

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра дошкільної освіти

Освітня програма «Дошкільна освіта»
Спеціальність 012 Дошкільна освіта

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобування освітнього ступеня «магістр»

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ДІТЕЙ П'ЯТИ РОКІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Водоп'янової Вікторії Сергіївни

Науковий керівник:

Матвієнко С.І., канд. пед. наук, доцент кафедри дошкільної освіти

Рецензенти:

Пихтіна Н. П., канд. пед. наук, доцент кафедри дошкільної освіти Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Новгородський Р.Г., канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

Допущено до захисту протоколом позачергового засідання кафедри дошкільної освіти № 6 від 12.12.2025 р.

Водоп'янова В. С. Педагогічні умови забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор. Кваліфікаційна робота. Ніжин 2025.

Наукова робота присвячена аналізу проблеми забезпечення рухової активності дітей п'ятого року життя засобами рухливих ігор. Проаналізовано основні наукові підходи щодо специфіки рухової активності, аналізу фізіологічних і педагогічних чинників, які впливають на її забезпечення. Охарактеризовано сутність і зміст основних наукових понять, пов'язаних із досліджуваною проблемою. Розглянуто специфіку забезпечення рухової активності стосовно дітей п'яти років. Розкрито потенціал рухливих ігор як засобу забезпечення необхідного обсягу та рівня якості рухової активності стосовно дошкільників п'яти років. Здійснено діагностику забезпеченості рухової активності дошкільників у процедурі проведення констатувального експерименту. Розроблено критерії і показники, виявлено та теоретично обґрунтовано три рівні забезпеченості рухової активності в дітей п'яти років віку засобами рухливих ігор. Визначено педагогічні умови забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор та розроблено методичні матеріали на реалізацію кожної із цих умов.

Ключові слова: рух, рухова активність, руховий режим, рухова діяльність, фізіологічна адаптація, рухова компетентність, рухлива гра, діти п'ятого року життя, фізичний розвиток, ігри-естафети.

Vodopianova V. S. Pedagogical Conditions for Ensuring the Motor Activity of Five-Year-Old Children by Means of Active Games. Qualification work. Nizhyn, 2025.

The scientific work is devoted to the analysis of the problem of ensuring the motor activity of children of the fifth year of life by means of outdoor games. The main scientific approaches to the specifics of motor activity, the analysis of physiological and pedagogical factors that influence its provision are analyzed. The essence and content of the main scientific concepts related to the problem under study are characterized. The specifics of ensuring motor activity in relation to five-year-old children are considered. The potential of outdoor games as a means of ensuring the necessary volume and level of quality of motor activity in relation to five-year-old preschoolers is revealed. Diagnostics of the provision of motor activity in preschoolers in the procedure of conducting a ascertaining experiment are carried out. Criteria and indicators are developed, three levels of provision of motor activity in five-year-old children by means of outdoor games are identified and theoretically substantiated. Pedagogical conditions for ensuring the motor activity of five-year-old children by means of outdoor games are determined and methodological materials are developed to ensure each of these conditions.

Keywords: movement, motor activity, motor regime, motor activity, physiological adaptation, motor competence, mobile game, children of the fifth year of life, physical development, relay games.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ П'ЯТИ РОКІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР	10
1.1. Рухова активність як фізіологічна та педагогічна категорія	10
1.2. Специфіка рухової активності дітей п'яти років під час занять фізичною культурою	18
1.3. Рухливі ігри-естафети як засіб підтримки рухової активності дітей п'яти років	22
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ П'ЯТИ РОКІВ ЗАСОБАМИ-РУХЛИВИХ ІГОР	30
2.1. Програма і результати констатувального експерименту	30
2.2. Педагогічні умови забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор	49
2.3. Рекомендована система роботи з оптимізації педагогічних умов забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор ..	55
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

На сьогодні проблема виховання здорового молодого покоління в усьому світі набуває особливої уваги. Міцне здоров'я, достатній рівень рухової активності – є ключовими позиціями всебічного розвитку дитини. Комплексний підхід до руху, активностей та здорового способу життя формує базу для повноцінного розвитку дитини, є запорукою успішності в дорослому житті.

