дитини, а й її батьків та педагогів. Виховання дітей збагачує особистість дорослої людини, посилює її соціальний досвід. У житті кожної людини батьки відіграють велику і відповідальну роль, вони дають дитині нові взірці поведінки, з їхньою допомогою вона пізнає навколишній світ, їх вона наслідує в усіх своїх діях. Ця тенденція дедалі більше посилюється завдяки позитивним емоційним зв'язкам дитини з батьками, педагогами та її прагненням бути схожою на матір і батька, а також на свого улюбленого вихователя. Коли батьки усвідомлюють цю закономірність і розуміють, що від них багато в чому залежить формування особистості дитини, то вони поведуться так, що

всі їхні вчинки та поведінка загалом сприяють формуванню в дитини тих якостей і такого розуміння людських цінностей, які вони хочуть їй передати. Усі етапи розвитку вимагають від людини адаптації до нових соціальних умов, що допомагають індивідові збагачуватися новим досвідом, ставати соціально більш зрілим. Багато етапів розвитку сім'ї можна передбачити і навіть підготуватися до них. У житті бувають такі ситуації, які не піддаються передбаченню, бо виникають миттєво, ніби стихійно. Подолання кризової ситуації або посилює згуртованість людей, або така ситуація стає поворотним пунктом у житті сім'ї, призводить до її розпаду [16, с. 29].

Таким чином, взаємодія дитячого садка і сім'ї в єдиному освітньому просторі – надважливий напрям роботи в діяльності ЗДО в цілому.

Отже, у даному підрозділі ми обґрунтували ряд ключових понять дослідження: взаємодія, педагогічна взаємодія, співпраця, сім'я, заклад дошкільної освіти, співпраця ЗДО із сім'єю. Основою взаємодії між дошкільним закладом освіти та сім'єю є різноманітні форми та методи роботи, спрямовані на підтримку батьків у питаннях розвитку та виховання дитини. Взаємодія вихователів із батьками включає професійну підтримку сім'ї у процесі виховання дошкільника, під час якої педагоги та батьки постійно обмінюються досвідом та впроваджують найефективніші практики для користі дітей.

### **1.3. Специфіка взаємодії ЗДО та сім'ї з питань фізичного виховання дітей дошкільного віку**

Розв'язання завдань всебічного розвитку підростаючого покоління можливе лише за наявності в системі виховання дітей єдності педагогічних вимог, які пред'являються громадським вихованням і сім'єю. Поєднання суспільного і сімейного виховання, раціональний взаємовплив цих двох чинників педагогічного впливу на дитину стає дедалі актуальнішою проблемою сучасної педагогіки і практики виховання.

Основа такого взаємовпливу – це, з одного боку, ознайомлення батьків з вимогами педагогічної науки, умовами, методами і прийомами суспільного виховання, з іншого – узагальнення, поширення і використання в роботі вихователів кращого досвіду сімейного виховання [39, с.33].

Правильно проведене фізичне сімейне виховання забезпечує сприятливий психофізичний і духовний стан. Тому що фізичний розвиток – це не тільки своєчасна позитивна зміна фізіологічних характеристик зростаючого організму, а й інтелектуальне, емоційне, духовне вдосконалення.

Виокремлюють два напрямки в роботі дитячого садка з сім'єю: індивідуальний, з колективом батьків [42].

Індивідуальна робота дитячого садка із сім'єю складна й багатогранна. Відомо, що своєрідність впливу сім'ї на дитину може визначатися не тільки безпосереднім ставленням до неї рідних, а й низкою «непрямих» чинників: кількісним складом сім'ї, ступенем родинних стосунків, традиціями і навіть віком її членів. Тому в роботі з батьками необхідний індивідуальний, диференційований підхід як до сімей, так і до окремих їхніх членів.

За систематичної індивідуальної роботи з сім'ями між вихователями і батьками встановлюються довірчі стосунки. Це дає можливість забезпечити оптимальні умови виховання дитини, окреслити шляхи надання дієвої допомоги сім'ї. У процесі індивідуальної роботи вихователь має можливість допомогти батькам конкретною порадою, не викликаючи в них почуття ніяковості оприлюдненням фактів, які мають іноді інтимний характер. Індивідуальне спілкування з батьками, зі свого боку, багато в чому допомагає вихователеві у виборі правильного підходу до дітей [41, с. 44]. Таким чином, однією з форм роботи з сім'єю є бесіда.

Бесіди вихователя з батьками – найдоступніша і найпоширеніша форма встановлення зв'язку педагога із сім'єю, його систематичного спілкування з батьком і матір'ю дитини, з іншими членами сім'ї. Бесіда може використовуватися в роботі з батьками як самостійна форма і в поєднанні з

іншими формами: бесіда під час відвідування сім'ї, на батьківських зборах, консультації.

Мета педагогічної бесіди – обмін думками з того чи іншого питання виховання і досягнення єдиної точки зору з цих питань, надання батькам своєчасної допомоги. Активна участь у бесіді і вихователя, і батьків – суттєва особливість цієї форми, що дає змогу здійснити ефективний вплив на батьків.

Провідна роль у виникненні бесід повинна належати вихователю. Активність вихователя викликає відповідну активність батьків [28, с. 66].

Можна організувати виставку робіт дітей – випускників дитячого садка, запропонувати почитати методичну літературу. Завжди зацікавлює стенд «Наші поради». Добре, якщо консультацію біля таких стендів проводить хто-небудь із батьків дітей, які вже відвідують дитячий садок. Поки ще не налагоджені контакти зі співробітниками дитячого садка, така консультація буде дохідливішою і зрозумілішою батькам.

Є батьки, які важче, ніж діти, переживають розставання. Їх лякає все нове, що увійде в життя їхньої дитини. Якщо є можливість, таких батьків потрібно запросити до дитячого садка до приходу туди сина чи доньки. Індивідуально або зібравши невелику групу, провести екскурсію для загального знайомства батьків із дитячим садком, з його приміщеннями, з розташуванням груп і спалень, з їхнім обладнанням [29].

Наступним кроком до зближення з батьками є відвідування родини. Такі відвідини цінні тим, що вихователь зустрічається не тільки з матір'ю та батьком дитини, які зазвичай приходять за нею до дитячого садочка, а й з рештою членів сім'ї, які також беруть участь у вихованні дитини.

Перше відвідування – відповідальний момент, часто вирішальний, чи будуть батьки довіряти вихователю, прислухатися до його порад, чи налагодиться контакт і взаєморозуміння в питаннях виховання дітей у дитячому садку та сім'ї [20, с.90].

Тільки уважне вивчення дитини в дитячому садку й удома допоможе педагогу зрозуміти її по-справжньому, установити причини тих чи інших

вчинків, особливостей поведінки, розібратися в умовах сімейного виховання, яке чинить сильний вплив на особистість маленької дитини, що формується. Мета першого відвідування сім'ї – з'ясувати загальні умови сімейного виховання [25, с. 63].

Повторно вихователь іде в сім'ю більш підготовленим. Такі відвідування можуть носити вже дещо більш діловий характер, ніж перше знайомство з родиною. Дитина вже тривалий час відвідує дитячий садок, батьки були присутні на батьківських зборах, ознайомилися з рекомендаціями з різних питань виховання, спостерігали організацію виховно-освітнього процесу. Тому метою повторних відвідувань може бути не тільки ознайомлення з досвідом сімейного виховання, а й надання в потрібних випадках допомоги батькам в організації виховного процесу вдома.

Позитивний досвід завідувачка дитячого садка і вихователі пропагують у бесідах з іншими батьками, на зборах і в стінній пресі, через місцеве радіо і пресу.

Досвід найкращих педагогів, досвідчених і молодих, переконливо свідчить про те, що відвідування вихователем сім'ї дитини в переважній більшості випадків не тільки полегшує встановлення взаєморозуміння між дитячим садком і сім'єю, а й набагато підвищує ефективність виховання дітей [21, с. 210].

У процесі підготовки колективної консультації, групових або загальних зборів вихователь, залежно від наміченого плану, готує окремих батьків до доповідей і виступів. Як правило, зміст таких доповідей і виступів має характер обміну досвідом сімейного виховання. Кандидатуру доповідача погоджують із завідувачкою дитячого садка. Вихователь готує батьків до відповідей на можливі запитання слухачів, радить, як триматися в тій чи іншій ситуації. У доповіді обов'язково мають бути практичні поради.

Цікаво проходять виступи батьків перед дітьми. В урочистій обстановці діти зустрінуть ветеранів війни привітанням, виступом, вручать



їм пам'ятні подарунки, спеціально зроблені до цього дня. Це може бути також розповідь робітника про працю людей на виробництві, вчительки, вихователя про колишніх вихованців тощо. Такі виступи готуються особливо ретельно. Зміст і форма викладу мають бути доступні дітям.

Велике місце в роботі дитячого садка із сім'єю займають доручення, прохання, звернені до окремих батьків. Виконуючи індивідуальні доручення, допомагаючи дитячому садочку в педагогічній і господарській роботі, батьки ближче знайомляться із завданнями, умовами життя і виховання дітей [18, с. 29].

Цікава форма роботи з батьками – щомісячні бюлетені (видається такий бюлетень кожній родині). Бюлетень складається з кількох сторінок: 1–ша сторінка – привітання зі святом; 2-га - оголошення, прохання; на 3-й сторінці – повідомлення, чим займатиметься група в цьому місяці; 4-та – присвячується корисним порадам (консультаціям).

Сторінки бюлетеня вкладаються в гарно оформлену вихователем спільно з дітьми папку, яка зберігається у батьків. Такий бюлетень дасть змогу батькам у спокійній обстановці більш вдумливо познайомитися зі змістом запропонованого їм матеріалу [15, с. 12].

Розмовляючи з батьками індивідуально, відвідуючи сім'ї дітей, спостерігаючи за їхньою поведінкою в групі, вихователь добирає матеріал для колективних бесід – консультацій з батьками, групових і загальних зборів.

У практиці роботи дитячих садків консультації для батьків можуть бути плановими та неплановими. Їх тематика визначається залежно від вимог програми виховання для кожної вікової групи, загального плану роботи дитячого садка з батьками, попередніх даних про склад і рівень розвитку дітей. Цілі та завдання таких консультацій мають найрізноманітніший характер. Тут можуть розв'язуватися питання, недостатньо висвітлені під час бесід на групових і загальних батьківських зборах, пов'язані з доглядом за дитиною і вихованням у сім'ї.

Консультації для батьків за своїм характером близькі до бесід. Основна різниця полягає в тому, що, проводячи консультацію, відповідаючи на запитання батьків (поставлені на початку консультації), педагог прагне дати їм кваліфіковану пораду, чогось навчити.

Дедалі більшого поширення набувають консультації-практикуми, на яких батьки набувають практичних знань і вмінь.

Залучають батьків групові консультації на кшталт «Запитання і відповіді». Батьки заздалегідь готують запитання, на які вони хочуть отримати відповідь. Вихователі під керівництвом завідувачки дитячого садка збирають їх, групують за темами і продумують кандидатуру консультанта. Можливе й так зване заочне консультування: у батьківському куточку є скринька, куди дорослі члени сім'ї опускають записки із запитаннями. Відповіді на них педагоги поміщають на стенді [11, с. 36].

Групові збори батьків, як одну з ефективних форм роботи дитячого садка із сім'єю. Основні завдання групових зборів: систематичне ознайомлення батьків із цілями та завданнями, змістом, формами та методами виховання дитини в дитячому садку та сім'ї; виявлення та поширення кращого досвіду сімейного виховання; визначення шляхів здійснення єдиних ліній впливу на дитину вихователів і батьків; підбір серед батьків активу, який зміг би надавати дієву допомогу дитячому садку. Рішення і громадська думка колективу батьків, виражені на групових зборах, допомагають вихователям у здійсненні позитивного впливу на окремі сім'ї, які цього потребують.

Батьківські збори пройдуть цікавіше, а батьки будуть активнішими, якщо педагоги групи підготують наочний матеріал: оформлять вітрини (куточок батьків) у зв'язку з темою педагогічної бесіди, зборів або організують виставку. Перегляд виставки перед початком зборів доцільно провести за участю вихователя-консультанта, який дає потрібні пояснення, знайомить із методичною літературою. Конкретний, наочний матеріал збагачує батьків, спонукає до запитань, до виступів [10, с. 166].

Загальні збори батьків організовуються з метою знайомства всього колективу батьків дитячого садка з більш широкими педагогічними проблемами. На загальних зборах ставляться теми, що становлять інтерес для всіх батьків, а також є як би продовженням тієї роботи, яку ведуть із батьками по групах. В основній доповіді, у співдоповідях членів педагогічного колективу і в заздалегідь підготовлених виступах батьків, незалежно від їхнього змісту, має бути очевидною необхідність і доцільність спільних зусиль дитячого садка і сім'ї у вихованні дітей. Крім педагогічних питань, на таких зборах вирішуються загальні для всього дитячого садка організаційні та господарські справи.

Цікавими і дієвими формами пропаганди педагогічних знань серед батьків стають цикли лекцій, педагогічні гуртки, вечори запитань і відповідей, конференції з обміну досвідом сімейного виховання, школи молодих батьків, університети педагогічних знань, які організовують багато дитячих садків. Зміст їх може бути різним, залежно від потреби висвітлити перед батьками те чи інше питання виховання, завдань, висунутих у плані роботи на даний рік [6, с. 55].

Провідна роль у взаємодії педагогів і сім'ї з фізичного виховання дошкільнят належить організації спільної діяльності дітей і дорослих [58, с. 322].

Інтерес представляє така форма роботи дитячого садка і сім'ї, як проведення спільних спортивних свят і розваг.

Головна мета спортивних свят і розваг – задовольнити природну потребу дітей у русі, виховувати бажання систематично займатися фізкультурою і спортом, долучати до здорового способу життя, формувати основи фізичної культури.

Такі свята зміцнюють взаємовідносини дорослих і дітей, наповнюють їх теплотою, розумінням, сприяють підвищенню авторитету батьків (діти бачать, як гарно батьки виконують вправи, швидко бігають, вправно

граються, пишаються сильними татами та граціозними мамами, наслідують їх).

Зміст свят складають естафети, ігрові завдання, рухливі ігри тощо, де дорослі виступають у парі з дитиною, з групою дітей. Участь у змаганнях розвивають витривалість, спритність, рішучість, кмітливість, вчать дітей оцінювати свої можливості та керувати своєю поведінкою. Усі усвідомлюють, що успіх команди залежить від швидкості, кмітливості й організованості кожного, відповідальності за всіх. Діти люблять свята, а коли поруч тато й мама – це свято подвійне. Спільні свята з батьками надовго залишаються в пам'яті дорослих і дітей [2, с. 7].

Нині дедалі частіше дошкільні заклади стали проводити спільні фізкультурні заняття дітей і батьків.

Такі заняття – це можливість долучити дорослих до рухової діяльності з дітьми. Заняття підвищують зацікавленість в оздоровленні дитини, сприяють набуттю батьками і дітьми різноманітного рухового досвіду, вчать взаємодіяти, знімають почуття невпевненості.

Відмітна особливість цих занять полягає в тому, що батьки не тільки допомагають педагогу, а й стають індивідуальними тренерами своєї дитини. А це допомагає і дітям, і батькам, і педагогам гармонізувати дитячо-батьківські стосунки, встановити міжособистісне спілкування дитини і дорослого, сформувати вміння виконувати рухи в дитячо-батьківській парі.

Заняття включають у себе виконання різноманітних фізичних вправ: парних, основних, танцювальних, рухливі ігри, ігри-естафети [5, с. 53].

З метою підвищення компетентності батьків у питаннях фізичного виховання дитини, загартовування й оздоровлення, а також надання практичної допомоги в опануванні методами профілактики відхилень у стані здоров'я в дитячих садках створюються батьківські клуби.

Перед організаторами клубу стоїть завдання: познайомити батьків із певною моделлю фізичного виховання дітей; навчити їх практичних навичок,

які забезпечують цілісність процесу виховання, і, крім того, надати членам сім'ї можливість застосувати ці навички на практиці.

Багато залучити до участі у зустрічах сімейного клубу не тільки батьків, а й решту членів сім'ї дошкільника: бабусь і дідусів, старших або молодших братів і сестер.

Основний зміст зустрічей у сімейному клубі становить спільна участь дорослих і дітей у рухливих іграх, тренінгах, парних вправах, семінарах-практикумах. В освоєні ігри батьки можуть самостійно грати з дитиною у вільний час: на прогулянках, у квартирі, на дачі. Під час ігор-занять у сімейному клубі у батьків з'являється реальна можливість обмінюватися один з одним досвідом організації рухових занять з дітьми вдома, способами оздоровлення та загартовування дошкільнят, і тим самим пропагувати найбільш дієві засоби сімейного виховання. Крім того, на таких засіданнях можна отримати кваліфіковану консультативну допомогу фахівців: педіатра, логопеда, психолога [12, с. 63].

Батьківські збори є традиційною формою взаємодії дитячого садка із сім'ями вихованців. Як показали дослідження, проведення зборів за старою структурою не виправдовує очікувань батьків. Сьогодні змінилися підходи до їх проведення та принципи, на яких будується спілкування педагогів і батьків. Основою стають відкритість, добровільність, щирість у спілкуванні, відмова від критики та оцінки партнера, наявність конструктивного діалогу і зворотного зв'язку. Обов'язковим стає використання інтерактивних методів активізації батьків, нових інформаційно-комунікаційних технологій, презентацій, фото та відеороликів. Форма проведення таких зборів різна: «Сімейна година», «Вечір запитань і відповідей», «Круглий стіл» тощо [14, с. 45].

Більшість сучасних батьків – люди грамотні, які читають спеціальну літературу з виховання та розвитку дитини, впевнено користуються пізнавальними ресурсами Інтернету. Але водночас вони не є професійними вихователями, не мають спеціальних знань з фізичного виховання дитини і

нерідко зазнають труднощів у розв'язанні проблем, що виникають, а через завантаженість не завжди мають змогу, особисто зустрінеться з керівником з фізичного виховання або медсестрою. Для успішного вирішення цієї проблеми, на наш погляд, необхідне створення спеціалізованого сайту для батьків і педагогів, такого як сайт районного методичного об'єднання керівників фізичного виховання в ЗДО – «Фізкультура і ми!». Тут кожен батько може дізнатися відповіді на питання, що цікавлять, щодо проблем збереження та зміцнення здоров'я, про спортивні заходи, в яких беруть участь їхні діти, про фахівців, які працюють у різних дошкільних освітніх установах, про діяльність педагогів і дошкільних організацій з фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят.