Стратегічні завдання збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, забезпечення належного рівня рухової активності та потреби регламентовано законами України «Про освіту» (2017), «Про дошкільну освіту» (2024), «Про охорону дитинства» (2018), «Про фізичну культуру і спорт» (зі змінами та доповненнями) (2019), Базовим компонентом дошкільної освіти (2021), Національною доктриною розвитку освіти України в XXI ст. (2002), Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року (2016) тощо.

Дошкільний вік є оптимальним періодом формування потреби дитини в активній руховій діяльності, розвитку фізичних якостей, оскільки саме на цей час припадає становлення та функціональний розвиток дитячого організму. Суттєві негативні впливи на рівень і якість рухової активності дітей визначають такі фактори, як тривале сидіння за гаджетами та переглядом відео, малорухомий спосіб життя, порушення оптимального рухового режиму тощо. На здоров'я дошкільників, їхню рухову активність в останні роки суттєвий негативний вплив визначає перебування в укриттях закладів дошкільної освіти, що обумовлено військовими подіями в Україні.

У Державному стандарті дошкільної освіти в освітньому напрямі «Особистість дитини» серед характеристик здоров'язберезувальної компетентності, якою має володіти дитина, зазначено, що вона повинна мати активне особистісне спрямування на оволодіння засадами здорового способу життя, стійку позитивну мотивацію до активної рухової діяльності.

У працях Ю. Бабачука, Г. Беленької, О. Богініч, Е. Вільчковського, І. Курка, С. Матвієнко, Т. Поніманської, М. Рунової, С. Тітаренко, Б. Шияна, досліджено різноманітні аспекти рухової активності дітей, обґрунтовано засоби її забезпечення, до яких відносяться й рухливі ігри. Сучасна система фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає для забезпечення рухової активності широкий спектр рухливих ігор, у тому числі – українських народних, рухливих ігор спортивного характеру, ігор-естафет тощо. У наукових дослідженнях Е. Вільчковського, А. Вольчинського, Г. Воробей, І. Заплішного, І. Кліш, І. Лущик, С. Матвієнко, Є. Приступи, А. Цюся, А. Шевчук та інших науковців у галузі фізичної культури обґрунтовано сутність рухливих ігор та розкрито методику їх проведення з дітьми раннього та дошкільного віку.

Забезпечення необхідного рівня рухової активності дітей п'яти років є важливим завданням з огляду на зрослі фізіологічні можливості дошкільників, збільшення кількості часу на активний руховий режим упродовж дня, що сприяє підтримці різних видів здоров'я дітей та забезпеченню їхньої фізичної готовності до подальшого навчання у школі. Ефективним засобом забезпечення даного процесу слугують рухливі ігри. Проте, як визначає сучасна практика закладів дошкільної освіти, на сьогодні спостерігається несистематизований підхід до забезпечення рухової активності дошкільників.

Необхідністю здійснення наукових робіт, у яких би проблема забезпечення рухової активності п'ятирічних дітей розглядалася з психолого-педагогічних позицій та з урахуванням стану практики сучасних закладів дошкільної освіти за використання потенціалу рухливих ігор, обумовлюється **актуальність нашого наукового дослідження.**

Об'єктом дослідження є процес забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор.

Предмет дослідження: педагогічні умови забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор.

Мета дослідження: виявити, теоретично обґрунтувати педагогічні умови забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор та запропонувати систему та запропонувати систему для їх ефективного впровадження.

Завдання дослідження:

1. Схарактеризувати рухову активність як фізіологічну та педагогічна категорію.
2. Розкрити специфіку рухової активності стосовно занять дітей середнього дошкільного віку фізичною культурою.
3. Обґрунтувати потенціал рухливих ігор-естафет як засобу підтримки рухової активності дітей п'яти років.
4. Розробити критерії, показники та виявити рівні забезпеченості рухової активності дітей п'яти років.
5. Розробити педагогічні умови щодо забезпечення необхідного рівня рухової активності дітей п'яти років та запропонувати систему роботи щодо їхньої оптимізації.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація, класифікація та узагальнення теоретичних даних, представлених у педагогічній і психологічній літературі з обраної проблеми, що надало змогу сформулювати власний погляд на поставлену проблему;

емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, інтерв'ю, методика «Закінчи речення», методика «Вибери і поясни», педагогічний експеримент.

методи математичної статистики для опрацювання результатів експериментальних даних дослідження.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи визначається тим, що:

- 1) здійснено теоретичний аналіз проблеми забезпечення рухової активності дітей дошкільного віку;

- 2) розкрито специфіку рухової активності стосовно занять дітей середнього дошкільного віку фізичною культурою п'яти років засобами рухливих ігор;
- 3) проаналізовано потенціал рухливих ігор-естафет як засобу підтримки рухової активності дітей п'яти років;
- 4) розроблено та теоретично обґрунтовано критерії в показники забезпеченості рухової активності дітей п'яти років;
- 5) виявлено й схарактеризовано рівні забезпеченості рухової активності дітей п'яти років;
- 6) розроблено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор.

Практичне значення дослідження визначається тим, що розроблені теоретичні та експериментальні матеріали дослідження можуть використовуватися педагогами закладів дошкільної освіти у формах підвищення кваліфікації з різних питань фізичного виховання дітей; забезпечення належного обсягу їхньої рухової активності та використання різних видів рухливих ігор у даному процесі.

Дослідно-експериментальна база. Заклад дошкільної освіти №17 «Перлінка» м. Ніжин, Чернігівської області.

Апробація результатів дослідження здійснювалася через:

Друк розділу у монографії:

1. Matvienko S., Vodopianova v. Pedagogical conditions forensuring the motor activity of five-year-old children through active games children through physical activity. Modern scientific views on the teaching and education of early children: collective monograph / Scientific editors: Zoya Sharlovich, Nina Pykhtina, Valentina Slivka. Lomza – Nizhyn. Publishing house: MANS w Łomży, 2025. p. 148-163.

Участь у конференціях:

1. Регіональній науково-практичній інтернет конференції студентів, молодих науковців, педагогів-практиків «Сучасне дошкілля: актуальні

проблеми, педагогічні пошуки, здобутки» Ніжинський державний університет ім. М. Гоголя, 20 червня 2023 року. Тема доповіді: «Гра як засіб формування комунікативної культури старших дошкільників».

2. X Всеукраїнській науково-практичній інтернет – конференції студентів, магістрів, молодих науковців «Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспектива розвитку», Ніжинський державний університет ім. М. Гоголя, 18 жовтня 2023 року. Тема доповіді: «Вплив рухливих ігор на фізичний розвиток дітей п'ятого року життя».

3. Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасне дошкілля актуальні проблеми, досвід, перспектива розвитку», Ніжинський державний університет ім. М. Гоголя, 6 листопада 2024 року. Тема доповіді: «Педагогічні умови забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор».

4. IX Міжнародній науково-практичній конференції для молодих науковців «Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення», 28 травня 2025 року. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.

5. V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні виміри української регіоналістики» : до 220-ти річчя Ніжинської вищої школи 14 жовтня 2025 року. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.

6. XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Національна ідентичність крізь призму сучасних катаклізмів: історико-культурний контекст» (20–21 листопада 2025 року), Рівне: Рівненський державний педагогічний університет.

Друк статей:

1. Водоп'янова В.С. «Гра як засіб формування комунікативної культури старших дошкільників». *Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, педагогічні пошуки, здобутки*: збірник матеріалів Регіональної науково-практичної Інтернет-конференції студентів, молодих науковців, педагогів-практиків за заг. ред. проф. О. Л. Кононко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 31-34.

2. Водоп'янова В.С. «Вплив рухливих ігор на фізичний розвиток дітей п'ятого року життя». *Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспектива розвитку*: збірник наукових статей магістрів, молодих науковців спеціальності 012 Дошкільна освіта / за заг. ред. проф. О. Л. Кононко. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 21-24.

3. Водоп'янова В.С. «Педагогічні умови забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор». Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасне дошкілля актуальні проблеми, досвід, перспектива

розвитку» / за заг. ред. проф. О. Л. Кононко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 49-53.

4. Водоп'янова В. С. «Формування соціально-комунікативної компетентності старших дошкільників в рухливих іграх». ІХ Міжнародна науково-практична конференція для молодих науковців «Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення», 28 травня 2025 року. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. С. 257-259.