Ще однією формою взаємодії дитячого садка і сім'ї є організація виставок. На них можуть бути виставлені спільні роботи дітей і батьків, а також дітей і педагогів. Наприклад, виставка посібників для ігор на прогулянці, нестандартного спортивного обладнання, шапочок до рухливих ігор, літератури з оздоровлення дитини, виставка дидактичних ігор з фізичного виховання: «Впізнай вид спорту», «Збери картинку» тощо. Особливий інтерес у батьків викликають фотовиставки. Вони присвячуються якимось окремим спортивним подіям або заходам, відображають щоденну діяльність дитячого садка зі зміцнення та збереження здоров'я дитини, а також можуть представляти досвід тієї чи іншої сім'ї з фізичного розвитку та виховання здорової дитини [15, с. 12].

Для підтримання зворотного зв'язку з родинами вихованців можна використовувати систему домашніх завдань. Під час формулювання завдання додому важливо пояснювати батькам, чому необхідно проводити певні виміри, показати техніку виконання тих чи інших вправ, компетентно відповісти на запитання, що виникли, та обов'язково поцікавитися отриманими результатами. Для зручності використання домашні завдання супроводжуються пам'ятками, які вручаються кожній родині або вивіщуються на груповому стенді [18, с. 66].

Батьківська газета – нова форма взаємодії ЗДО і сім'ї. Вона з'явилася до кінця ХХ століття, коли стали доступними засоби оргтехніки. Мета газети: у доступній формі розкрити складні питання теорії та методики виховання і розвитку, висвітлити різні форми роботи з дітьми, зробити цікавий досвід сімейного виховання надбанням кожного і піднести його так, щоб найбайдужішим батькам захотілося взяти участь у вихованні та розвитку дитини. Випуск газети – справа не проста, вона потребує певних журналістських умінь. Важливо відібрати такі факти, які будуть цікавими для багатьох батьків і корисними у справі виховання дітей; слід навчитися подавати інформацію в такій формі, щоб вона легко розумілася будь-якою людиною. Важливо, щоб газета була ілюстрована малюнками та фотографіями. Це робить її яскравою і привабливою. Газета, як форма взаємодії із сім'єю, хороша ще й тому, що тут зовсім зникає елемент «примусу», про який з тривогою говорять психологи, наголошуючи, що саме він відштовхує батьків, заважає сприйняттю навіть цікавої та значущої інформації. Газету можна читати, можна переглянути, просто її не взяти, а можна прочитати й застосувати в практиці виховання власної дитини, та ще й зберігати разом із фотографіями в альбомі, як історію дорослішання свого сина чи доньки.

Газета для батьків має широкую спрямованість і висвітлює всі сторони життя дитини-дошкільника. У зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей виникла гостра потреба видання вузькоспеціалізованого журналу для педагогів, дітей і батьків, такого як «Весела фізкультура».

Такий журнал – це спосіб педагогічного інформування сім'ї та форма взаємодії педагогів із батьками, а також засіб розвитку творчих здібностей усіх учасників педагогічного процесу [19, с. 48].

Туристичні походи вихідного дня – одна з форм активного відпочинку, що має необхідні компоненти для збереження і зміцнення здоров'я дітей і батьків: спілкування з природою, зміна обстановки, психологічне розвантаження і фізична активність.

Мета цих походів – оздоровлення організму дітей і дорослих. Під час пішохідної прогулянки учасники набувають навичок орієнтування на місцевості, знайомляться з рідним краєм, вчать берегти природу. Туристичний похід викликає багато позитивних емоцій.

Туризм простий в організації, доступний для людей будь-якого віку, водночас він є природним і посильним видом спорту, оскільки навантаження в ньому добре дозуються і співвідносяться з фізичними можливостями учасників. Він розвиває такі прекрасні риси людського характеру, як колективізм, дисциплінованість, завзятість, наполегливість. Такі подорожі зміцнюють дружні стосунки між батьками і дітьми [20, с. 87].

Роботу із залучення батьків до процесу взаємодії зі своєю дитиною та дитячим садком можна продовжити, запропонувавши створити сімейний альбом «Моя спортивна сім'я» або «Всією сім'єю на старт».

Під час оформлення сімейного альбому батьки разом із дитиною проявляють творчість, фантазію, майстерність (використовують фотографії, малюнки, аплікацію та багато іншого). Оформлені альбоми діти приносять у групу та представляють своїм друзям. З якою гордістю вони розповідають про те, як разом із татом, мамою добирали світлини, красиві картинки, вірші про спорт, а потім усі разом вирізали, наклеювали, вигадували та робили підписи. Діти, як правило, цікаво й емоційно розповідають про свої прогулянки, домашні ігри, про те, як активно відпочивають усією родиною тощо. Треба зазначити, що створення альбому – не разовий захід. Постійна робота з ним сприяє появі в дітей зацікавленості в активному відпочинку, вихованню потреби займатися фізичними вправами разом із батьками. Протягом року сімейний альбом поступово поповнюється новими сторінками і ці сторінки, своєю чергою, стають джерелом цікавих спортивних подій [22, с.67].

Батьки вихованців іноді володіють більшими можливостями, ніж педагоги дитячого садка, є активними користувачами персональних



комп'ютерів і комп'ютерних програм, що дає їм можливість створювати такі альбоми з використанням нових інформаційних технологій.

Не втрачають своєї значущості й актуальності консультації для батьків.

Зазвичай складається система консультацій, які проводяться індивідуально або для підгрупи батьків. На групові консультації можна запрошувати батьків різних груп, які мають однакові проблеми або, навпаки, успіхи у вихованні. Цілями консультації є засвоєння батьками певних знань, умінь; допомога їм у вирішенні проблемних питань. Форми проведення консультацій різні: кваліфіковане повідомлення фахівця з подальшим обговоренням; обговорення статті, заздалегідь прочитаної всіма запрошеними на консультацію; практичне заняття. Консультація може бути оформлена на груповому стенді або стенді фахівця. Тоді вона має відповідати естетичним вимогам, бути невеликою за обсягом, її зміст має бути доступним і зрозумілим, ілюстрований матеріал не повинен бути дрібним.

Анкетування – ось на чому будується ефективна взаємодія дитячого садка і сім'ї. Анкетування полягає у збиранні, обробці та використанні даних про сім'ю кожного вихованця, загальнокультурний рівень батьків, наявність у них необхідних педагогічних знань, ставлення в сім'ї до дитини, запити, інтереси, потреби батьків у психолого-педагогічній інформації. Лише на аналітичній основі можливе здійснення індивідуального, особистісно-орієнтованого підходу до дитини в умовах дошкільного закладу, підвищення ефективності виховно-освітньої роботи з дітьми та і побудова грамотного спілкування з їхніми батьками [23, с. 225].

Таким чином, до сучасних форм взаємодії дитячого садка і батьків з питань фізичного виховання належать:

1. Спільні фізкультурні свята та розваги.
2. Спільні фізкультурні заняття.
3. Батьківські клуби.
4. Батьківські збори.
5. Створення сайту.

6. Виставки.
7. Домашні завдання.
8. Видання газет, журналів.
9. Туристичні походи вихідного дня.
10. Створення сімейних альбомів.
11. Консультації.
12. Анкетування.

Основна мета організації спільної діяльності: об'єднувати педагогів і батьків для спільної роботи з пропаганди ЗСЖ у батьків і формування знань про ЗСЖ у дітей.

У ході взаємодії з сім'ями вихованців вирішуються такі завдання:

- залучення дітей та їхніх батьків до систематичних занять фізкультурою спортом, згуртовувати сім'ї;
- організація дозвілля дошкільнят та їхніх батьків;
- пропаганда заняття фізкультурою та спортом як найкращого засобу від будь-яких хвороб;
- удосконалення рухових навичок та фізичних здібностей дітей;
- виховання почуття любові та гордості за свою родину, повагу до батьків.

Можна виділити такі етапи роботи з організації спортивної спільної діяльності дітей і дорослих.

#### *Перший етап*

- знайомство з батьками, встановлення довірчих стосунків.

З цією метою проводять батьківські збори, під час яких батьки знайомляться з основними напрямками фізкультурно-оздоровчої роботи дитячого садка.

#### *Другий етап*

- формування установки на співпрацю за допомогою:
- анкетування батьків з метою виявлення знань та вмінь щодо виховання здорової дитини;

- ознайомлення батьків із результатами діагностики: «Ось ми, які стали» (на початку року та наприкінці);
- індивідуальні і групові консультації («Гарна постава – запорука здоров'я», «Організація харчування дошкільнят», «Загартовування» та ін.);
- рекомендації у вигляді буклетів, газети для батьків, пам'яток і папок-пересувань допомагають батькам накопичувати багаж знань з фізичного виховання дітей. Використання цього виду текстової інформації доводить, що вона найефективніша за інформацію на стендах, бо з їхнім змістом можна спокійно познайомитися вдома на дозвіллі;
- відкритих занять;
- інформації на сайті ЗДО (презентації: «Будь здоровий», «З фізкультурою ми дружні – нам хвороби не страшні», консультації: «Дихальна гімнастика», «Гімнастика для здоров'я», «Гімнастика для дітей».

### *Третій етап*

- організація відкритих заходів, що дають змогу здобути не тільки теоретичні знання, а й практичну підготовку з питань виховання.

На цьому етапі проводяться:

- сімейна творчість: спільні роботи дітей і батьків – малюнки, колажі – «Улюблені ігри на прогулянці», «Наші улюблені спортивні іграшки», «Я здоровим бути мрію!» та ін.;
- спільна спортивна діяльність із дітьми та батьками («Будь здоровий», «Ми – спортивна сім'я», «Нумо татусі!», «Браві солдати»);
- участь у міському конкурсі «Тато, мама, я - спортивна сім'я»;
- консультаційні зустрічі з фахівцями [27, с. 255].

Таким чином, спільні заходи зміцнюють взаємовідносини дорослих і дітей, наповнюють їх теплотою, розумінням, сприяють підвищенню авторитету батьків (діти бачать, як гарно батьки виконують вправи, швидко бігають, вправно грають; пишаються сильними татами та граціозними мамами, наслідують їх).

Спільні заняття батьків із дітьми:

- спонукають у батьків інтерес до рівня рухової «зрілості» дітей, сприяють розвитку рухових навичок;
- поглиблюють взаємозв'язок батьків і дітей;
- надають можливість проявити свої фізичні якості не тільки дітям, а й батькам;
- дають змогу батькам з користю провести вільний час, присвятити його дітям [29].

Таким чином, створюється сприятлива база для формування не тільки соматичного, а й психічного та психологічного здоров'я дитини.

Отже, взаємодія між дошкільним закладом і сім'єю побудована на спільній роботі, де педагоги виступають ініціаторами та організаторами цього партнерства. Вони розуміють, що успішне виховання дитини залежить від послідовності і наступності заходів. Педагоги вміють залучати батьків до співпраці, переконуючи їх у важливості фізичної культури та рухової активності для здоров'я дітей.

Для досягнення цієї мети важливо:

- Створення умов для занять фізичною культурою: педагоги і батьки спільно створюють умови для регулярних фізичних занять і спортивних заходів.
- Залучення батьків до співпраці: велика увага приділяється залученню батьків до участі у житті дитячого садка, щоб вони могли переконатися в ефективності навчально-виховного процесу.
- Активна участь батьків у спортивних заходах: підтримка та участь батьків у спортивних заходах сприяє здоровому фізичному розвитку дітей і підвищує значення фізкультури у сімейному житті.
- Сприяння здоровому способу життя: педагоги активно впливають на усвідомлення батьків важливості здорового способу життя, включаючи фізичні вправи та активність в повсякденну діяльність сім'ї [30, с. 93].

Успіх цієї співпраці визначається розумінням педагогом індивідуальних підходів до кожної родини і підтримкою їхнього підходу до виховання дітей.

Таким чином, взаємодія між дошкільним закладом освіти і сім'єю є ключовою умовою для повноцінного фізичного розвитку дошкільника та забезпечення необхідного обсягу рухової активності. У цьому процесі сім'я повинна підтримувати вимоги педагогів до обсягу часу, який дитина проводить у активному русі, бере участь у рухливих іграх, заняттях фізичною культурою та інших формах фізичної активності. Такий підхід сприяє збереженню і підтримці фізичного здоров'я дитини, розвитку її рухових навичок та загального фізичного благополуччя.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Аналіз теоретичних джерел дозволив нам визначити, що сутністю рухової активності є забезпечення належного режиму рухової діяльності, який і виконує функцію підтримки належного рівня фізичного та емоційного здоров'я.

Нами визначено та проаналізовано ключові поняття дослідження, якими є: рухова активність, рухова діяльність, руховий режим, цілеспрямована рухова активність, довільна рухова активність. Щоб підтримувати мотивацію старших дошкільників до занять активним рухом необхідно щоб паралельно проводилася мотиваційна робота і у ЗДО, і вдома. Отже, у даному підрозділі ми обґрунтували ряд ключових понять дослідження: взаємодія, педагогічна взаємодія, співпраця, сім'я, заклад дошкільної освіти, співпраця ЗДО із сім'єю.

Основою взаємодії між дошкільним закладом освіти та сім'єю є різноманітні форми та методи роботи, спрямовані на підтримку батьків у питаннях розвитку та виховання дитини. Взаємодія вихователів із батьками включає професійну підтримку сім'ї у процесі виховання дошкільника, під

час якої педагоги та батьки постійно обмінюються досвідом та впроваджують найефективніші практики для користі дітей.

Взаємодія між дошкільним закладом освіти і сім'єю є ключовою умовою для повноцінного фізичного розвитку дошкільника та забезпечення необхідного обсягу рухової активності. У цьому процесі сім'я повинна підтримувати вимоги педагогів до обсягу часу, який дитина проводить у активному русі, бере участь у рухливих іграх, заняттях фізичною культурою та інших формах фізичної активності. Такий підхід сприяє збереженню і підтримці фізичного здоров'я дитини, розвитку її рухових навичок та загального фізичного благополуччя.

## РОЗДІЛ II.

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ У ЗДО ТА СІМ'Ї

#### 2.1. Критерії та показники сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку

Для проведення констатувального педагогічного експерименту щодо забезпечення рухової активності дошкільників у ЗДО та сім'ї необхідно систематично підходити до вирішення завдань та виконання кожного етапу дослідження.

*Мета дослідження:* дослідити стан сформованості умов забезпечення рухової активності дітей 6-7 років та визначити рівні сформованості рухової активності у дітей цього вікового періоду.

*Завдання дослідження:*

*Розробка критеріїв і показників сформованості рухової активності:*

- Визначення конкретних критеріїв, які відображатимуть рівень фізичної активності у дітей 6-7 років.
- Обрання методик для діагностування рухової активності, таких як тестування на фізичну витривалість, координацію, силу, швидкість тощо.

*Експериментальне виявлення рівнів сформованості рухової активності:*

- Проведення діагностичних випробувань з визначення рівнів фізичної підготовленості учасників експерименту.
- Аналіз індивідуальних і групових результатів для усереднення даних та визначення типових показників.

*Визначення чинників впливу на ефективність взаємодії ЗДО та сім'ї:*

- Аналізування факторів, що сприяють або обмежують рухову активність у дітей 6-7 років у ЗДО та вдома.
- Виявлення позитивних і негативних аспектів взаємодії між

педагогічним колективом і сім'єю.

*Обґрунтування педагогічних умов взаємодії:*

- Формулювання рекомендацій щодо створення оптимального рухового режиму для дітей у сім'ї.
- Розробка стратегій підтримки рухової активності через педагогічну взаємодію та залучення батьківської співпраці.
- Розробка методичних та практичних рекомендацій:
- Створення методичних матеріалів для вихователів щодо організації фізичних занять у ЗДО.
- Формулювання порад для батьків щодо забезпечення належного рівня рухової активності вдома.

Ці кроки допоможуть систематично дослідити та оцінити вплив педагогічної взаємодії ЗДО та сім'ї на розвиток рухової активності дошкільників, а також розробити конкретні рекомендації для підвищення ефективності цього процесу.

Пропоновані педагогічні умови взаємодії ЗДО та сім'ї для забезпечення рухової активності дітей старшого дошкільного віку можуть бути реалізовані через наступні заходи:

*Підтримка мотивації дітей на заняття активним рухом:*

- Організація цікавих ігор та фізичних вправ у ЗДО, які сприяють розвитку рухових навичок.
- Залучення батьків до спільних активних занять з дітьми вдома, створення позитивного настрою до фізичної активності.
- Використання позитивних відгуків і заохочення з боку вихователів під час занять.

*Підвищення компетентності вихователів:*

- Проведення спеціалізованих семінарів і тренінгів для вихователів щодо важливості рухової активності у старшого дошкільного віку.
- Надання інформації про ефективні методи та прийоми просвітницької роботи з батьками щодо фізичної активності дітей.



*Добір ефективних форм взаємодії ЗДО та сім'ї:*

- Організація батьківських зборів і зустрічей, під час яких обговорюються питання рухової активності дітей і розробляються спільні плани дій.

- Використання електронних засобів комунікації для поширення матеріалів про значення рухової активності та рекомендацій для сімей.

Ці заходи спрямовані на активізацію участі батьків у процесі фізичного виховання дітей, підвищення їх обізнаності щодо важливості рухової активності та створення сприятливих умов для формування активного та здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку.

Для вирішення поставлених дослідницьких цілей і завдань ми розробили програму реалізації констатувального педагогічного експерименту, який складався з трьох етапів: підготовчого, основного констатувального та обробки результатів і розробки методичних рекомендацій.

На підготовчому етапі ми розробляли та вибирали діагностичні методики, які дозволяли визначити рівні сформованості досліджуваної якості у старших дошкільників, а також встановлювали педагогічні умови для забезпечення ефективності досліджуваного процесу. Перед підготовкою відповідних методик ми обрали як допоміжні, так і основні форми та методи роботи (див. табл. 2.1.).

У дослідженні використовувалися кілька методів збору та аналізу даних:

Спостереження – для оцінки рухової активності дітей під час занять та ігор. Спостереження проводилися за допомогою спеціально розробленого бланка спостереження.

Спостереження включали:

- Оцінку інтересу до фізичних вправ та рухливих ігор.
- Виявлення бажання брати участь у колективних заняттях.
- Оцінку дотримання правил фізичних вправ та рухливих ігор.

Таблиця 2.1.

**Критерії та показники сформованості рухової активності дітей  
6 – 7 років**

<b>Структура (компонент якості)</b>	<b>Критерії</b>	<b>Показники</b>	<b>Емпіричні методи</b>
<b>1. Мотивацій- но-цінісний</b>	<i>Мотиваційний</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бажання займатися активними видами руху;</li> <li>- інтерес до занять рухом.</li> </ul>	<p><i>Основні:</i> спостереження за мотиваційними та діяльними проявами дітей за їхньої участі у різних формах рухової діяльності</p> <p><i>Допоміжні:</i> анкета для інструктора з фізичної культури</p>
<b>2. Когнітивний</b>	<i>Інформаційно-знаннєвий</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обізнаність дітей щодо значення руху та фізичної культури в житті людини,</li> <li>- знання правил виконання вправ і рухливих ігор.</li> </ul>	<p><i>Основні:</i> колективна бесіда з дітьми</p> <p><i>Допоміжні:</i> інтерв'ю вихователя</p>

3. Поведінково-діяльнісний	<i>Діяльнісний</i>	– ініціативність та активність в організованих формах роботи з фізичного виховання	<i>Основні:</i> анкета для вихователів  <i>Допоміжні:</i> анкетування батьків.
----------------------------	--------------------	--	--

- Оцінку ініціативності та самостійності дітей у руховій діяльності.