Структура дослідження: кваліфікаційна магістерська робота складається зі змісту, вступу, двох розділів із підрозділами, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 97 сторінок, з них – 55 сторінок основного тексту. Наукова робота містить 7 таблиць, 2 малюнки, 1 діаграму. Список використаних джерел охоплює 76 позицій. Робота містить 14 додатків на 22 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ П'ЯТИ РОКІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

1.1. Рухова активність як фізіологічна та педагогічна категорія

Рухова активність є важливим компонентом для забезпечення повноцінного функціонування людини ще від народження. Феномен зниження рухової активності тривалий час є предметом досліджень, особливо у сфері педіатрії та дитячої психофізіології. Це зумовлено тим, що активність у дітей раннього віку виступає ключовим чинником у процесі формування їхніх когнітивних та моторних компетентностей. Видатні вчені фізичного виховання — Е.Вільчковський, О.Богініч, Л.Калуська, М.Комісарик — внесли вагомий внесок в дану тему. Вони наполегливо шукали ключі до розуміння внутрішнього механізму дитячого руху: його причин та значення [10; 6; 30; 31].

Науковці винайшли безліч трактувань, щоб описати **«рухову активність»** - це будь-яке свідоме переміщення нашого тіла, яке змушує нас витратити енергію. Для детального обґрунтування поняття було проаналізовано наукові джерела, присвячені руховій активності дошкільнят. Відомий дослідник Е. Вільчковський наголошує, що *«рухова активність»* — це не просто бажання рухатися, а фундаментальна біологічна потреба. Важливо, що саме ступінь задоволення цієї потреби програмує подальший розвиток — як функціональний, так і структурний — дитячого організму, активізований через рух [10, с. 315].

Дослідження Н. Левінець пропонує чітке розуміння рухової активності як загального обсягу рухових дій, здійснених протягом певного періоду. Вона аргументує, що цей обсяг є вирішальним чинником, що активно стимулює правильне функціонування всіх фізіологічних систем людського тіла [39, с. 1].

У навчальній праці Б. Шиян розкриває багатокомпонентну сутність рухової активності, яка складається з різноманітних рухів, рухових дій та цілісних актів. Він визначає «**рух**», як ключову моторну функцію: це будь-яка зміна просторового положення нашого тіла або його окремих частин [75, с. 95]. Роль руху як стимулятора розвитку дитини є беззаперечною. Навіть на ранніх стадіях, внутрішньоутробний рух вже впливає на загальну швидкість розвитку. Але найбільшої значущості фізична активність досягає після народження, забезпечуючи повноцінне зростання організму.

Е. Вільчковський у своїх наукових працях представив дослідження, проведене за допомогою крокоміра. У ньому були обґрунтовані оптимальні норми кількості рухів для дітей вікової групи 3–6 років, диференційовані залежно від пори року. Це дає чітке уявлення про необхідний обсяг їхньої рухової активності [10, с.383]. А саме (Табл.1.1.):

Таблиця 1.1.

Обсяг рухової активності дітей 3-6 років за сезонними змінами

Вік	Стать	Періоди року (кількість рухів у тис.)			
		Восени	взимку	весною	влітку
3 р.	Хл.	15,1	16,8	16,2	17,4
	Дів.	15,2	16,1	15,9	17,3
4 р.	Хл.	15,4	17,2	16,5	17,8
	Дів.	16,1	17,1	16,9	17,6
5 р.	Хл.	16,3	17,9	16,7	18,4
	Дів.	16,5	17,8	16,9	17,9
6.р	Хл.	16,8	18,4	16,9	19,3
	Дів.	16,7	18,3	17,1	18,8

Аналіз даних дозволяє виділити три ключові закономірності. Першим фактом є зростання кількості рухів як у хлопчиків, так і у дівчаток саме взимку. Це може бути пов'язано з інтенсивним залученням до зимових розваг та високою активністю в іграх у закритих приміщеннях. Другим фактом є те що у літній період характеризується найвищим рівнем рухової активності, особливо у хлопчиків, що обумовлено тривалим перебуванням на вулиці та різноманітними іграми. Активність дівчаток також значна, але трохи нижча.

Останній факт говорить про те, що весна та осінь спостерігається як об'єктивне зниження рухової діяльності. Це, ймовірно, спричинено обмеженнями, накладеними погодними умовами, які скорочують можливості для вуличних ігор [10, с.385].

У зростаючого організму існує виражена біологічна потреба в руховій активності. Статистика підтверджує: дошкільнята використовують близько 50% свого часу на рух. Задоволення цієї потреби є однією з основних умов повноцінної життєдіяльності. Слід пам'ятати, що обмеження рухової активності спричиняє уповільнення як фізичних, так і психічних процесів розвитку. Саме рух є потужним природним стимулом, що допомагає зміцнювати захисні механізми та є ключовою складовою фізичного формування дітей.

Відповідно до оновленої редакції Державного стандарту дошкільньої освіти (БКДО) України, освітній напрямок «Особистість дитини» передбачає формування низки ключових якостей, серед яких вирізняються рухова та здоров'язбережувальна компетентності [19].

Рухова компетентність є комплексною здатністю, що виявляється у стійкій внутрішній мотивації дитини до щоденного прояву рухової активності у різноманітних формах, що безпосередньо сприяє підвищенню функціональних можливостей її організму, вдосконаленню життєво необхідних рухових умінь і навичок, а також розвитку фізичних якостей. При цьому якісний рівень рухової підготовленості дошкільнят слугує незамінною основою для успішного засвоєння ними навичок поведінки, спрямованої на збереження здоров'я.

Здоров'язбережувальна компетентність постає як цілісне інтегроване утворення, що охоплює базові уявлення про будову та функціонування людського організму, особливості збереження здоров'я й засади здорового способу життя. Вона також передбачає сформовану еколого-валеологічну мотивацію до самопізнання та усвідомленого ставлення до навколишнього середовища, яка стимулює людину послідовно застосовувати практичні

навички поведінки, спрямовані на підтримання та зміцнення власного здоров'я. Ця компетентність відображає потребу дитини в опануванні та застосуванні дієвих способів збереження й зміцнення власного здоров'я, що є центральним елементом її самопізнання та самореалізації [19].

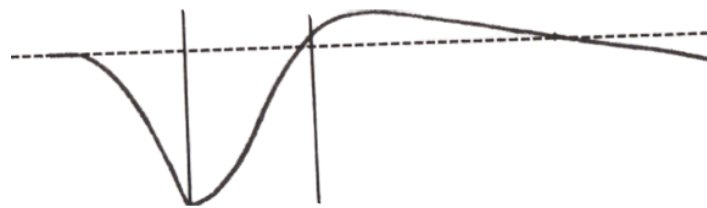
Якщо розглядати поняття «**Руховий розвиток**», ми можемо дійти до виснову що це процес який що формується завдяки численным, систематично повторюваним руховим діям. Від перших хвилин життя в малюка активізується руховий аналізатор, а природна потреба в русі проявляється у вигляді високої спонтанної моторної активності. Нестача м'язового навантаження діє на організм так само шкідливо, як і дефіцит кисню чи вітамінів, гальмуючи повноцінний фізичний розвиток дитини.

Саме **руховий режим** є важливим для дітей дошкільного віку. Ми його тратуємо як систему організації рухової активності дитини протягом дня, яка включає оптимальне поєднання різних видів рухів, фізичних вправ, ігор та відпочинку. Різноманітні аспекти забезпечення рухового режиму в закладах дошкільної освіти були предметом дослідження у численних наукових працях останніх десятиліть, зокрема таких авторів, як Е. Вільчковський, О. Богініч, Н. Денисенко та А. Вольчинський. Згідно з їхньою думкою [6;10; 11; 18], руховий режим інтегрований у загальний режим як його невід'ємний компонент. Основою рухового режиму виступають такі принципи: оздоровча спрямованість, природне стимулювання моторної та інтелектуальної активності, а також індивідуально-диференційований підхід, що забезпечує максимальну реалізацію розвитку, активізацію діяльності та самостійності дитини. Ефективність системи рухів визначається інтенсивністю рухів у межах кожного виду діяльності, таких як: ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, самостійна активність [6;10; 11; 18].

Під час рухової активності організм дитини зазнає адаптаційних змін. Проаналізуємо наступне поняття, яким є «адаптація». **Адаптація** – це пристосування органів почуттів і організму до нових умов існування, що змінилися. Це з найважливіших особливостей живих систем.