В результаті спостережень було класифіковано рівні рухової активності дітей:

Високий рівень – діти, які активно займаються самостійною руховою діяльністю, проявляють інтерес до нових рухів і мають добре розвинені фізичні якості.

Середній рівень – діти з високим рівнем рухливості, але з меншою координацією і спритністю.

Низький рівень – діти з малорухливою поведінкою, які часто пасивно чекають допомоги і не впевнені у своїх можливостях.

Анкетування – для оцінки ставлення вихователів, інструкторів з фізичної культури та батьків до рухової активності дітей.

Інтерв'ю – для вивчення поглядів вихователів щодо мотивації дітей до рухових занять у ЗДО та у сім'ї.

Колективна бесіда – для визначення ставлення дітей до фізкультури та рухливих ігор.

Таким чином, проведення констатувального етапу експериментального дослідження вимагало обґрунтування логіки його проведення, розробки критеріїв і показників сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

## 2.2. Процедура та результати констатувального етапу експериментальної роботи

Власне констатувальний етап проводився на базі ЗДО №4 «Казочка», м. Ніжин.

Експериментальна робота проводилася з дітьми 6 – 7 років (старшої групи) – 20 дітей, кількість вихователів – 2.

На основі проведених спостережень за дітьми старшого дошкільного віку під час їхньої участі в різних формах рухової діяльності на констатувальному етапі дослідження було виявлено та класифіковано їхні мотиваційні та діяльнісні прояви. Ми використали спеціальний бланк спостереження для цієї мети.

Метою спостереження було дослідити наступні аспекти у дітей старшого дошкільного віку щодо їхньої участі у руховій діяльності:

- Інтерес та захоплення участю в руховій діяльності.
- Бажання брати участь у заняттях рухом та руховій колективній діяльності.
- Дотримання правил виконання фізичних вправ і рухливих ігор.
- Ініціативність та самостійність у руховій діяльності.

На основі отриманих результатів спостережень було виділено три рівні сформованості рухової активності дошкільників.

Високий рівень рухової активності відзначається у дітей врівноваженою поведінкою та позитивним емоційним станом. Вони проявляють інтерес до вивчення нових рухів і мають добре розвинені фізичні якості. Такі діти активно займаються самостійною руховою діяльністю, включаючи ігри і вправи з різним ступенем інтенсивності, дотримуючись їх обґрунтованого чергування. Навіть у виконанні складних завдань вони намагаються самостійно подолати перешкоди, правильно і якісно виконуючи завдання, хоча можуть показувати не досконале володіння руховими техніками.

Діти з середнім рівнем рухової активності демонструють високий рівень рухливості, але не відрізняються особливою спритністю та координацією рухів. Часто вони неуважні під час виконання фізичних вправ, імпульсивні, неорганізовані і збудливі. Вони не завжди в змозі виконати рухові завдання у помірному темпі і іноді не доводять їх до кінця, роблячи недоречні рухи, такі як погойдування, напівприсідання чи підстрибування. Синдром дефіциту уваги ускладнює їхню здатність зосередитися, слухати пояснення дорослого та послідовно виконувати елементи різних видів рухів.

Діти з низьким рівнем рухової активності характеризуються малорухливою діяльністю з переважанням статичних дій. Вони часто не впевнені у своїх можливостях і уникають виконання складних завдань. У разі виникнення труднощів вони пасивно чекають на допомогу вихователя, є повільними і схильними до образливої поведінки.

На основі спостережень нами були отримані результати, що подані у таблиці 2.2.

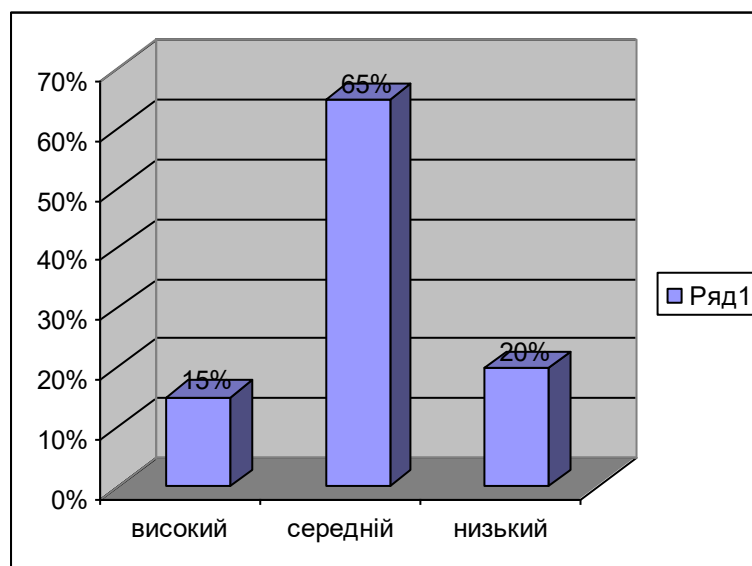
*Таблиця 2.2.*

**Рівні сформованості рухової активності дітей досліджуваної групи**

№ п/п	Ім'я дитини	Рівень
1.	Каріна М.	середній
2.	Олена П.	середній
3.	Олег М.	середній
4.	Ілля В.	середній
5.	Мілана В.	середній
6.	Уляна К.	середній
7.	Влад Д.	високий
8.	Ігор М.	високий
9.	Андрій У.	високий
10.	Аліна Н.	високий
11.	Олена М.	середній

12.	Настя М.	середній
13.	Роман Д.	низький
14.	Устим В.	низький
15.	Данило Ш.	середній
16.	Ірина Р.	середній
17.	Олеся М.	низький
18.	Софія М.	середній
19.	Домінака К.	середній
20.	Ірма П.	середній

Для наочності відобразимо результати у діаграмі 2.1.



*Діаграма 2.1. Рівні сформованості рухової активності дітей досліджуваної групи*

Отже, у дошкільнят переважає середній рівень рухової активності – 13 дітей (65%), низький рівень – у 4 дітей (20%) і високий – у 3 дітей (5 %).

Як допоміжну методику нами було використано анкетування інструктора з фізичної культури.

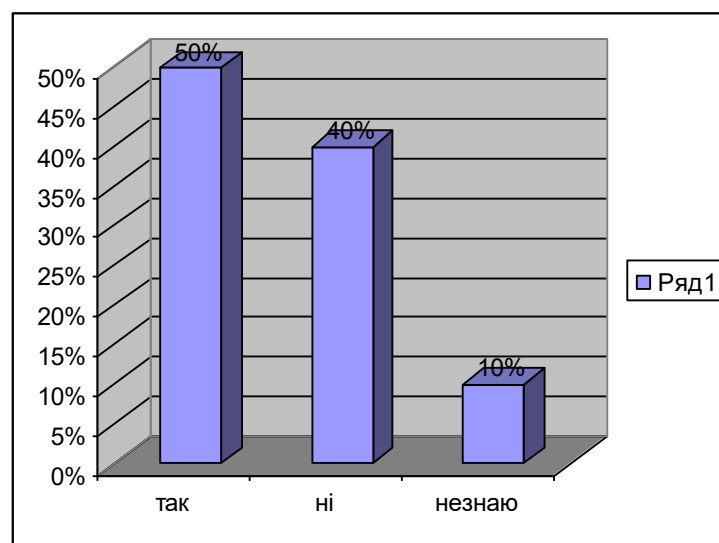
Використовуючи анкетування інструктора з фізичної культури, ми оцінили його компетентність у проведенні фізичного виховання в ЗДО.

Анкета містила 9 питань, що адекватно описували його професійні знання та досвід. Інструктор має вищу освіту у галузі фізичної культури. Він оцінив стан фізичного виховання дітей у закладі як добрий, а стан їх здоров'я як задовільний. Він підкреслив негативний вплив малорухливого способу життя на дітей. Рівень рухової активності старших дошкільників оцінив як задовільний і рекомендував організацію спортивних заходів, таких як свята, конкурси, та естафети, включаючи спільні заходи з батьками. Інструктор також підтвердив, що матеріальна база ЗДО для занять фізичною культурою і спортом відповідає вимогам.

Щодо відслідковування кількісних і якісних показників рухової активності дітей різного віку, інструктор використовує спостереження та діагностику. Він фіксує ці показники у щоденнику обліку індивідуальної роботи з дітьми та в книзі обліку виконання основних рухів.

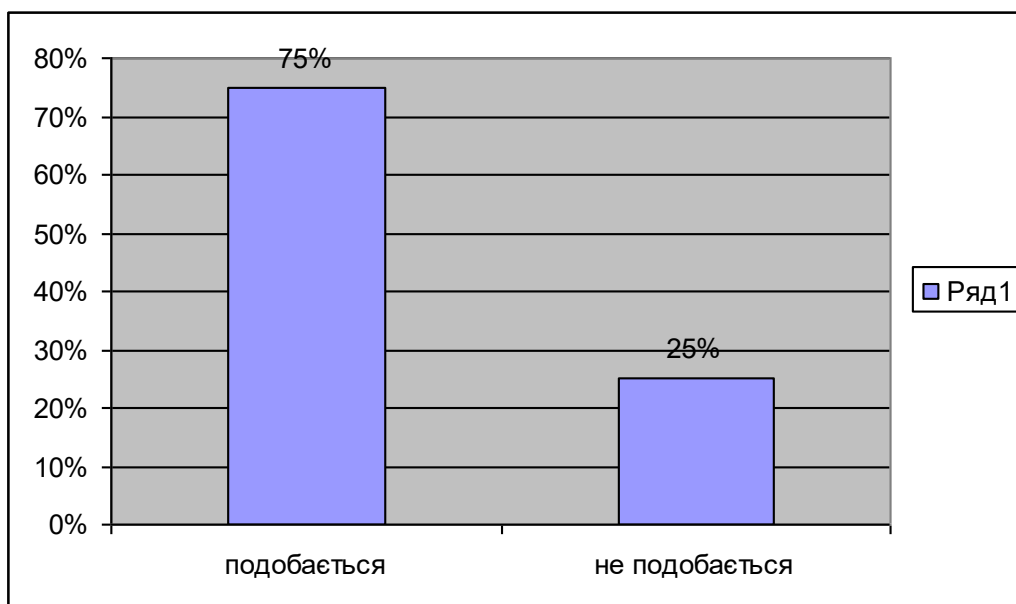
Щоб з'ясувати ставлення старших дошкільнят до занять активним рухом у закладі дошкільної освіти нами було проведено колективну бесіду, яка включала 7 питань (додаток Г).

На запитання «Чи подобається вам займатися фізкультурою?» 10 (55%) дітей відповіло – «так», а 8 (40%) дітей – «ні» і 2 (10%) сказали, що «незнають» ( див. діагр. 2.2.)



Діаграма 2.2. Відповіді на запитання «Чи подобається вам займатися фізкультурою?»

На наступне запитання: «Чи подобається вам брати участь у рухливих іграх?» 15 (75%) дітей відповіли, що подобається, а 5 (25%) дітей відповіли, що не подобається (діаграма 2.3.).



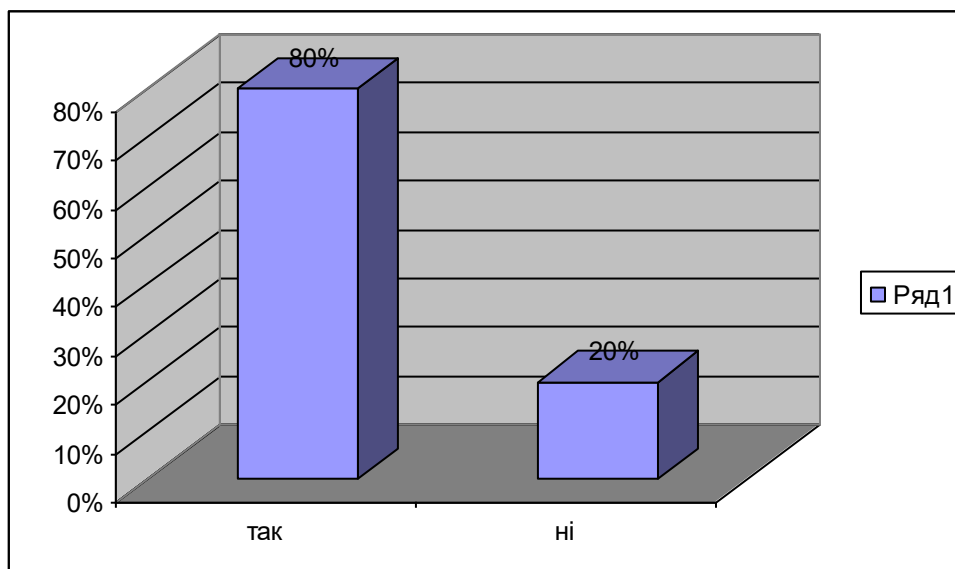
Діаграма 2.3. Відповіді на запитання «Чи подобається вам брати участь у рухливих іграх?»

На питання «Які рухливі ігри ви знаєте?» діти відповідали по-різному, але в загальному вони ознайомлені, що є такі види рухливих ігор: сюжетні і несюжетні ігри, ігрові вправи, ігри-естафети та ігри з елементами спорту, ігри-атракціони.

Коли ми попросили назвати правила проведення кількох рухливих ігор, то діти разом змогли пригадати правила до гри «Діти і Півник». Правила гри: коли півник піймав більшість дітей гра припиняється і обирається новий півник. Пійманим вважається той, кого півник торкнувся.

На наступне запитання «Чи займаєтеся ви такими спортивними іграми, як футбол, бадмінтон, волейбол, городки та інші ігри?» - 16 (80%) дітей відповіли – «так», а 4 (20%) дітей, що «ні» (див. діагр. 2.4.).





*Діаграма 2.4. Відповіді на запитання «Чи займаєтеся ви такими спортивними іграми, як футбол, бадмінтон, волейбол, городки та інші ігри?»*

На питання «Чи достатньо вам видають інвентарю для занять фізкультурою (м'ячі, обручі, футбольні м'ячі)?» діти 20 (100%) дітей відповіли, що достатньо.

При відповіді на запитання «Чи хотіли б ви стати спортсменами, бути міцними та здоровими?» 19 (95%) дітей відповіли «так» і лише 1 (5%) дитина відповіла «ні».

Отже, проведена колективна бесіда показала, що у 65% дошкільнят сформоване позитивне ставлення до занять активним рухом у закладі дошкільньої освіти.

Далі ми провели інтерв'ю з вихователями в щодо вивчення професійних основ його діяльності, спрямованих на мотивацію старших дітей на заняття активним рухом у ЗДО та у сім'ї, що складалося із 9 запитань (додаток Д). Мета інтерв'ювання – визначити основи роботи вихователів щодо формування мотивації старших дітей на заняття активним рухом в ЗДО та у сім'ї.

На запитання : «Як ви розумієте поняття «рухова активність»?» вихователі відповіли, що це будь-яка діяльність, пов'язана з рухом тіла, наприклад, ходьба, активні ігри, заняття спортом і фізичними вправами.

Вихователі вказали, що організовують в ЗДО рухову діяльність спільно з інструктором з фізичної культури.

На запитання : «Яка форма роботи є найдієвішою щодо залучення дітей 6-7 років до рухової діяльності?» вихователі вказали, що ігри. Також вихователі вказали, що мотивують дітей щодо залучення до рухової активності. Мотивація проходить у формі бесіди, розповіді, показу відеоматеріалів (мультфільмів).

При відповіді на запитання : «Чи може рухова активність бути ефективним засобом попередження захворюваності дітей?» вихователі відповіли – «так».

На запитання: «Чи впливає на ставлення дітей до занять рухом приклад вихователя та батьків?» вихователі також дали позитивну відповідь.

При відповіді на запитання : «Яким чином Ви на заняття активним рухом у сім'ї?» вихователі відповіли, що визначають такий приклад батьків у мотивуванні дітей в процесі бесіди з дітьми та батьками.

На запитання: «Які професійні вміння, на вашу думку, Ви визначаєте у своїй педагогічній роботі, коли залучаєте дітей до рухової активності та зацікавлюєте їх цим?» вихователі відповіли, що залучають організаційні, методичні та дидактичні вміння.

Для з'ясування ставлення педагогів до проблеми забезпечення рухової активності дітей 6-7 років та проведення ними форм взаємодії із сім'єю нами було проведено анкетування вихователів. Анкета включає 4 блоки запитань (закриті та відкриті) (додаток Е).

Перший блок – паспортичка має 3 запитання, які спрямовані, щоб визначити хто проходить анкетування. Другий блок має 4 питання. Він визначає Загальні основи питання щодо проведення просвітницької роботи серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років у сім'ї.

У цьому блоці присутні і закриті, і відкриті питання для встановлення чіткості та отримання більше інформації. Третій блок містить 3 питання задля визначення метоичних основ роботи вихователя, зокрема – щодо добору ним форм та методів провдення просвітницької роботи серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років у сім'ї. Четвертий блок – його можна вважати узагальнюючим у анкеті. Він містить 4 питання до вихователів, щоб відобразити визначення вихователями результативності проробленої ними роботи з проведення просвітницької роботи серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років у сім'ї.

Анкетування пройшли 2 виховательки (29 та 38 років), що мають вищу педагогічну освіту, стаж роботи – 7 та 17 років.

Вихователі розуміють поняття «просвітницька робота серед батьків» щодо забезпечення рухової активності дітей це знайомство батьків з методами та формами роботи з дітьми, виховання у батьків педагогічної культури, поповнення багажу їх педагогічних знань та впровадження цих знань в практику.

Вихователі вказали, що 2 просвітницька робота щодо рухової активності є важливою для батьків щодо виховання здорової дитини є дуже важливою.

На запитання : «Як часто Ви проводите просвітницьку роботу серед батьків?» вихователі відповіли, що проводять з урахуванням виниклих виховних ситуацій та інших факторів.

Батьки, на думку вихователів, ставляться до залучення їх до просвітницької роботи щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років – позитивно та раді, що вихователі їм допомагають.

Серед новітніх форм та методів просвітницької роботи щодо забезпечення рухової активності вихователі проводять з батьками виділили такі форми: родинний міст, сімейна скринька, у сімейному колі, аукціони педагогічних ідей, батьківські ринги.

Найбільшою мірою вихователі використовують для просвітницької роботи з батьками щодо забезпечення рухової активності їхніх дітей: вайбер, та месенджер.