Більш повне визначення поняття «**фізіологічна адаптація**» розглядається як комплекс реакцій організму, спрямованих на пристосування до змін довкілля та збереження сталості його внутрішнього середовища [18, с. 26].

Механізм психофізіологічної адаптації є складною системою, яка базується на біохімічних змінах на клітинному рівні та перебудові нервової регуляції. Ключовий момент пристосування — це фаза відновлення. У цей час організм повертає витрачену на рух енергію не лише до початкової точки, але й трохи перевищує її. Це явище називається суперкомпенсацією. Таким чином, тіло готується до нових навантажень і демонструє вищу працездатність, ніж до початку тренувань. (мал. 1.1)



Малюнок 1.1. Схема змін відновлювання енергії під час відпочинку після рухової активності

Слід підкреслити, що для дошкільників оптимальна щоденна норма рухової активності становить принаймні 120-180 хвилин. Ця кількість має бути реалізована через комбінацію трьох форм: регламентованих фізичних занять під наглядом, самостійної рухової діяльності та активних ігор. Вкрай важливим є раціональний та продуманий розподіл цих занять протягом усього денного режиму в дитячому садку.

Дослідження А. Вольчинського показало, що у дітей з низькою фізичною активністю частота респіраторних захворювань вища у 3–5 разів, ніж у їхніх рухливих однолітків. Щоб виправити цей дефіцит, необхідно впровадити комплексну програму, що включає:

1. Щоденну ранкову гімнастику.
2. Гімнастику для пробудження після сну.

3. Включення рухливих ігор та коротких фізкультурних перерв.
4. Систематичні заняття фізкультурою, що чергуються у приміщенні і на відкритому просторі [11, с.78].

Варто зазначити, що у дитини формується набір основних рухових навичок: ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання тощо. Е. Вільчковський та О. І. Курок визначають ці поняття у своєму посібнику. *Ходьба* визначається ними як ключовий метод пересування. Який полягає у послідовному чергуванні кроків ніг, скоординованому з рухами рук для забезпечення балансу [10, с. 144].

Біг трактується як циклічний рух, що використовує перехресну координацію кінцівок. Ключова відмінність бігу від ходьби — наявність «фази польоту», тобто моменту, коли тіло повністю втрачає контакт із землею. Фахівці розділяють стрибок на чотири функціональні етапи:

1. Підготовчий;
2. Основний;
3. Фаза польоту;
4. Заключний \ приземлення [10, с. 169].

«Лазіння» визначається як циклічний рух, що вимагає ритмічного чергування координованих рухів рук і ніг. Це стосується як вертикального так і горизонтального пересування. *Метання* — це кидок предметів на дальність. Ця діяльність сприяє розвитку зорової уваги, підвищенню точності та злагодженості рухів [6, с. 162].

Розглядаючи рухову активність як педагогічний інструмент, то він відіграє інтегративну роль у розвитку дошкільнят. Насамперед, спільна рухова діяльність посилює соціалізаційні процеси, покращуючи навички командної взаємодії з однолітками. Крім того, залучення до спортивно-ігрових активностей стимулює комунікативні здібності: діти освоюють чітку вербалізацію ідей, ефективно сприйняття інформації від інших та налагодження продуктивної співпраці для виконання поставленого завдання. Головною перевагою залишається комплексний та гармонійний розвиток

особистості. Фізична діяльність забезпечує дитині самопізнання власного тіла, оцінку свого потенціалу та виявлення індивідуальних переваг і недоліків. Через спорт діти навчаються встановлювати конкретні завдання, досягати їх, розвивати волюві якості та підтримувати стійкість до негативного досвіду. Інтеграція цих чинників закладає основу для формування впевненої, фізично здорової та продуктивної особистості.

Рухова активність безумовно формує фундамент цілісного та гармонійного розвитку дитинки. Вона трактується не як довільна діяльність, а як життєво необхідний біологічний імператив, який має глибокий вплив на всі аспекти дитячого організму. Дослідження авторитетних науковців (Е. Вільчковського, О. Богініч) підтверджують, що рух є природною біологічною потребою, адекватне забезпечення якої визначає подальше функціональне та структурне формування дитини [10, с. 5].