Найефективнішими формами просвітницької роботи серед батьків вихователі вважають вважаєте щодо забезпечення рухової активності бесіди з батьками та консультації батьків.

На запитання : «Чи вважаєте Ви ефективною свою просвітницьку роботу серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років у сім'ї?» вихователі відповіли: «частково».

Серед труднощів, що виникають при проведенні просвітницької роботи серед батьків виділили, що дуже часто батьки із-за своєї зайнятості не йдуть на зворотній контакт.

Серед підсумкових форм роботи, що використовують вихователі для перевірки ефективності проведеної просвітницької роботи серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років у сім'ї було обрано: ведення спеціального педагогічного щоденника; фото проведених заходів; відео звіти проведених заходів; виготовлення спільно з батьками та дітьми фізкультурного інвентарю для забезпечення рухової активності дітей в дома (у тому числі – в умовах дистанційної освітньо-виховної роботи)

На запитання «Чи задоволені Ви проведеною просвітницькою роботою серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років у сім'ї» вихователі відповіли: «частково».

Щоб з'ясувати ставлення батьків до участі у формах педагогічної взаємодії ЗДО та сім'ї щодо забезпечення необхідної рухової активності у дітей була проведена бесіда з батьками (20 батьків), що включала 10 відкритих запитань (додаток Є). Бесіда проводиться індивідуально з батьками для того, щоб практично вивчити ефективність взаємодії ЗДО та сім'ї щодо забезпечення необхідної рухової активності у дітей.

Результати анкетування показали, що 15 (75%) батьків розуміють поняття «рухова активність». Позитивне ставлення до занять активним рухом

і спортом мають 16 (80%) батьків. У вільний час займаються активним рухом лише 7 (35%) батьків, а спільно з родиною лише 4 (20%) батьків.

На запитання: «Як Ви мотивуєте дитину до занять активним рухом? Як саме проходить ця мотивація?» 13 (65%) відповіли, що розповідають дитині про ЗСБ і його роль, а 7 (35%) не мотивують взагалі.

14 (70%) батьків вказали, що усі члени їхньої сім'ї зацікавлені в тому, щоб ваша дитина займалася руховою діяльністю.

15 (75%) батьків, що вдома вони залучають дитину до рухової діяльності у вигляді різних рухливих ігор.

батьків вказали, що в їхній родині колективні спортивні ігри і стільки ж батьків – 12 (60%) підтримують бажання своєї дитини до колективних дитячих рухливих ігор.

При відповіді на запитання «Чи надає вихователь знання про важливість забезпечення Вами рухової активності дітей вдома?» 17 (85%) батьків дали позитивну відповідь і стільки ж батьків задоволені співпрацею із ЗДО щодо фізичного виховання малюка.

Таким чином, результати констатувального експерименту вказують на недостатню ефективність взаємодії ЗДО та сім'ї щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років, тому на наступному етапі нами було розроблено методичні рекомендації вихователям і практичні рекомендації батькам щодо забезпечення характеристик рухової активності дошкільників 6 – 7 років.

### **2.3. Система роботи та педагогічні умови щодо забезпечення умов рухової активності дошкільників 6-7 років**

Забезпечення фізичного розвитку дітей є однією з ключових задач дошкільної освіти, яка не може бути виконана без активної підтримки з боку сім'ї. Партнерська взаємодія між закладом дошкільної освіти (ЗДО) та родиною є важливим чинником, що сприяє формуванню у дітей здорових звичок і потреби в регулярній фізичній активності. Руховий режим старших дошкільників включає різноманітні фізичні вправи, рухливі ігри, заняття на

свіжому повітрі та інші види активності, які мають бути організовані як у дошкільному закладі, так і вдома.

Партнерська взаємодія ЗДО та сім'ї в даному контексті означає спільну діяльність вихователів і батьків, спрямовану на створення оптимальних умов для розвитку фізичної активності дітей. Така взаємодія передбачає інтеграцію зусиль обох сторін для забезпечення безперервного та комплексного підходу до формування рухового режиму, що сприятиме розвитку фізичних, психічних та соціальних якостей дошкільнят.

Система роботи щодо забезпечення партнерської взаємодії ЗДО та сім'ї в організації рухового режиму старших дошкільників включає кілька важливих етапів, на кожному з яких передбачається різний рівень залученості батьків та вихователів.

#### **1. Початковий етап: ознайомлення з основними принципами рухового режиму.**

- На цьому етапі вихователі інформують батьків про важливість організації рухового режиму для дітей дошкільного віку, його складові та вплив на здоров'я. Це може бути реалізовано через індивідуальні бесіди, загальні збори, консультації, а також через методичні матеріали.

- Вихователі надають батькам рекомендації щодо фізичного розвитку дітей, а також пропонують практичні поради з організації рухливих ігор, спортивних заходів вдома.

#### **2. Основний етап: спільна робота ЗДО та сім'ї.**

- На цьому етапі важливо встановити постійну комунікацію між закладом та батьками. Регулярні зустрічі, консультації, бесіди та роз'яснення допомагають батькам бути більш обізнаними в питаннях фізичного розвитку дітей.

- Педагоги та батьки спільно розробляють індивідуальні рекомендації щодо рухового режиму кожної дитини. Важливим аспектом є врахування індивідуальних особливостей дітей (наприклад, рівень фізичної підготовленості, здоров'я, інтереси).

- Під час спортивних свят і спільних заходів батьки активно залучаються до участі у фізичній діяльності разом з дітьми, що сприяє формуванню позитивних звичок до фізичних вправ.

### **3. Заключний етап: оцінка результатів і коригування діяльності.**

- Наприкінці навчального року або після певного періоду спільної роботи батьки та педагоги оцінюють досягнення дітей в фізичному розвитку, обговорюють проблеми та успіхи.

- Важливо визначити, наскільки батьки інтегрували рекомендації вихователів у своєму повсякденному житті та як змінився руховий режим дітей вдома. Результати цієї оцінки дозволяють коригувати подальшу взаємодію і покращувати систему роботи.

Основними напрямками роботи ЗДО щодо взаємодії з сім'єю в підтримці рухового режиму є:

#### **1. Інформаційно-методична підтримка батьків.**

- ЗДО організовує постійне інформування батьків про важливість фізичних вправ для розвитку дітей через різні канали: інформаційні буклети, консультації, батьківські збори.

- Регулярно проводяться семінари та тренінги для батьків, де надаються рекомендації щодо організації фізичної активності вдома, вибору вправ та ігор, які можна застосовувати в умовах родини.

#### **2. Спільні фізкультурні заходи.**

- Організація спортивних свят, святкових днів здоров'я, естафет та рухливих ігор, в яких беруть участь не лише діти, але й батьки, є важливим елементом партнерської взаємодії. Такі заходи сприяють розвитку командного духу і створенню атмосфери здорової конкуренції та позитивної мотивації до фізичної активності.

- Включення батьків у процес організації і проведення заходів допомагає зміцнювати зв'язки між сім'єю та педагогами та створює гармонійне середовище для розвитку дитини.

### **3. Індивідуальна робота з батьками.**

- Для дітей з особливими потребами чи здоров'я, що потребують індивідуального підходу, вихователі надають батькам спеціальні рекомендації, спрямовані на адаптацію рухового режиму до фізичних можливостей дитини.

- Регулярні індивідуальні консультації для батьків дозволяють оперативно вирішувати проблеми, пов'язані з фізичним розвитком дітей, коригувати розпорядок дня та рухову активність вдома.

Для забезпечення партнерської взаємодії ЗДО та сім'ї можуть бути використані різноманітні технології:

#### **1. Інтерактивні технології для залучення батьків.**

- Використання інтернет-ресурсів, електронних листів, груп у соціальних мережах дозволяє підтримувати регулярний контакт з батьками, обмінюватися інформацією, порадами та рекомендаціями. Це також дає змогу батькам без зайвих труднощів отримувати потрібну інформацію і вчасно реагувати на зміну умов чи рекомендацій щодо фізичного розвитку дитини.

#### **2. Дидактичні ігри та вправи для батьків.**

- Для більш активної взаємодії з батьками можна організовувати майстер-класи, де педагоги демонструють різноманітні ігри та вправи, які батьки можуть використовувати вдома. Такі заходи допомагають формувати у батьків навички організації рухового режиму в домашніх умовах.

#### **3. Семінари для батьків «Здоров'я дитини через фізичну активність».**

- Проводяться заняття, під час яких батьки отримують теоретичні знання та практичні навички для організації фізичних вправ вдома. Особливу увагу слід приділяти питанням розвитку моторики, координації рухів, іграм на свіжому повітрі, що сприяє зміцненню здоров'я дітей.

Для оцінки ефективності партнерської взаємодії необхідно визначити кілька критеріїв:



- Ступінь участі батьків у фізичних заходах ЗДО.
- Рівень обізнаності батьків щодо організації рухового режиму вдома.
- Динаміка змін у фізичному розвитку дітей (рівень витривалості, координації, гнучкості тощо).
- Зворотний зв'язок від батьків щодо змін у домашньому режимі та впливу на фізичну активність дітей.

Успішна підтримка рухового режиму старших дошкільників вимагає створення сприятливих педагогічних умов для ефективної взаємодії між закладом дошкільної освіти (ЗДО) та сім'єю. Рухова активність дітей має бути організована не тільки в рамках освітнього процесу, але й активно підтримуватися в родинному середовищі. Для цього важливо враховувати низку педагогічних умов, які забезпечать позитивний результат і сформують у дітей здорові звички до фізичної активності.

Щодо педагогічних умов забезпечення умов рухової активності дошкільників 6-7 років, то першою педагогічною умовою є *чітке визначення спільних цілей і завдань у сфері фізичного розвитку між педагогами ЗДО та батьками*. Якщо заклад освіти та сім'я мають єдину концепцію розвитку дитини, то підтримка рухового режиму буде послідовною і цілісною.

Усі учасники освітнього процесу повинні усвідомлювати значення рухової активності для розвитку дітей, зокрема для розвитку моторики, витривалості, координації, фізичного і психічного здоров'я. Це важливо як для педагогів, так і для батьків, щоб вони могли працювати на досягнення спільної мети.

Для досягнення єдності у підходах до організації рухової активності дітей важливо, щоб педагоги та батьки спільно планували домашні завдання з фізичної культури, спортивні заходи, рухливі ігри та прогулянки. Коли це робиться в рамках спільних зустрічей, консультацій або на основі рекомендацій вихователів, виникає можливість створити спільну систему активностей для дітей.

Не менш важливою умовою є *надання батькам необхідної інформаційно-методичної підтримки*. Це дозволяє забезпечити оптимальні умови для підтримки рухового режиму дітей в родині. Існує кілька основних напрямів такої підтримки:

1. *Методичні рекомендації для батьків*. Вихователі повинні надавати батькам спеціальні методичні рекомендації з організації фізичної активності вдома. Це можуть бути поради щодо вибору вправ, ігор, активностей, що сприяють розвитку рухових навичок, а також рекомендації щодо правильного розподілу навантаження.

2. *Проведення консультацій і тренінгів для батьків*. Регулярні консультації і тренінги дозволяють батькам отримати більше знань щодо фізичного розвитку дітей. Під час таких заходів можуть бути обговорені важливі аспекти фізичної активності, включаючи елементи розминки, вправи на розвиток сили та гнучкості, а також рекомендації щодо безпеки під час фізичних навантажень.

3. *Інформаційні матеріали*. Розробка та розповсюдження інформаційних буклетів, листівок та іншої документації, що містить поради щодо організації рухового режиму вдома, також сприяє зміцненню партнерської взаємодії між ЗДО та сім'єю.

Ще однією важливою умовою є *активне залучення батьків до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗДО*. Це може включати організацію спільних спортивних свят, рухливих ігор та інших заходів, які допомагають батькам краще розуміти важливість рухової активності та створюють позитивний приклад для дітей.

. *Проведення спортивних свят, днів здоров'я, відкритих уроків з фізкультури, в яких беруть участь як діти, так і їх батьки, є ефективним методом стимулювання фізичної активності*. Такі заходи створюють атмосферу підтримки та здорової конкуренції, зміцнюють сімейні зв'язки і формують у дітей позитивне ставлення до фізичних вправ.

Участь батьків у спортивних іграх та активностях з дітьми дозволяє зміцнити партнерські відносини і створити єдиний підхід до розвитку рухового режиму. Крім того, це дає можливість дітям побачити своїх батьків як приклад активного способу життя, що позитивно впливає на їх мотивацію до фізичної активності.

Педагогічні умови підтримки рухового режиму старших дошкільників передбачають *індивідуалізацію процесу взаємодії з батьками*, що дозволяє враховувати особливості кожної дитини та її родини. Це особливо важливо для дітей з різними фізичними можливостями чи інтересами.

1. Оцінка фізичного розвитку дитини. Вихователі повинні регулярно оцінювати рівень фізичної підготовленості кожної дитини, її фізичні можливості та потреби. Це дозволяє підбирати індивідуальні програми фізичних вправ для кожної дитини і надавати батькам конкретні рекомендації щодо адаптації рухового режиму в домашніх умовах.

2. Підтримка дітей з особливими потребами. У разі, якщо дитина має проблеми зі здоров'ям, необхідно розробити індивідуальний план фізичної активності з урахуванням медичних рекомендацій. Важливо, щоб батьки брали активну участь у цьому процесі і були готові створити відповідні умови для реалізації таких рекомендацій вдома.

3. Адаптація рухових занять до інтересів дітей. Врахування інтересів і схильностей дітей у виборі рухових активностей є важливим аспектом педагогічного підходу. Наприклад, деякі діти можуть бути зацікавлені в спортивних іграх, інші – в танцях чи акробатиці. Педагогічна підтримка повинна допомогти батькам виявити ці інтереси і сприяти їх розвитку в домашніх умовах.

Іншою необхідною умовою є постійна *комунікація між закладом дошкільної освіти та сім'єю*, що забезпечує ефективний зворотний зв'язок та допомагає коригувати діяльність у разі потреби.

Організація регулярних зустрічей, консультацій та бесід з батьками, під час яких вихователі можуть надати рекомендації, поділитися успіхами

дітей і обговорити можливі труднощі, що виникають при організації рухової активності вдома.

Використання електронних платформ, соціальних мереж або внутрішніх сайтів закладу для обміну інформацією між педагогами та батьками сприяє більш оперативному обміну даними і рекомендаціями. Це дозволяє підтримувати постійний контакт і забезпечувати відповідний рівень підтримки.

Для забезпечення ефективної взаємодії з батьками важливо, щоб вихователі мали високий рівень кваліфікації у питаннях організації фізичного розвитку дітей. Це передбачає регулярне підвищення кваліфікації педагогів, участь у семінарах, тренінгах, методичних конференціях, де вони можуть здобувати нові знання і навички, а також обмінюватися досвідом з колегами.

Таким чином, партнерська взаємодія ЗДО та сім'ї в організації рухового режиму є важливим компонентом у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку. Завдяки постійному та всебічному контакту між педагогами та батьками, а також застосуванню різноманітних педагогічних технологій, можна досягти ефективних результатів у підтримці рухової активності дітей і формуванні у них здорових звичок на все життя.

Педагогічні умови забезпечення партнерської взаємодії ЗДО та сім'ї у підтримці рухового режиму старших дошкільників є комплексними та багатогранними. Вони включають сформованість спільних цілей і завдань, надання інформаційно-методичної підтримки батькам, активне залучення родин до фізкультурно-оздоровчих заходів, індивідуалізацію підходів до кожної дитини, постійну комунікацію між ЗДО та сім'єю, а також підвищення кваліфікації педагогів. Ці умови сприяють успішній підтримці рухового режиму, формуванню здорових звичок і підвищенню рівня фізичного розвитку старших дошкільників.

Для досягнення успіху в формуванні рухової активності дітей критичною є активна взаємодія всіх учасників системи «дитина – батьки – педагог», а не лише «вихователь – діти». Провідна ідея полягає в спільній

роботі педагогів із батьками для активізації розвитку дитини. Однак реалізація цієї ідеї вимагає психологічної перебудови як серед педагогів, так і серед батьків. Тільки при повному взаєморозумінні і підтримці з боку батьків можливо досягти успішних результатів у збереженні та зміцненні здоров'я дітей.

Рекомендації для батьків є важливою складовою цього процесу і мають будуватися на довірі та взаєморозумінні. Серед них:

- Проведення ранкової гімнастики вдома у вихідні дні (запропонувати комплекс вправ).
- Продовження загартовування у вихідні дні.
- Організація фізкультурного дозвілля у день народження дитини.
- Обладнання фізкультурного куточка у квартирі, якщо це можливо.

Ці рекомендації сприяють активізації фізичної активності дітей і визначаються індивідуально для кожної сім'ї через інформацію у батьківському куточку або під час індивідуальних бесід.

Для досягнення максимального успіху в формуванні фізичної активності дітей у ЗДО розробляються диференційовані завдання за різними напрямками, які оформляються у вигляді папки-пересувки. Наприклад, ці завдання можуть включати теми такі, як «Виправлення постави дитини», «Стимулювання більшої рухової активності», «Регулювання апетиту» та. Для кожної теми підбирається цікавий матеріал, а також розробляються рекомендації для виконання завдань в сім'ї.

Успішні приклади виконання завдань батьками документуються у формі фоторепортажів та розміщуються у батьківському куточку інформаційного ресурсу закладу. Цим самим способом стимулюється обмін досвідом між батьками. Домашні завдання для дітей також надаються у цікавій формі, що сприяє активній участі дітей у фізичних вправах.

Крім того, у закладі дошкільної освіти розробляються спеціальні програми просвітницької роботи серед батьків. Основна мета цих програм

полягає у згуртуванні зусиль педагогів, медичних працівників та батьків для спільної роботи з формування фізичної активності дітей (дод. А).

Формування нових взаємин між школою і сім'єю передбачає модифікацію підходів до педагогічної освіти батьків. Оновлення форм батьківської освіти спрямоване на забезпечення сталого розвитку сімей і повноту виховної функції [29]. Сучасна концепція модернізації освіти батьків базується на таких принципах:

1. **Гуманізація і гуманітаризація освіти:** акцент на важливості гуманістичних цінностей у вихованні дітей.
2. **Реалізація компетентнісного підходу:** спрямування на розвиток компетентностей у батьків для ефективного виховання та навчання дітей.
3. **Забезпечення варіативності процесу навчання і освіти:** використання різноманітних форм і методів, що враховують індивідуальні потреби та особливості кожної сім'ї.
4. **Перехід від освоєння знань до самостійного їх пошуку:** сприяння розвитку навичок самоосвіти серед батьків.
5. **Логічне поєднання теоретичного і практичного знання:** збалансований підхід до навчання, що охоплює гуманітарні та природничо-наукові аспекти.
6. **Застосування інноваційних освітніх технологій:** використання сучасних підходів та технологій для покращення ефективності навчального процесу [45, с. 55].

Найбільш прийнятними формами просвіти батьків, що отримали високу оцінку, є:

- **Батьківський університет:** цикл лекцій або семінарів для батьків з різних аспектів виховання та навчання.
- **Батьківський лекторій:** інтерактивні зустрічі з експертами з певних галузей педагогіки або психології.

- **Вечори запитань і відповідей:** формат, де батьки можуть отримати відповіді на свої запитання від фахівців.
- **Батьківські збори:** регулярні зустрічі з вчителями для обговорення актуальних питань.
- **Індивідуальні та групові тематичні консультації:** консультації з педагогами або психологами для розробки індивідуальних підходів до виховання дітей.
- **Відкриті уроки:** можливість для батьків відвідати заняття і побачити навчальний процес зсередини.
- **Методичні семінари:** навчальні заходи для батьків з освітніми методиками та стратегіями.
- **Дидактичні ігри:** ігрові форми для вивчення педагогічних аспектів виховання та розвитку дітей.
- **Науково-практичні конференції:** заходи для обміну досвідом між батьками та фахівцями у галузі дитячого виховання і навчання [41, с. 47].

Ці форми дозволяють ефективно взаємодіяти з батьками і сприяють покращенню розвитку дітей в умовах освітнього закладу.

«Батьківський фізкультурно-педагогічний всеобуч» є важливим інструментом для підвищення рівня фізичної активності дітей та формування здорового способу життя в умовах сімейного оточення. Ця програма передбачає активну взаємодію між школою і сім'єю, спрямовану на вироблення спільного розуміння фізичного виховання і його важливості. Основні цілі та завдання «Батьківського фізкультурно-педагогічного всеобучу» включають:

*Формування єдиного погляду школи і сім'ї:* Програма сприяє узгодженню підходів між батьками і педагогами щодо фізичного виховання дітей. Це допомагає створити єдину стратегію розвитку фізичної активності, яка є ключовою для забезпечення здоров'я і загального розвитку дитини.

*Створення оптимальних умов для виховання здорових дітей:* Програма спрямована на забезпечення позитивного впливу на здоров'я дітей через активне залучення батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

*Формування знань, умінь та навичок батьків:* Батьки отримують необхідні знання та навички для організації фізкультурно-оздоровчої активності в домашніх умовах. Це включає в себе як теоретичні засади, так і практичні аспекти фізичного виховання.

*Стійка потреба до здорового способу життя:* Програма сприяє формуванню в батьків і дітей стійкої потреби в здоровому способі життя, що включає регулярні фізичні вправи і спортивні заняття.

*Навчання самостійних занять фізичними вправами:* Програма допомагає батькам і дітям виробити навички самостійного виконання фізичних вправ і спортивних активностей в позашкільний час.

Успішне впровадження «Батьківського фізкультурно-педагогічного всеобучу» передбачає не лише підвищення фізичної активності дітей, а й підтримку активної взаємодії шкільного колективу з сім'єю. Це сприяє створенню сприятливого середовища для здорового розвитку дитини, що є важливим аспектом сучасної освітньої політики.

Реалізація програми «Батьківського фізкультурно-педагогічного всеобучу» дозволяє досягти низки важливих цілей і завдань, які впливають на кожну конкретну дитину, сім'ю та дошкільний заклад освіти:

**Для кожної конкретної дитини:**

**1. Побудова системи персональної педагогічної підтримки:** Це включає індивідуалізацію освітньої діяльності дитини в дошкільному закладі та в домашньому середовищі через узгоджену взаємодію педагога і батька.

**2. Забезпечення повної інформованості сторін про актуальні питання виховання:** Це включає в себе регулярний обмін інформацією між педагогами та батьками щодо фізичного виховання та інших аспектів розвитку дитини.



**3. Надання своєчасної і системної допомоги дитині:** Програма дозволяє оперативно реагувати на потреби дитини в розвитку її освітньої траєкторії, включаючи корекцію для досягнення певних освітніх результатів.

**Для кожної конкретної сім'ї:**

**1. Забезпечення доступності інформації про можливості дитини:** Батькам надається необхідна інформація для ефективного саморозвитку дитини в позаурочний час і в домашніх умовах.

**2. Скоригування системи цінностей і цілей освіти і виховання:** Програма сприяє узгодженню цінностей і цілей між шкільним закладом та сім'єю для забезпечення гармонійного розвитку дитини.

**3. Уникнення негативних наслідків відсутності взаєморозуміння:** Активна комунікація і взаєморозуміння між батьками і педагогами дозволяє запобігати конфліктам і неузгодженостям у вихованні дитини.

**Для кожного дошкільного закладу освіти:**

**1. Мати реальні цілевказівки на реалізацію індивідуальних освітніх програм:** Програма допомагає закладам уточнити і реалізувати освітні потреби кожної конкретної сім'ї і дитини.

**2. Отримати зовнішню оцінку якості освіти:** Це включає надання зворотного зв'язку від батьків і зовнішніх організацій щодо якості наданої освітньої програми.

**3. Залучити активних партнерів для реалізації програми:** Програма сприяє розвитку партнерських відносин з іншими установами і організаціями для покращення якості освітнього процесу і підтримки фізичного виховання дітей.

Реалізація програми є ключовим інструментом для підвищення рівня фізичної активності та загального здоров'я дітей через активну взаємодію між школою, сім'єю та суспільством. Ця програма створює умови для комплексного розвитку дитини відповідно до її індивідуальних потреб і сприяє формуванню стійкої потреби в здоровому способі життя.

На батьківських зборах можна обговорити значення фізичного виховання дітей в сім'ї, важливість режиму дня, загартування, а також використання спортивних ігор та вправ для підтримки належного рухового режиму. Батькам необхідно надавати підтримку у складанні комплексів вправ для ранкової гімнастики, а також рекомендувати спеціальні вправи для дітей з особливостями здоров'я та фізичного розвитку.

Під час індивідуальних бесід з батьками варто обговорювати виконання старшими дошкільниками домашніх завдань з фізичної культури, організацію пішохідних і велосипедних прогулянок, а також туристичних сімейних походів у вихідні дні. Важливим аспектом співпраці між дошкільним закладом освіти і сім'єю є спільне проведення туристичних заходів. Такі заходи, як правило, включають активну участь батьків у спільній руховій та туристично-дослідницькій діяльності та сприяють залученню до програм оздоровлення.

Під час туризму діти, завдяки співпраці з вихователями та батьками, поступово адаптуються до природного середовища, проявляють рухову активність. Одночасно, пізнавальна активність сприяє стимулюванню контактів дітей з об'єктами природи, веде до простих експериментів, у результаті яких вони набувають когнітивний і руховий досвід у спілкуванні з природними явищами. Діти наслідують рухи тварин і вивчають природні явища.

Ми розробили приклад такої програми (додаток А). У цій програмі ми пропонуємо різноманітні форми роботи з батьками для формування у них знань і уявлень про укладання елементарного комплексу вправ для ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну.

Отже, для того щоб ця спільна узгоджена робота батьків і вихователів була плідною і дійсно сприяла соціальному розвитку дитини, необхідна спеціальна організація взаємодії працівників дошкільних закладів та сімей вихованців. Ця взаємодія базується на виборі форм проектної, туристичної та просвітницької діяльності.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Для дослідження педагогічних умов забезпечення рухової активності дошкільників у дошкільних закладах та сім'ях було проведено експериментальне дослідження. Для реалізації цієї мети і завдань була розроблена програма констатувального педагогічного експерименту, який включав три етапи: підготовчий, констатувальний та обробки результатів і розробки методичних рекомендацій.

На підготовчому етапі була проведена розробка та вибір діагностичних методик, за допомогою яких визначалися рівні сформованості рухової активності у старших дошкільників і виявлялися необхідні педагогічні умови для забезпечення ефективності досліджуваного процесу. Також були обрані як допоміжні, так і основні форми та методи роботи для наступних етапів експерименту.

На основі результатів констатувального експерименту було виявлено недостатню ефективність взаємодії між дошкільними закладами освіти (ЗДО) та сім'ями у забезпеченні рухової активності дітей віком 6-7 років. У зв'язку з цим на наступному етапі були розроблені методичні рекомендації для вихователів і практичні поради для батьків щодо сприяння фізичній активності дошкільників цього вікового періоду.

Партнерська взаємодія ЗДО та сім'ї в організації рухового режиму є важливим компонентом у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку. Завдяки постійному та всебічному контакту між педагогами та батьками, а також застосуванню різноманітних педагогічних технологій, можна досягти ефективних результатів у підтримці рухової активності дітей і формуванні у них здорових звичок на все життя.

Педагогічні умови забезпечення партнерської взаємодії ЗДО та сім'ї у підтримці рухового режиму старших дошкільників є комплексними та багатогранними. Вони включають сформованість спільних цілей і завдань, надання інформаційно-методичної підтримки батькам, активне залучення родин до фізкультурно-оздоровчих заходів, індивідуалізацію підходів до

кожної дитини, постійну комунікацію між ЗДО та сім'єю, а також підвищення кваліфікації педагогів. Ці умови сприяють успішній підтримці рухового режиму, формуванню здорових звичок і підвищенню рівня фізичного розвитку старших дошкільників.

Серед методичних рекомендацій, що можуть допомогти у вирішенні проблеми формування мотивації до фізичної активності у дошкільнят, варто виділити наступні аспекти: розробка навчального матеріалу на доступному рівні для дошкільників; широке використання наочних посібників; використання рухливих ігор і активних методів навчання.

Для підвищення ефективності взаємодії між ЗДО та сім'ями слід продовжувати активно залучати дітей до фізкультурно-оздоровчої роботи, а також сприяти їх освоєнню інтелектуальних цінностей фізичної культури, здорового способу життя і руху. Для оцінки ефективності такої роботи можна використовувати бесіди з дітьми і спеціально добрані методики діагностики.

Для ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі освіти, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я дітей, необхідна психологічна перебудова педагогів і підтримка батьків. Лише за умови повного розуміння та активної участі батьків можливо досягти цілей.

В рамках Базового компоненту дошкільної освіти відзначається важлива роль батьків у формуванні рухової компетентності дітей дошкільного віку. Підтримка батьками процесу розвитку рухових навичок може включати наступні аспекти:

- Забезпечення спільних вимог щодо розпорядку дня, відповідного віковим особливостям дитини.
- Допомога дитині у виконанні щоденних гігієнічних процедур та загартовувальних процедур, доступних в домашніх умовах.
- Стимулювання дитини до активної рухової діяльності вдома та на вулиці, організація спільних ігор, розваг та інших форм спортивного дозвілля.

- Організація прогулянок на свіжому повітрі за різних погодних умов.

У дошкільних закладах розробляються спеціальні просвітницькі програми для батьків, які охоплюють питання фізичного розвитку дітей. Основна мета таких програм - об'єднання зусиль педагогів, медичних працівників та батьків для спільної роботи з формування фізичної активності дітей.

Ми розробили приклад такої програми, яка включає різноманітні форми роботи з батьками, спрямовані на формування у них знань та уявлень щодо укладання елементарного комплексу вправ для уранішньої гімнастики та гімнастики після денного сну. Також передбачені заходи для проведення бесід щодо важливості фізичної культури, спорту та руху у житті дитини дошкільного віку.

## ВИСНОВКИ

Унаслідок проведеного на теоретичному рівні дослідження ми дійшли до висновків згідно визначених попередньо завдань наукової роботи:

**За першим завданням** на основі вивчення наукової літератури ми визначили, що рухова активність є ключовою складовою здорового способу життя, що сприяє фізичному розвитку та відновленню життєвих сил через фізичну культуру, спорт і оздоровчі практики. Сім'я та дошкільні заклади освіти взаємодіють для забезпечення здорового розвитку дитини. Співпраця між педагогами, батьками та дітьми сприяє ефективному фізичному вихованню.

Педагогічний колектив об'єднується спільними завданнями, а взаємодія між сім'єю і закладом дошкільної освіти є важливим елементом у розвитку дітей. Взаємопов'язаність понять рухової активності, педагогічної взаємодії та сімейної підтримки допомагає створити комплексний підхід до розвитку дітей дошкільного віку.

**За другим завданням** здійснено аналіз теоретичних аспектів взаємодії дошкільного закладу освіти (ЗДО) та сім'ї щодо забезпечення належного рівня рухової активності дітей важливий для розуміння оптимальних підходів до фізичного виховання.

Узагальнимо основні умови та аспекти, які ми виокремили: підтримка мотивації старших дітей на заняттях активних рухом у ЗДО та вдома; просвітницька робота серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей у сім'ї; взаємодія між ЗДО та сім'єю; створення оптимального рухового режиму для дитини у сім'ї.

Успішна взаємодія між ЗДО та сім'єю вимагає не лише підтримки педагогів, але й активної участі батьків у фізичному вихованні дітей. Це сприяє загальному підвищенню якості фізичного здоров'я та емоційного самопочуття дошкільників.

**За третім завданням** для дослідження педагогічних умов забезпечення рухової активності дошкільників у дошкільних закладах освіти та в сім'ях було проведено експериментальне дослідження. Для досягнення поставлених дослідницьких цілей була розроблена програма реалізації констатувального педагогічного експерименту, що включала три етапи: підготовчий, констатувальний та обробки результатів і розробки методичних рекомендацій.

На підготовчому етапі була проведена розробка та вибір діагностичних методик, які дозволили визначити рівні сформованості рухової активності у старших дошкільників і виявити педагогічні умови, необхідні для забезпечення ефективності досліджуваного процесу. Для підготовки відповідних методик були обрані як допоміжні, так і основні форми та методи роботи.

Було проаналізовано стан ефективності взаємодії закладу дошкільної освіти і сім'ї у забезпеченні рухової активності дітей 6-7 років та виявити чинники впливу на даний процес.

На основі результатів констатувального експерименту було виявлено недостатню ефективність взаємодії між дошкільними закладами освіти (ЗДО) та сім'ями у забезпеченні рухової активності дітей віком 6-7 років. У зв'язку з цим на наступному етапі були розроблені методичні рекомендації для вихователів і практичні поради для батьків щодо сприяння фізичній активності дошкільників цього вікового періоду.

**За четвертим завданням** ми визначили партнерська взаємодія ЗДО та сім'ї в організації рухового режиму є важливим компонентом у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку. Завдяки постійному та всебічному контакту між педагогами та батьками, а також застосуванню різноманітних педагогічних технологій, можна досягти ефективних результатів у підтримці рухової активності дітей і формуванні у них здорових звичок на все життя.

Педагогічні умови забезпечення партнерської взаємодії ЗДО та сім'ї у підтримці рухового режиму старших дошкільників є комплексними та багатограними. Вони включають сформованість спільних цілей і завдань, надання інформаційно-методичної підтримки батькам, активне залучення родин до фізкультурно-оздоровчих заходів, індивідуалізацію підходів до кожної дитини, постійну комунікацію між ЗДО та сім'єю, а також підвищення кваліфікації педагогів. Ці умови сприяють успішній підтримці рухового режиму, формуванню здорових звичок і підвищенню рівня фізичного розвитку старших дошкільників.

Ми теоретично розробили методичні рекомендації вихователям та практичні рекомендації батькам щодо забезпечення характеристик рухової активності дошкільників 6 – 7 років. Серед методичних рекомендацій, що можуть допомогти у вирішенні проблеми формування мотивації до фізичної активності у дошкільнят, варто виділити наступні аспекти: розробка навчального матеріалу на доступному рівні для дошкільників; широке використання наочних посібників; використання рухливих ігор і активних методів навчання.

Для підвищення ефективності взаємодії між ЗДО та сім'ями слід продовжувати активно залучати дітей до фізкультурно-оздоровчої роботи, а також сприяти їх освоєнню інтелектуальних цінностей фізичної культури, здорового способу життя і руху. Для оцінки ефективності такої роботи можна використовувати бесіди з дітьми і спеціально добрані методики діагностики.

Для ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі освіти, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я дітей, необхідна психологічна перебудова педагогів і підтримка батьків. Лише за умови повного розуміння та активної участі батьків можливо досягти цілей.

У дошкільних закладах розробляються спеціальні просвітницькі програми для батьків, які охоплюють питання фізичного розвитку дітей. Основна мета таких програм - об'єднання зусиль педагогів, медичних



працівників та батьків для спільної роботи з формування фізичної активності дітей.

Ми розробили приклад такої програми, яка включає різноманітні форми роботи з батьками, спрямовані на формування у них знань та уявлень щодо укладання елементарного комплексу вправ для уранішньої гімнастики та гімнастики після денного сну. Також передбачені заходи для проведення бесід щодо важливості фізичної культури, спорту та руху у житті дитини дошкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. *Дошкільне виховання*. К., 2021 р, наук. ред. Піроженко Т.О та упоряд Лисенко Г. М, Машовець М.А. С. 37.
2. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини. *Дошкільне виховання*. №9. 2012. С. 3-7.
3. Богініч О.Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Педагогіка. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.
4. Богина Т.Л. Охорона здоров'я дітей у дошкільних установах. *Метод. посібник*. Київ: Мозаїка. Синтез, 2005. 112 с.
5. Бойко Ю.В. До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості*. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів 3 квітня 2015 р., м. Чернігів, 2015. С. 50–54.
6. Взаємодія ДНЗ та сім'ї / уклад.: О. А. Рудік, І. В. Молодушкіна. Харків : Основа, 2013. 222 с.
7. Вільчковський Е. С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
8. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2005. 428 с.
9. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с.

10. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти: навч. посіб. Запоріжжя: ЗОІППО, 2006. 228 с.
11. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. 2019. №9 (176). С. 32-37.
12. Доронова Т.Н. Основні напрямки роботи ДНЗ з підвищення психолого-педагогічної культури батьків. *Дошкільне виховання*. 2004. №1. С.63.
13. Дошкільне виховання: 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.
14. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
15. Галицька Т. В. Взаємодія закладу дошкільної освіти з родиною : сучас. Підходи. *Дошкільний навчальний заклад*. 2018. № 11. С. 11-13.
16. Гузь В. Організаційно-педагогічні умови ефективної взаємодії дошкільного закладу з сім'єю. *Молодь і ринок*. 2018. № 3. С. 27–30.
17. Жданенко С.Б. Партнерство як соціальний інститут. *Наукові записки Харківського військового університету. Соціальна філософія, педагогіка, психологія*. Харків: ХВУ, 2002. Вип. XV. С. 85-89.
18. Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К. Фізичне виховання дошкільнят: Навч. посібник. Харків, 1997. 71 с.
19. Замрозевич-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. *Обрії*. 2016. № 1(42). С. 46–48.
20. Калуська Л. В. Здоров'я дитини в садку та родині. Х. : Ранок, 2005. 96 с.

21. Кожухова М.М. Рижкова Л.А., Самодурова М.М. Вихователь з фізичної культури в дошкільних установах: Навч. посібник. Київ: Основа, 2002. 320 с.

22. Кочубей Т., Кузь В., Іщенко Л. Психолого-педагогічний супровід формування особистості дошкільника : колективна монографія; за заг. ред. В. Кузя. Умань : ВПЦ «Візаві», 2017. 212 с.

23. Крутій К. Взаємодія з батьками та взаємовідносини з дітьми. *1111 запитань до професора*. Запоріжжя, 2012. С. 224–275.

24. Курок О.І., Лісневська Н.В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. Серія: Педагогічні науки. Вип. 24. Глухів, 2014. С. 100–106.

25. Кушнір В.М. Основи організації співпраці дошкільного навчального закладу з родиною: навчальний посібник для студентів факультету дошкільної та корекційної освіти. Умань: ВПЦ «Візаві», 2011. 84 с.

26. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07/ Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.

27. Лісневська Н.В. Сутність здоров'язберігаючого середовища та важливість його створення в дошкільному навчальному закладі. *Педагогічні науки: збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету*. Бердянськ: БДПУ, 2010. № 3. 364 с.

28. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я – берегиня дитини : Навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 228 с.

29. Методичні рекомендації щодо організації взаємодії закладів дошкільної освіти з батьками вихованців. URL: <https://drive.google.com/file/d/0Bxpu4GDxDpc7YWVvcWUtVWJpdEk/view>

30. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (14). С. 90-94.

31. Пангелова Н. Є. Спортивний вектор фізичного виховання в дошкільних освітніх установах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. №23. С. 54-56.

32. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Спортивно орієнтоване фізичне виховання у системі дошкільної освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. №2. С. 84-85.

33. Пангелова Н. Є. Теоретико методичні засади формування гармонійно-розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дисерт... доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Переяслав-Хмельницький, 2014. 445 с.

34. Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2). С. 72-75.

35. Педагогічний словник / [за ред. Ярмаченка М. Д.]. Київ : Педагогічна думка, 2001. 514 с.

36. Плохій З. Бережи здоров'я змалечку. *Дошкільне виховання*. 1998. № 10. С. 4–5.

37. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2015. 344 с.

38. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Академвидав, 2008. 456 с.

39. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер.з рос. мови. Х.: Ранок, 2007. 192 с.

40. Свістельник І. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. Київ : Кондор, 2014. С. 48–50.

41. Сербіна Н., Січкара І., Молочко М. Дитячий садок, батьки та школа: форми ефективної взаємодії. *Вихователь-методист дошкільного закладу* 2019. № 1. С. 43–47.

42. Фізична активність. URL:  
<http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/HBSC/Buklets/buklet2007.pdf>

43. 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.

44. Швайка Л. А. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ. Х.: Основа, 2008. 253 с.

45. Яременко О., Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 232 с.

## Додатки

## Додаток А

**Програма просвітницької роботи батьків щодо забезпечення  
рухової активності старших дошкільників**

Місяць	Форми взаємодії	Мета
вересень	<p>1. Виступи на батьківських зборах: «Організація фізкультурної діяльності ЗДЛ. Форми роботи з фізичного виховання», «Основні гігієнічні вимоги до одягу дітей при провадженні безпосередньо-освітньої діяльності з фізичної культури у ДНЗ».</p> <p>2. Організувати фотовиставку про активний відпочинок «Літо, сонце, спорт та я!».</p>	<p>Ознайомити батьків з організацією фізкультурної діяльності у ЗДО. Інформувати батьків про режим дня дошкільнят у дитячому садку та вдома. Роз'яснити санітарно-гігієнічні вимоги щодо спеціального одягу, для занять фізичною культурою.</p> <p>Залучити батьків до активного відпочинку та здорового способу життя.</p> <p>Привернути увагу батьків до спільної активної діяльності.</p>
жовтень	<p>Провести індивідуальні консультації на тему «Дитячий травматизм: як уберегти дитину?».</p> <p>Провести індивідуальні бесіди з батьками за результатами діагностики фізичної підготовленості</p>	<p>Роз'яснити батькам необхідність створення сім'ї передумов для повноцінного фізичного розвитку дітей та необхідності рухової активності.</p> <p>Орієнтувати батьків на розвиток та вдосконалення фізичних якостей дошкільнят.</p>

	дітей, шляхи її вдосконалення.	
листопад	<p>1. Підготувати матеріал на тему «Профілактика плоскостопості у дітей дошкільного віку».</p> <p>2. Провести заняття фізичної культури для дітей разом із батьками.</p>	<p>Інформувати батьків про необхідність вибору взуття для профілактики плоскостопості.</p> <p>Залучити батьків до використання спеціальних вправ для профілактики плоскостопості.</p> <p>Сформувати потребу батьків та дітей у спільній активній руховій діяльності.</p>
грудень	<p>1. Консультація на тему «Активний дитячий відпочинок взимку».</p>	<p>Ознайомити батьків із фізіологічними віковими потребами дітей дошкільного віку.</p> <p>Залучити батьків до стимулювання рухової діяльності дітей спільними спортивними іграми: лижі, ковзани, туризм та ін.</p>
січень	<p>1. Спільно з педагогами груп, підготувати фотовиставку про здоровий спосіб життя «Зимові забави – як узимку гартуюся, як граю, розважаюсь!».</p> <p>2. Провести індивідуальні бесіди за наслідками діагностики фізичного</p>	<p>Привернути увагу батьків та дітей до здорового способу життя та до спільної рухової активності.</p> <p>Стимулювати батьків до рухової діяльності дітей, спільними рухливими іграми.</p> <p>Орієнтувати батьків на розвиток та вдосконалення фізичних якостей дошкільнят.</p>



	розвитку дошкільнят до середини навчального року.	
лютий	1. Підготувати матеріал для наочної агітації «Постава вашої дитини». Орієнтувати батьків на формування у дитини позитивного ставлення до фізкультури та спорту.	Знайти батьків із фізіологічними віковими особливостями дітей дошкільного віку, особливостями досвіду фізичного виховання дошкільнят у сім'ї та дитячому садку.
березень	1. Консультації «Ефективність використовуваних форм та методів для забезпечення оздоровчої спрямованості фізичного розвитку дітей у ЗДО» 2. Відкритий показ фізкультурної діяльності, занять аеробікою.	Ознайомити батьків із режимом рухової активності дітей у ЗДО. Підвищувати компетентність батьків у питаннях збереження зміцнення та формування здоров'я дітей. Залучати батьків до участі у спільних із дітьми спортивних заходах, що організовуються у дитячому садку.
квітень	1. Оформити фотовиставку колажів фізкультурно-оздоровчої роботи «Як зі спортом ми дружні!» 2. Консультація «Роль сім'ї у фізичному вихованні дитини»	Ознайомити батьків із руховою діяльністю дітей у ЗДО. Залучити батьків до стимулювання рухової діяльності дітей спільними рухливими іграми.
травень	1. Взяти участь у проведенні групових батьківських	Орієнтувати батьків на всебічний фізичний розвиток дитини.

	<p>зборів за результатами роботи протягом року.</p> <p>2. Провести індивідуальні бесіди за наслідками діагностики фізичного розвитку дошкільнят на кінець навчального року.</p> <p>3. Підготувати наочну агітацію «Чим зайняти дитину влітку». Ознайомити батьків із фізичним розвитком дитини.</p>	<p>Залучити батьків до стимулювання рухової діяльності дітей спільними рухливими іграми у літній період вдома та на вулиці.</p>
червень	<p>1. Організувати фото та відео зйомку для оформлення фоторепортажів, стінгазет, альбомів.</p> <p>2. Підготовляти консультації щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності.</p> <p>3. Проводити індивідуальні консультації, розмови про фізичний та психічний стан дітей.</p> <p>4. Залучати до організації та участі у фізкультурно-спортивній діяльності.</p>	<p>Орієнтувати батьків на формування у дитини позитивного ставлення до фізкультури та спорту.</p> <p>Орієнтувати батьків формування у дітей ставлення до цінності здоров'я, бажання вести здоровий спосіб життя.</p> <p>Залучити батьків до спільної роботи.</p> <p>Орієнтувати батьків на всебічний фізичний розвиток дитини.</p> <p>Орієнтувати батьків на розвиток та вдосконалення фізичних якостей дошкільнят.</p>
щомісячно	1. Вносити зміни до	Орієнтувати батьків на формування

	<p>календарних планів, враховуючи результати діагностичних даних, аналізу рухової діяльності дитини та її індивідуальних особливостей.</p> <p>2. Скласти перспективно-календарний план.</p> <p>3. Вести карти фізичного розвитку дітей.</p> <p>4. Робота на тему самоосвіти.</p> <p>5. Коригувати індивідуальну роботу з дітьми.</p>	<p>у дитини позитивного ставлення до фізкультури та спорту.</p> <p>Орієнтувати батьків формування у дітей ставлення до цінності здоров'я, бажання вести здоровий спосіб життя.</p> <p>Залучити батьків до спільної роботи.</p> <p>Орієнтувати батьків на всебічний фізичний розвиток дитини.</p> <p>Орієнтувати батьків на розвиток та вдосконалення фізичних якостей дошкільнят.</p>
--	--	---

## **Матеріал для наочної агітації «Постава вашої дитини»**

Загальний розвиток, зміцнення здоров'я, формування необхідних рухових навичок, правильної постави та профілактика різних деформацій хребта є основними завданнями фізичного виховання школярів молодших класів.

Однак для того, щоб сформувати правильну поставу, а може, виправити вже деформовану або запобігти різним деформаціям хребта, перш за все необхідно знати, яка правильна постава і коли саме вона починає формуватися і в якому віці ви потрібно звертати особливу увагу на поставу.

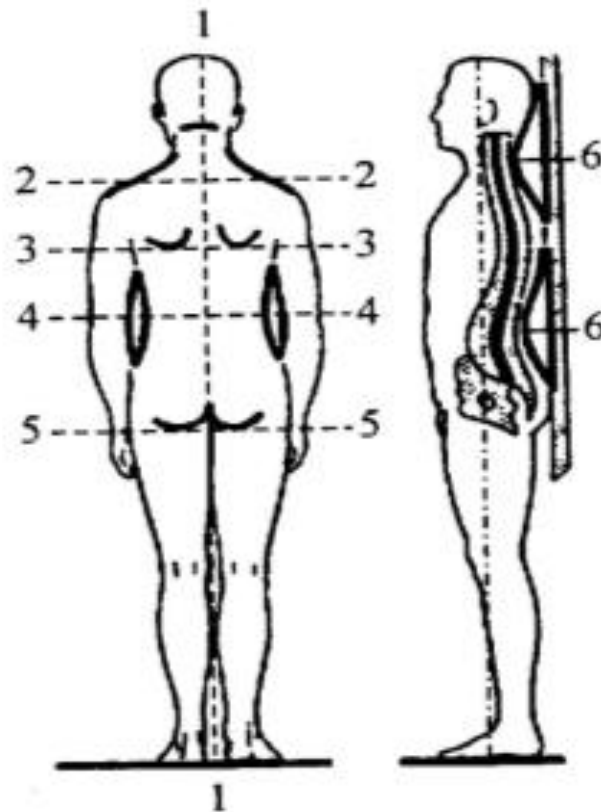
Звичну позу людини, що невимушено стоїть, зазвичай називають поставою. Однак це визначення дуже просте, оскільки людині насамперед притаманна певна трудова діяльність, пов'язана з різними положеннями тіла та рухами. Тому визначення постави потрібно значно розширити, визначивши її як звичайне положення людського тіла під час відпочинку та руху.

При правильній поставі людина вільно, без напруги, тримає тулуб і голову прямо, а плечі опущені вниз і злегка відведені назад, більше того, людина зберігає це положення переважно не тільки стоячи, але і сидячи, ходячи і працюючи .

Як нормальна постава, так і її патологічні варіації визначаються не тільки морфологічними ознаками, але й функціональними факторами, які залежать від складної взаємодії нашого організму з навколишнім середовищем.

Отже, постава - це насамперед функціональне поняття, і її не можна розглядати як щось постійне, що не піддається змінам.

У різні періоди життя людини під впливом навколишнього середовища (навчання, умови життя) постава може змінюватися як у бік погіршення, так і в бік поліпшення, особливо на ранніх стадіях, може бути повністю виправлена (рис. 1.1).



*Рис. 1.1. Ознаки нормальної постави людини*

Шість основних рис характеризують нормальну поставу людини:

- 1 - розташування остистих відростків хребців на одній вертикальній лінії;
- 2 - розташування на одному рівні плечей, передпліч;
- 3 - розташування на одному рівні кутів обох лопаток;
- 4 - рівні трикутники талії, утворені вільно опущеними руками і бічною поверхнею тіла;
- 5 - розташування на одному рівні сідниць;
- 6 - правильні вигини хребта в сагітальній площині (глибина шийного лордозу - до 2 см, поперекового лордозу - до 5 см).

До цих шести рис можна додати:

- форма грудей;
- пряме розташування голови (підборіддя і лоб знаходяться в одній площині, яка перпендикулярна підлозі, а мочки вух розташовані на одному

рівні);

- лінії ключиць з майже горизонтальним розташуванням;
- однакова довжина ніг і рук;
- симетричне розташування тазу (на одному рівні гребені клубових кісток; на цьому ж рівні сідниці);
- в положенні стоячи ноги помірно розігнуті в колінних і тазостегнових суглобах.

Як свого роду навик, з фізіологічної точки зору, необхідно розглядати позу, тобто певне поєднання умовних рефлексів людини, що забезпечують збереження нормального стану.

У міру зростання тіла у дітей формується постава, це відбувається в тісному зв'язку з розвитком рухових функцій. Через поліпшення м'язової функції дитини, яка знаходиться під контролем ЦНС, фіксує і утримує тіло в правильному положенні, протягом багатьох років відбуваються зміни в положенні.

Навіть розвиток м'язів і правильний розподіл м'язової напруги відіграють важливу роль у формуванні правильної постави, а не їх абсолютна сила.

Хребет є основним кістковим ядром, на якому тримається тулуб і голова, тому постава багато в чому залежить від положення, яке визначається, головним чином, напругою м'язів і зв'язок, що оточують хребет. Якщо м'язи тулуба розвинені рівномірно, тяга згиначів врівноважується тягою розгиначів, голова і тіло знаходяться в красивому вертикальному положенні.

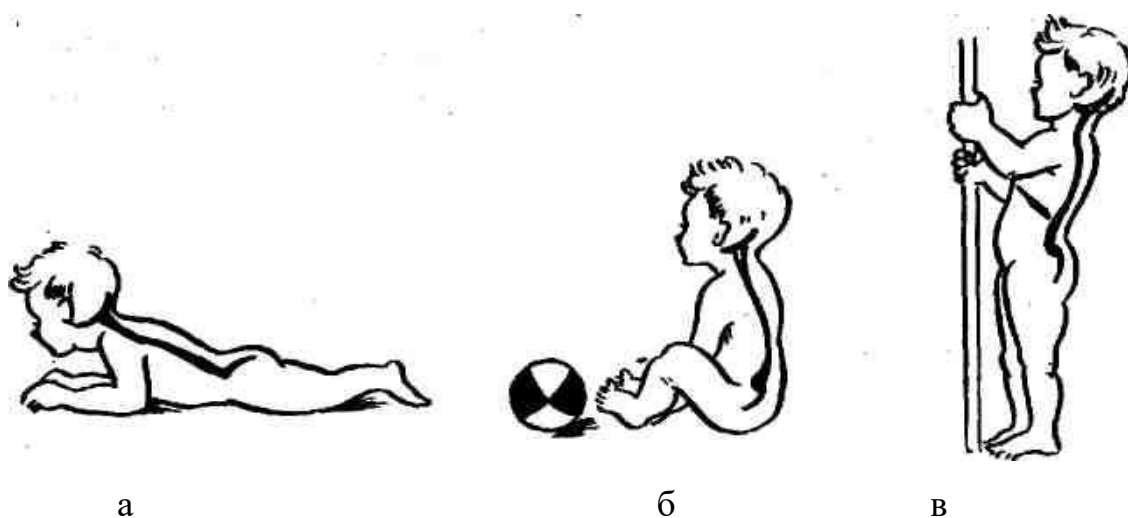
Симетричне, гармонійне розташування людського тіла задовольняє важливі біохімічні умови, в яких численні сегменти людського хребта, тазу і суглобів побудовані так, що кожен сегмент є сильним фізіологічним опором для відділу, який розташований вище.

Ортоградне положення людини під дією нервово-м'язового і зв'язкового апарату формує фізіологічні вигини хребта, встановлює його під

певним кутом до тазу (нормальний кут таза від 35 до 55 градусів), завдяки чому створюються найбільш сприятливі механічні умови для підтримки тулуба, правильної постави і функції нижніх кінцівок і самого хребта.

Постава формується в процесі росту, виховання і розвитку дитини і не передається у спадок. В процесі утримування голови дитини протягом 2-4 місяців життя формується шийний лордоз (рис. 1.2.а), а з 6-10 місяців формується сидяча функція - грудний кіфоз (рис. 1.2.б).

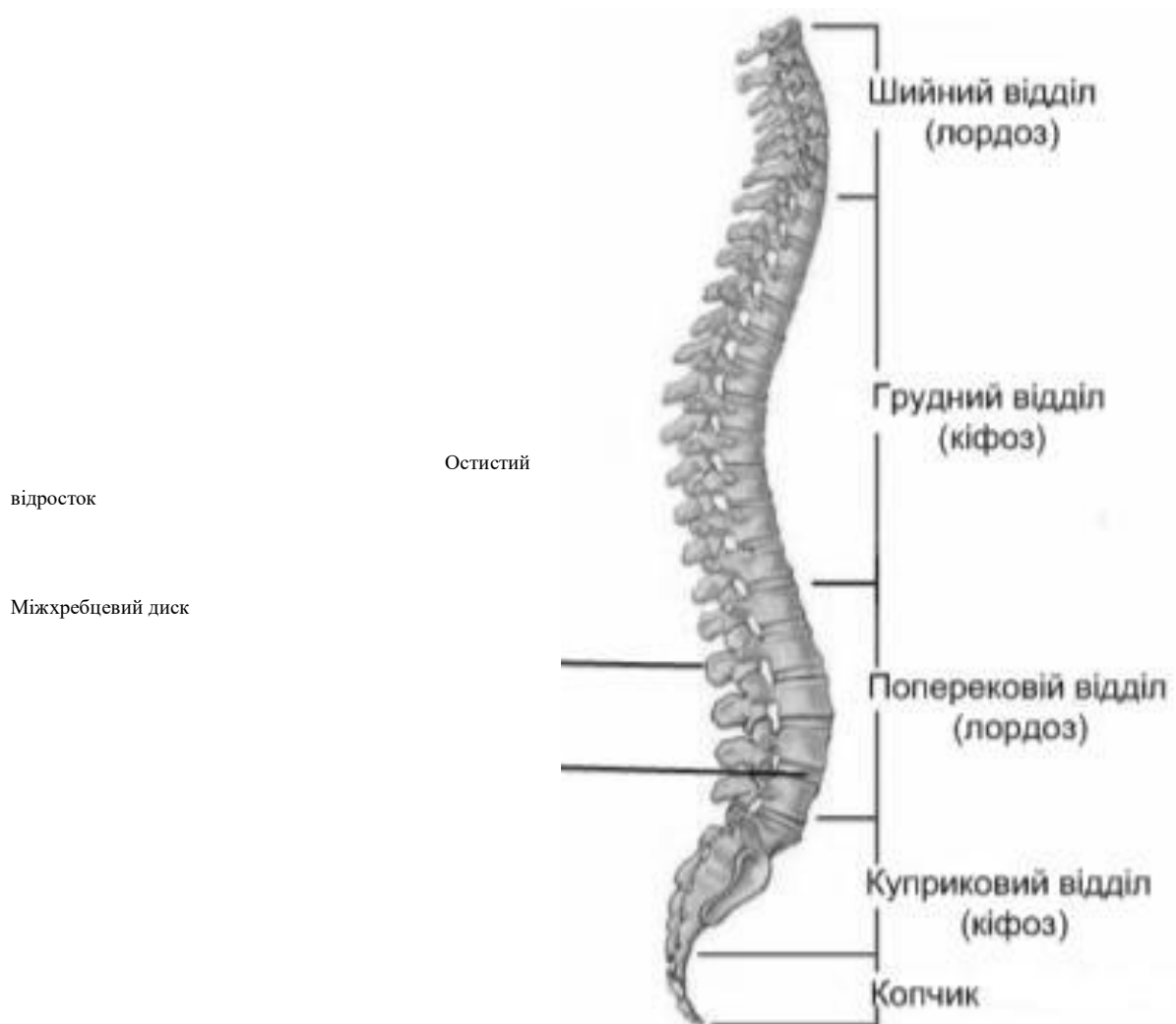
З 1 року - період ходьби, стояння (тобто ортоградного положення), до 6-7 років формується поперековий лордоз (рис. 1.2.в). Таким чином, у дітей в період росту постава постійно змінюється під впливом фізичного розвитку, гормональних чинників, ірраціонального та раціонального режиму і багатьох інших факторів навколишнього середовища.



*Рис. 1.2. Формування фізіологічних згинів хребта у дитини*

На той час, коли дитина починає ходити, всі фізіологічні вигини набуваються. До 5-6 років чітко проявляються фізіологічні вигини хребта. Однак до 7-12 років фізіологічна хвилеподібна форма хребта залишається незафіксованою і зберігається тільки за рахунок активної роботи м'язів. Вигини хребта фіксуються за рахунок зміни співвідношення хрящових і кісткових елементів після 12 років. До 18-20 років завершується остаточне формування і закріплення всіх вигинів хребта. Наявність буферних утворень

у вигляді дисків і хвилястої форми корінця забезпечує самортизаційну (пружинну) функцію (рис. 1.3).

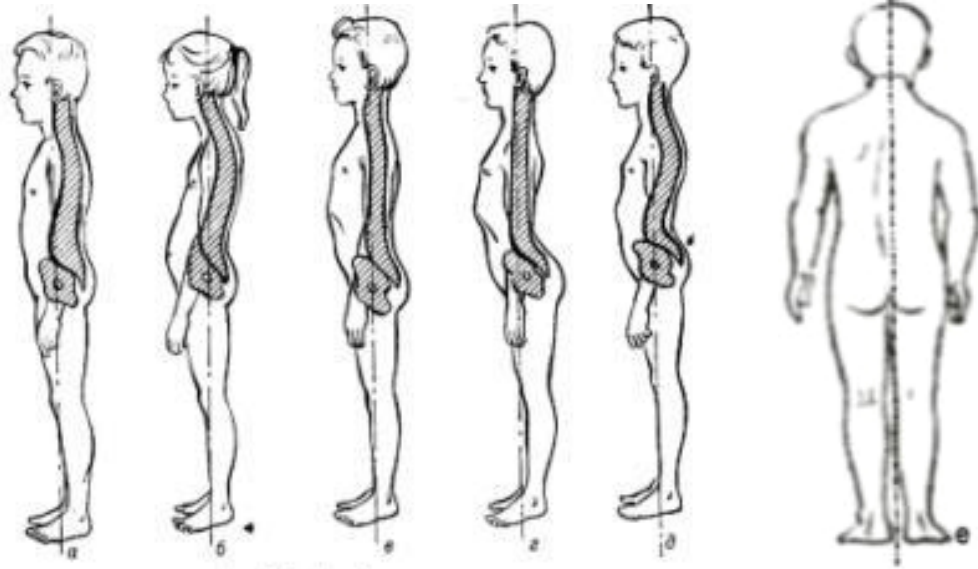


*Рис. 1.3. Хребетний стовп (бокова проекція)*

Деформації хребта і порушення постави виникають при відхиленні від нормальних форм тіла і правильного співвідношення окремих його частин - тулуба, таза, голови і кінцівок. Ці відхилення спостерігаються в двох площинах - фронтальній і сагітальній. Їх зазвичай розрізняють за формою, напрямком, часом виникнення, розміром, місцем розташування, а також характеру розвитку. Серед викривлень хребта і порушень постави в сагітальній області зазвичай найбільшу групу становлять деформації у вигляді круглої спини, в тому числі практично суцільний кіфоз грудного відділу хребта.



Дефекти постави можуть бути у фронтальній і сагітальній площинах. У сагітальній площині спостерігаються порушення зі зменшенням і збільшенням фізіологічних викривлень хребта (рис. 1.4.а, б, в, г, д, е).



*Рис. 1.4 Порушення постави: а – нормальна постава; б – кіфотична постава (сутулість); в – плоска спина; г – плоскоувігнута спина; д – круглоувігнута спина; е – сколіотична постава (асиметрична постава).*

У сагітальній площині зі збільшенням фізіологічного викривлення хребта можливі наступні порушення постави:

- збільшення грудного кіфозу зі зменшенням поперекового лордозу - кіфотчна поза (сутулість);
- збільшення викривлень хребта за типом кіфозу і лордоза і кута нахилу таза - округлення спини (кіфолордозна поза).

У сагітальній площині при зменшенні фізіологічних викривлень хребта виділяють наступні порушення постави:

- грудний кіфоз згладжується, поперековий лордоз ущільнюється - спина плоска;
- зменшення грудного кіфозу при нормальному або незначно збільшеному поперековому лордозі - плоска увігнута спина.

У фронтальній площині спостерігаються такі порушення постави:

- сколіотична поза (асиметрична поза) - характеризується зміною симетрії між лівою і правою частинами тулуба. Хребет являє собою умовну дугу, яка перевернута догори ногами вліво або вправо, лопатка і плече з одного боку опущені, поясні трикутники нерівні.

Виділяють три ступені порушень постави:

I. Для цього ступеня характерно невелика зміна пози, яке можна усунути цілеспрямованою концентрацією уваги дитини.

II. Для цього ступеня характерно збільшення кількості симптомів порушення постави, усунути які можна, розвантаживши хребет або підвісивши за пахви.

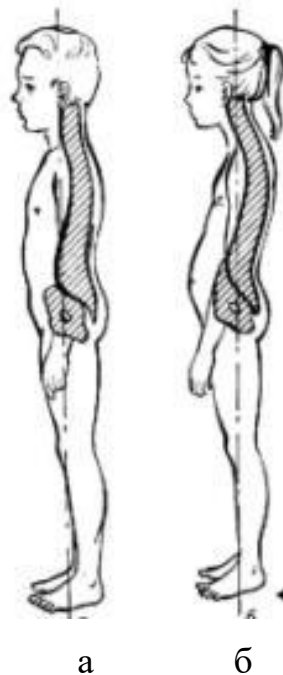
III. На цьому етапі виникають порушення постави, які неможливо усунути розвантаженням хребта.

Кіфотична поза (кругла спина, кіфоз, сутулість). Тотальний (загальний) кіфоз хребта називається круглою спиною, він починається шийним відділом хребта і закінчується поперековим відділом. При цьому наголошується згладжування поперекового і шийного лордозу. Надмірне викривлення грудного відділу хребта назад - кіфоз, викликає сплющення грудної клітини і компенсаторне розвиток поперекового лордозу. Мабуть, правильніше позначити згадані нами відхилення як кіфотична поза.

Кіфотична постава найчастіше зустрічається у боксерів і велосипедистів. Це пов'язано з фіксованим положенням тулуба під час занять спортом.

VII шийний хребець окреслено різкіше, ніж зазвичай, голова нахилена вперед. Через укорочення грудних м'язів плечі висунуті вперед. Ноги злегка зігнуті в колінах, груди опалі, живіт опуклий. Лопатки симетричні, але їх нижні краї відстають від грудної клітки (лопатки крилоподібні). Зменшений нахил таза. При нахилі тулуба вперед виникає кіфотичність грудного відділу. У задній проекції на рентгенограмі - зменшення міжхребцевих проміжків в грудному відділі. Тіла хребців зміщені в бік. У бічній проекції на рентгенограмі спостерігається зменшення висоти міжхребцевих проміжків по

передньому краю тіл хребців на рівні вершини викривлення і загальне збільшення викривлення грудної клітини назад і (рис. 1.5.а, б).



*Рис. 1.5. а – нормальна постава; б – кіфотична постава (сутулість).*

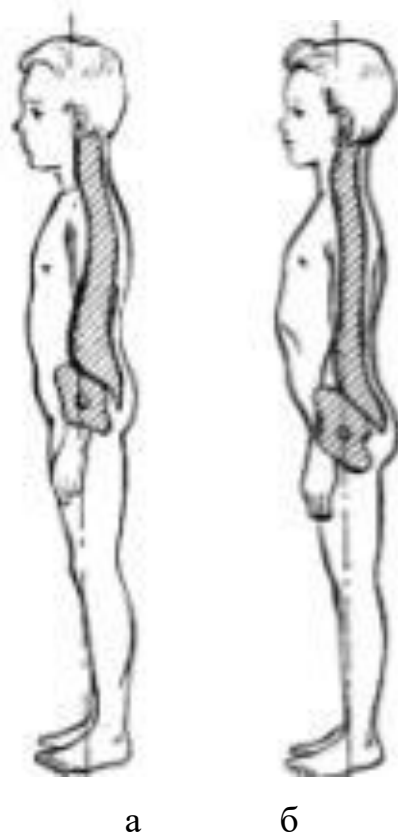
При таких дефектах постави коротшають грудні м'язи і розтягуються м'язи і зв'язки спини. Це разом з ослабленими м'язами живота впливає на дихальну екскурсію діафрагми і грудної клітини, ускладнює роботу серця і знижує всмоктувальну силу грудної клітини.

На першому - другому році життя дитини виявляється кіфоз рахітичний, він зазвичай вражає не тільки грудний, а й поперековий відділи хребта, а також має значний радіус кривизни, особливо при сидінні. Якщо дитину висаджують на тривалий час і у нього м'яке ліжко, деформація прогресує.

Природжений кіфоз виникає як аномалія розвитку м'язів або скелета хребта (клиновидні хребці з основою, повернені назад). У таких дітей спостерігається збільшення нормального кіфоза грудного відділу хребта. Такий кіфоз зустрічається рідко і виявляється рано - в перші місяці сидіння дитини.

Плоска спина. (Рис. 1.6. а, б). У більшості дітей з такою позою астенічний склад тіла, тонкий подовжений торс. Голова пряма, шия довга,

плечі опущені. Груді сплюснені, передньозадній діаметр зменшений. Живіт втягнутий або видається вперед.



*Рис. 1.6. а – нормальна постава; б – плоска спина.*

Фізіологічні викривлення хребта в сагітальній площині (передня - задня) практично непомітні. Посередині розташовані остисті відростки. Лопатки крилоподібні. В'ялі, слабо розвинені м'язи спини. Зменшено нахил таза. Рухливість хребта не порушена. У дітей з сплюсненими фізіологічними вигинами в поєднанні зі зміщенням хребта у фронтальній площині в 40,5% випадків формується структурний сколіоз.

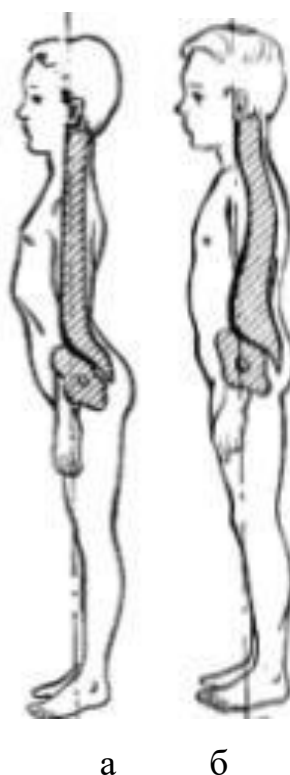
Через зменшення вигинів порушується пружинна функція хребта, що негативно позначається на його амортизувальних властивостях і струсі головного і спинного мозку при стрибках, бігу та інших рухах.

Плоска увігнута спина (лордотична поза). Найчастіше зустрічається у дошкільнят. Для неї характерне збільшення поперекової кривизни, крутий нахил плечей вперед і сідниць назад, провисання живота (рис. 1.7. а, б). На рентгенограмі в задній проекції невелике звуження міжхребцевих проміжків

на рівні верхівки поперекового лордозу. На рентгенограмі в бічній проекції збільшення поперекового вигину і сплюснення грудного відділу.

Лордотична постава може бути вторинною - як компенсація кіфоза грудного відділу хребта, вродженого вивиху стегна або деяких інших захворювань.

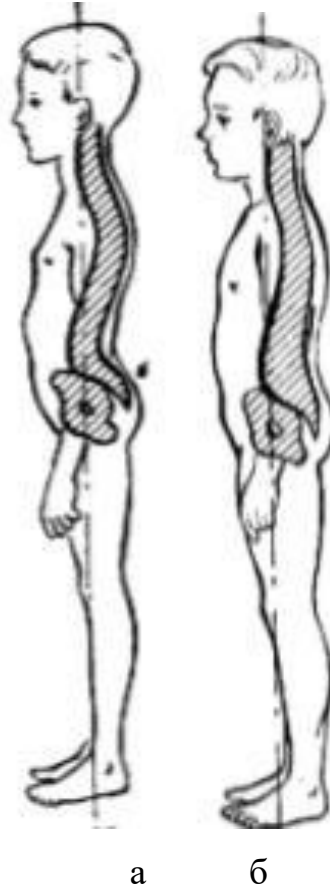
Це для нормального підтримки балансу тіла. Вторинний лордоз, як правило, усувається усуненням основного захворювання, але при його виникненні в дитячому віці і тривалому збереженні може стати фіксованим.



*Рис. 1.7. а – нормальна постава; б – плоскоувігнута спина (лордотична постава)*

Круглоувігнута спина. Характеризується підвищеною кривизною хребта. Викривлення грудної клітки компенсує поперековий відділ. Голова нахилена вперед, а шия здається укороченою (рис. 1.8. а, б). VII шийний хребець виступає більше звичайного. Плечі підняті і винесені вперед. Коротшають грудні м'язи і розтягуються м'язи спини; кут нахилу таза збільшений, що призводить до посилення поперекового лордозу, а компенсаторно - до збільшення грудного згинання і випинання сідниць назад. Живіт випинається вперед. Ослаблення м'язів передньої стінки

черевного преса призводить до провисання внутрішніх органів. Опущення грудної клітини викликає ослаблення функції зовнішнього дихання. Тіло коротшає, талія не має контуру.

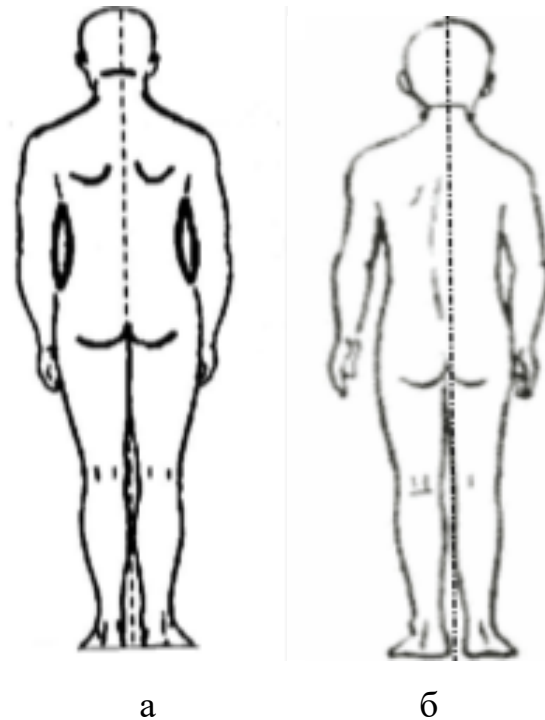


*Рис. 1.8. а – нормальна постава; б – круглоувігнута спина (кіфолордотична постава)*

Остисті відростки знаходяться посередині. Слід зазначити, що в цій позі спочатку рідко спостерігаються бічні викривлення хребта, але в подальшому стійка поява фіксованого кіфоза супроводжується викривленням хребта в сторону, що є сколіозом. На рентгенограмі в задній проекції - зменшення міжхребцевих проміжків в грудному відділі на рівні вершин складок. На рентгенограмі в бічній проекції спостерігається значне збільшення викривлення попереку вперед, грудної клітки - назад. Міжхребцеві проміжки зменшуються по передньому кордоні тіл хребців в грудному відділі, а в задньому - в поперековому.

Асиметрична постава (сколіотична поза).

Для неї характерне зміщення хребта в сторону. Фізіологічні вигини в сагітальній площині розвинені нормально. При огляді дитини спереду можна помітити нахил голови в одну сторону, одне плече нижче іншого. Живіт роздувається. Спостерігається асиметрія трикутників талії. Тулуб трохи зміщено в бік відносно таза. При огляді ззаду - різне положення плечей. На увігнутій стороні лопатки внизу відхилення остистих відростків в сторону, причому частіше вони звернені вліво. Вершина зміщення частіше розташовується в нижньому грудному або верхньому поперековому відділах хребта. При активному випрямленні спини або нахилі дитини вперед в горизонтальне положення, коли статичне навантаження виключене, асиметрії контуру спини не виявлено (рис. 1.9. а, б).

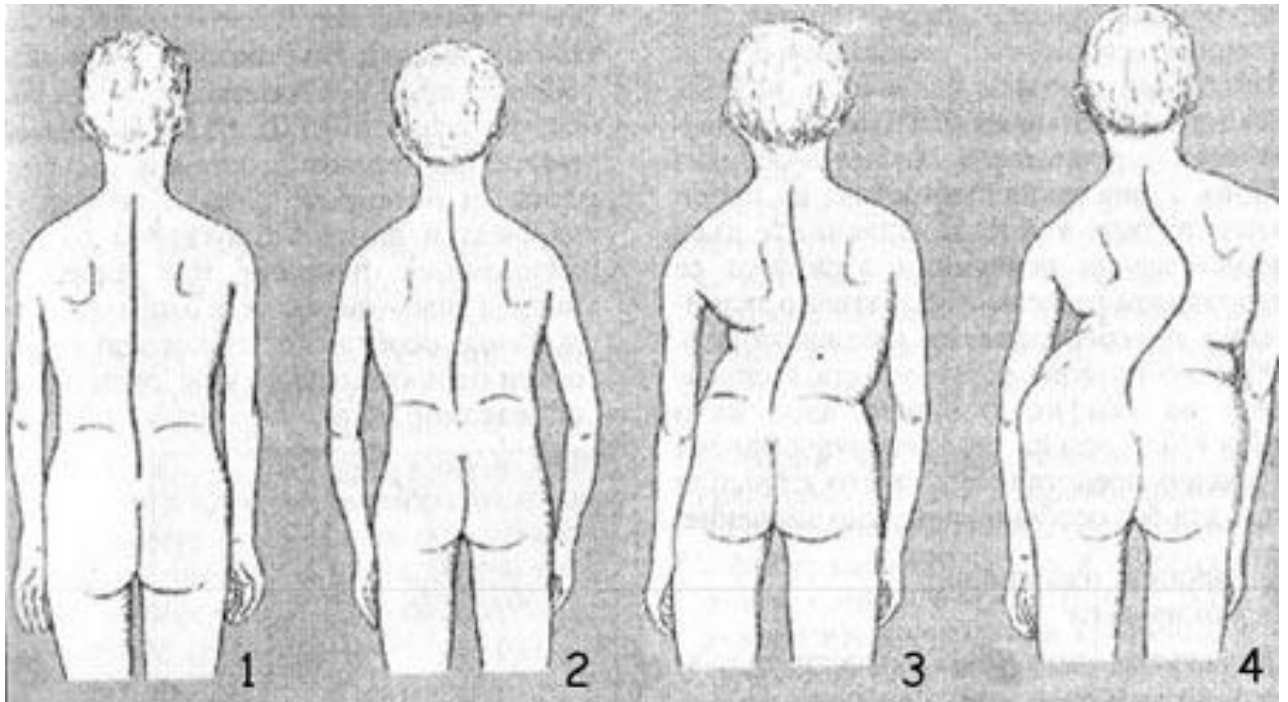


*Рис. 1.9. а – нормальна постава; б – асиметрична постава (сколіотична постава)*

На рентгенограмі у вертикальному положенні можна відзначити незначний виражений бічний зсув хребта; в горизонтальному положенні хворого відхилень від норми не спостерігається.

Хребет може відхилитися як вправо, так і вліво. При цьому для різного ступеня сколіозу у цій класифікації має значення кут відхилення від осі

хребта.



*Рис. 1.10 Степені сколіозу*

### **Степені сколіозу**

Сколіоз I ступеня - кут відхилення хребта в положенні лежачи на спині, який визначається на рентгенограмі, не перевищує 10 градусів. Клінічні симптоми найбільш виражені в положенні стоячи, при нахилі асиметрія тіла зменшується, але повністю не зникає.

При сколіозі II ступеня кут відхилення становить від 10 до 25 градусів, і з'являється компенсаторна дуга - викривлення вище або нижче основного.

При сколіозі III ступеня - кут відхилення від 26 до 40 градусів, грудна клітка деформується, з'являється реброва горбинка.

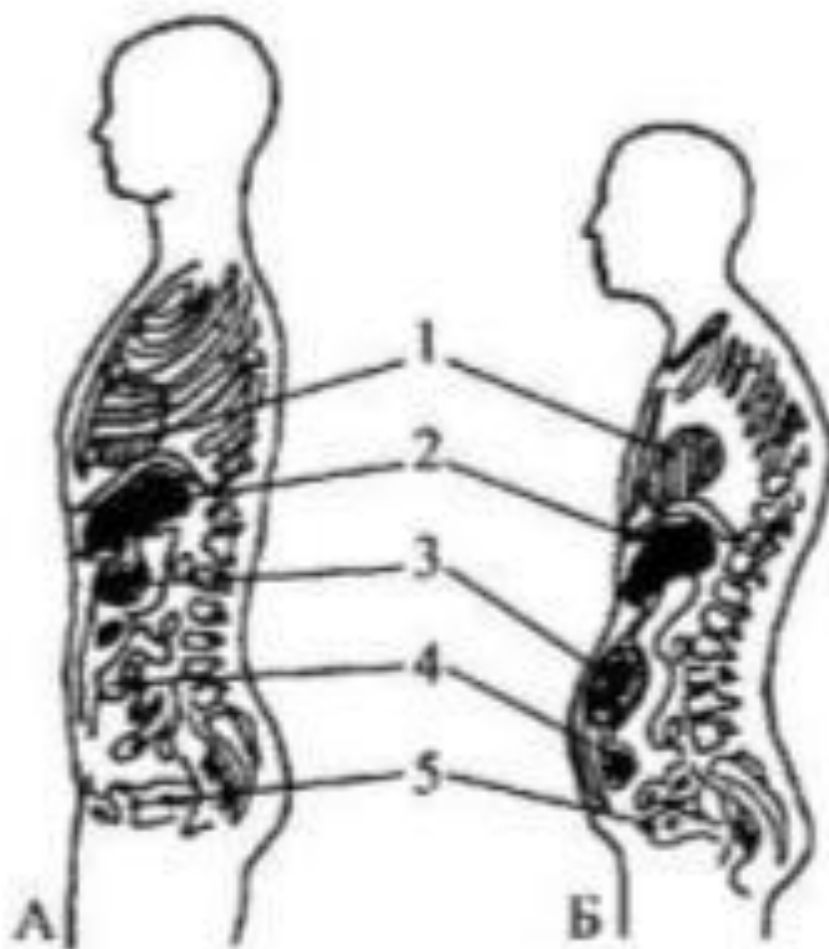
Сколіоз IV ступеня - важка деформація хребта з деформацією тулуба. У хворих є виражені реберні горби, деформований таз і різко скуті рухи хребта, кут відхилення - від 41 до 90 градусів.

Ці розлади постави не є захворюваннями, а функціональними розладами, в першу чергу опорно-рухового апарату.

Однак вони змінюють опірність хребта деформуючим впливам, послаблюють виснажені групи м'язів, порушують взаємозв'язок внутрішніх



органів і негативно впливають на їх функції, що робить хребет і організм в цілому схильними до різних захворювань (рис. 1.11.а), Б).



*Мал. 1.11. Положення внутрішніх органів при нормальній (А) і порушеній (Б) поставі: 1 – серце; 2 – печінка; 3 – шлунок; 4 – кишечник; 5 – сечовий міхур*

Рухова активність є потужним біологічним стимулятором життєдіяльності зростаючого організму. Потреба в рухах є однією з головних фізіологічних характеристик дитячого організму і є абсолютно необхідною для його нормального формування та розвитку.

Рухи в будь-якій формі, адекватні фізіологічним можливостям дітей, завжди виступають як оздоровчий фактор - цим можна пояснити високу ефективність найрізноманітніших методів і форм проведення занять, коли їх

основою є загальний вплив на організм у поєднанні зі спеціальними фізичними вправами.

Фізичні вправи створюють нові умовно-рефлекторні зв'язки, які швидко формуються завдяки високій пластичності вищої нервової діяльності та інтенсивності процесів відновлення в дитячому віці. Суттєвим фактором дії фізичних вправ є підвищення емоційного тону. Під час фізичної реабілітації у дитини підвищується настрій, з'являється відчуття радості та задоволення. На позитивному емоційному фоні пришвидшується розвиток нових умовних рефлексів.

Фізичні вправи, як найважливіший засіб рухової реабілітації, повинні застосовуватися в самих різних формах вправ. Форма занять, у свою чергу, суттєво впливає на їх зміст.

Рухова реабілітація є активним видом фізичної реабілітації. Це допомагає зміцнити м'язи і тренувати їх силову витривалість, стабілізувати або виправити сколіотичну деформацію. У процесі занять з рухової реабілітації досягаються: формування стереотипу правильної постави; розвиток симетрії м'язів для виправлення порушеного взаємозв'язку частин тіла; вироблення стереотипу правильного дихання. Крім того, систематичні вправи в руховій реабілітації сприяють формуванню адекватної оцінки їх фізичних можливостей та мотивів самовдосконалення [40, с. 119].

## Програма спостереження

**Мета спостереження:** дослідити мотиваційні та діяльнісні прояви дітей старшого дошкільного віку під час їхньої участі в різних формах рухової діяльності.

**Об'єкт спостереження:** діти старшого дошкільного віку.

**Суб'єкт спостереження:** експериментатор.

**Предмет спостереження:** мотиваційні та діяльнісні прояви дітей 6-7 років у підчас їхньої участі в руховій діяльності.

**Завдання спостереження:** дослідити у дітей старшого дошкільного віку наступні прояви стосовно виключності їх у різні види активної рухової діяльності:

- 1) інтерес та захоплення участю в руховій діяльності;
- 2) Бажання участі в заняттях рухом, руховій колективній діяльності
- 3) Дотримання правил виконання фізичних вправ і рухливих ігор;
- 4) ініціативність та самостійність в руховій діяльності.

**Форма фіксації** результатів спостереження: протокол. Бланк протоколу.

**Вид спостереження:** цілеспрямоване, вибіркове, безпосереднє, зовнішнє, систематичне.

**Бланк спостереження**  
**за мотиваційними та діяльними проявами**  
**дітей старшого дошкільного віку під час активної рухової**  
**діяльності**

<i>Предмет спостереження</i>	<i>Прояви у старших дошкільників:</i>		
	<i>Бажання участі в заняттях рухом, руховій колективній діяльності</i>	<i>Дотримання правил виконання фізичних вправ і рухливих ігор</i>	<i>ініціати вності та самостійності в руховій діяльно сті</i>
<b>Уранішня гімнастика</b>			
<b>Рухливі ігри на прогулянці</b>			
<b>Ігри спортивного характеру</b>			
<b>Гімнастика пробудження</b>			

### Анкета для інструктора з фізичної культури

*Шановний фахівець ЗДО! У перші роки життя дитини закладається фундамент її всебічного розвитку. Належний руховий режим, активний руховий фон у дошкільному віці сприяють повноцінному здоров'ю. От чому так важливо створити дитині відповідні умови. Здебільшого у фахівців при цьому виникають труднощі. З'ясувати, в чому вони виявляються – мета нашого опитування.*

*Ваша щира й повна відповідь сприятиме наданню саме тієї допомоги, якої Ви найбільше потребуєте.*

1. Чи маєте Ви фахову освіту у галузі фізичної культури?
2. Як Ви оцінюєте стан роботи по фізичному вихованню дітей у Вашому закладі дошкільної освіти?
3. Як Ви (загалом) оцінюєте стан здоров'я дітей у ЗДО?
4. Які фактори, на Вашу думку, негативно впливають на стан здоров'я дітей?
5. Як Ви оцінюєте рівень рухової активності дітей (за віковими групами)?
6. Які заходи, на Вашу думку, будуть сприяти покращенню цієї справи?
7. Чи задовольняє Вас стан матеріальної бази ЗДО у сфері ЗСЖ та фізкультури?
8. Яким чином Ви відслідковуєте кількісні та якісні показники рухової активності дітей різного віку?
9. У яких видах документації Ви занотовуєте показники Вашої діяльності по забезпеченню рівня рухової активності дітей?

**Питання колективної бесіди з дітьми старшої групи**  
*щодо з'ясування їхнього ставлення до занять активним рухом*  
*у закладі дошкільної освіти*

1. Чи подобається вам займатися фізкультурою?
2. Чи подобається вам брати участь у рухливих іграх?
3. Які рухливі ігри ви знаєте?
4. Назвіть правила проведення кількох рухливих ігор?
5. Чи займаєтеся ви такими спортивними іграми, як футбол, бадмінтон, волейбол, городки та інші ігри?
6. Чи достатньо вам видають інвентарю для занять фізкультурою (м'ячі, обручі, фітбол м'ячі)?
7. Чи хотіли б ви стати спортсменами, бути міцними та здоровими?

### Інтерв'ю вихователя

*щодо вивчення професійних основ його діяльності, спрямованих на мотивацію старших дітей на заняття активним рухом у ЗДО та у сім'ї*

**Мета:** визначити основи роботи вихователя щодо формування мотивації старших дітей на заняття активним рухом в ЗДО та у сім'ї.

**Предмет опитування:** педагогічні основи роботи вихователя з формування мотивації старших дітей на заняття активним рухом в ЗДО та вдома

1. Як ви розумієте поняття «рухова активність»?
2. Чи організовуєте Ви в ЗДО рухову діяльність спільно з інструктором з фізичної культури?
3. Яка форма роботи є найдієвішою щодо залучення дітей 6 – 7 років до рухової діяльності?
4. Чи мотивуєте Ви дітей щодо залучення до рухової активності?
5. Яким чином проходить ця мотивація?
6. Чи може рухова активність бути ефективним засобом попередження захворюваності дітей?
7. Чи впливає на ставлення дітей до занять рухом приклад вихователя та батьків?
8. Яким чином Ви визначаєте такий приклад батьків у мотивуванні дітей на заняття активним рухом у сім'ї?
9. Які професійні вміння, на вашу думку, Ви визначаєте у своїй педагогічній роботі, коли залучаєте дітей до рухової активності та зацікавлюєте їх цим?

**Анкета для вихователів**

*щодо з'ясування ставлення педагогів до проблеми забезпечення рухової активності дітей 6-7 років та проведення ними форм взаємодії із сім'єю щодо цього*

**Мета:** вивчити ставлення вихователів ЗДО до проблеми забезпечення рухової активності дітей 6-7 років та основ професійної діяльності щодо цього.

**Предмет опитування:** основи професійної діяльності педагогів ЗДО щодо сутності проведення ними просвітницької роботи серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6 – 7 років у сім'ї.

*Шановні вихователі!*

*Просимо Вас щиро відповісти на питання анкети. Ваші щирі відповіді допоможуть у дослідженні проблеми «Особливості взаємодії ЗДО та сім'ї щодо забезпечення рухової активності дітей 6 – 7 років».*

**I. Паспортичка**

1.1 ПІБ \_\_\_\_\_

1.2 Ваш вік \_\_\_\_\_

1.3 Ваша освіта \_\_\_\_\_

1.4 Стаж роботи \_\_\_\_\_

**II. Загальні основи питання щодо проведення просвітницької роботи серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6 – 7 років у сім'ї**

2.1 Як Ви розумієте поняття «просвітницька робота серед батьків» щодо забезпечення рухової активності дітей \_\_\_\_\_?



2.2 Наскільки просвітницька робота щодо рухової активності є важливою для батьків щодо виховання здорової дитини?

- a) Дуже важлива
- b) Достатньою мірою важлива
- c) Неважлива
- d) Не з'ясовував це питання

2.3 Як часто Ви проводите просвітницьку роботу серед батьків?

- a) Згідно затвердженого перспективного плану моєї роботи;
- b) З урахуванням виниклих виховних ситуацій та інших факторів;
- c) З невеликими порушеннями у прийнятому графіку роботи.

2.4. Як батьки ставляться до залучення їх до просвітницької роботи щодо забезпечення рухової активності дітей 6 – 7 років

- a) Позитивно
- b) Раді, що вихователі їм допомагають
- c) Негативно
- d) Інша відповідь.

### **III. Форми та методи просвітницької роботи серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6 – 7 років у сім'ї**

3.1 Які новітні форми та методи просвітницької роботи щодо забезпечення рухової активності Ви проводите з батьками \_\_\_\_\_?

3.2 Виберіть з переліку Інтернет-ресурсів ті, що Ви найбільшою мірою використовуєте для просвітницької роботи з батьками щодо забезпечення рухової активності їхніх дітей:

- a) Вайбер
- b) Електронна пошта;
- c) Месенджер
- d) Зум платформа

- e) Гугл міт платформа
- f) Інша відповідь

3.3 Які форми просвітницької роботи серед батьків Ви вважаєте найефективнішими щодо забезпечення рухової активності \_\_\_\_\_?

#### **IV. Результати проведення просвітницької роботи серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років у сім'ї.**

4.1 Чи вважаєте Ви ефективною свою просвітницьку роботу серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років у сім'ї?

- a) Так
- b) Ні
- c) Частково
- d) Інша відповідь

4.2 Які труднощі виникають при проведенні просвітницької роботи серед батьків \_\_\_\_\_?

4.3 Які підсумкові форми роботи Ви використовуєте для перевірки ефективності проведеної просвітницької роботи серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років у сім'ї:

- a) Ведення мною спеціального педагогічного щоденника;
- b) Фото проведених заходів
- c) Відео звіти проведених заходів
- d) Виготовлення спільно з батьками та дітьми фізкультурного інвентарю для забезпечення рухової активності дітей в дома (у тому числі – в умовах дистанційної освітньо-виховної роботи)

4.4 Чи задоволені Ви проведеною просвітницькою роботою серед батьків щодо забезпечення рухової активності дітей 6-7 років у сім'ї:

- a) Так
- b) Ні

- c) Частково
- d) Інша відповідь

**Основний перелік питань для бесіди з батьками  
щодо з'ясування їхнього ставлення до участі у формах  
педагогічної взаємодії ЗДО та сім'ї щодо забезпечення  
необхідної рухової активності у дітей**

**Мета:** . з'ясувати ставлення батьків щодо участі у формах педагогічної взаємодії ЗДО і сім'ї із забезпечення рухової активності дітей

**Предмет опитування:** сутність забезпечення рухової активності дітей 6 – 7 років у сім'ї та ставлення батьків до взаємодії ЗДО із сім'єю стосовно забезпечення належної рухової активності у дошкільників..

1. Коротко визначте своє розуміння поняття «рухова активність».
2. Яким є Ваше особисте ставлення до занять активним рухом і спортом?
3. Чи займаєтеся Ви активним рухом у вільний час? Спільно із родиною?
4. Як Ви мотивуєте дитину до занять активним рухом? Як саме проходить ця мотивація?
5. Чи усі члени Вашої сім'ї зацікавлені в тому, щоб ваша дитина займалася руховою діяльністю?
6. Яким чином Ви залучаєте дитину до рухової діяльності вдома?
7. Чи практикуються у вашій родині колективні спортивні ігри?
8. Чи підтримуєте Ви бажання своєї дитини до колективних дитячих рухливих ігор?
9. Чи надає вихователь знання про важливість забезпечення Вами рухової активності дітей вдома?
10. Чи задоволені Ви співпрацею із ЗДО щодо фізичного виховання Вашого малюка?