На фізіологічному рівні рухова активність демонструє системну дію: вона стимулює розвиток мозку, покращує кровопостачання, дихальну функцію та метаболізм. Поглиблене дихання під час руху насичує кров киснем, що позитивно впливає на всі органи і тканини. Крім того, рух виконує адаптаційну функцію до мінливих умов довкілля, зміцнюючи захисні сили організму та підвищуючи емоційний тонус.

У педагогічному контексті рухова активність є потужним інструментом для розвитку соціальних навичок. Командні ігри та спільні заняття сприяють розвитку комунікації, співпраці та взаємодії з однолітками. Діти вчаться висловлювати свої думки, слухати інших та досягати спільних цілей. Рухова активність також допомагає дитині усвідомити своє тіло, розвинути впевненість у собі та навчитися долати труднощі [5, с. 33].

Організація оптимального рухового режиму в закладі дошкільної освіти розглядається як ключовий аспект педагогічної роботи. Він повинен включати систематизований комплекс форм активності: ранкову гімнастику, регламентовані заняття з фізичної культури, рухливі ігри та самотійну діяльність. Критично важливо забезпечувати індивідуалізацію процесу,

враховуючи особливості розвитку кожної дитини та застосовуючи диференційовані методи.

У рамках рухової активності у дітей відбувається формування ключових моторних навичок, таких як ходьба, біг, стрибки, лазіння та метання. Розвиток цих навичок є важливим для забезпечення загальної моторики та координації рухів. Визначені оптимальні норми рухової активності для дошкільників демонструють варіативність, залежну від віку, статі та сезонних змін [10, с. 385]. Дотримання встановлених норм є необхідною умовою для забезпечення оптимального рівня рухової активності. З метою розвитку рухової функції доцільне застосування диференційованих засобів: ранкової гімнастики, комплексу вправ після сну, рухливих ігор, фізкультурних пауз та систематичних занять фізичною культурою. Рухова активність є багатоаспектним явищем, що має вирішальне значення для онтогенезу. Забезпечення її достатнього рівня розглядається як відповідальність батьків, педагогічних працівників та суспільства.

Таким чином, нами було проведено аналіз теоретичних засад рухової активності, включно з термінами: «рух», «рухова активність», «рухова компетентність», «здоров'язбережувальна компетентність», «руховий розвиток», «руховий режим», «адаптація», та «фізіологічна адаптація». Висвітлено, що рухова активність є комплексним феноменом, що охоплює фізіологічний, психічний і соціальний аспекти розвитку. Вона забезпечує не лише вдосконалення фізичних функцій, але й формує емоційну стабільність, соціальну комунікацію та здатність до самовираження. Доведено, що рухова активність виступає не лише показником фізичного розвитку, а й важливим чинником гармонійного становлення особистості дитини, який потребує постійної уваги, підтримки та науково обґрунтованої організації з боку педагогів та батьків.

1.2. Специфіка рухової активності дітей п'яти років під час занять фізичною культурою

Заняття з фізичного виховання виступають провідною навчальною діяльністю для ознайомлення дітей з фізичними вправами, які впливають на їхню подальшу рухову активність. Вони є обов'язковими і проводяться з постійним складом вікової групи відповідно до затвердженого регламенту. Оптимальна тривалість уроку визначена для кожної вікової категорії. Зокрема, для дітей п'яти років норматив тривалості становить до 30 хвилин [10, с. 278].

Державний стандарт дошкільної освіти (БКДО) у напрямі «Особистість дитини» визначає ключові вимоги: формування рухової потреби, розвиток основних рухів, координації, витривалості та спритності, а також позитивного ставлення до фізичної культури. У документі акцентується, що рухова активність є багатоаспектною, сприяючи не лише фізичному вдосконаленню, але й розвитку когнітивних і соціальних навичок, що забезпечує гармонійне становлення [19, с. 5].

У програмі «Українське дошкілля» чітко окреслено специфіку рухової активності дітей середнього дошкільного віку. На п'ятому році життя дитина демонструє високу зацікавленість та активність у процесі виконання загальнорозвивальних вправ і базових рухів. Хода поступово набуває більшої впевненості та чіткості, зменшуються характерні для раннього віку бокові розгойдування рук і ніг, що виникали через недостатню силу м'язів нижніх кінцівок. Під час бігу спостерігається ще незначна сила відштовхування, кроки залишаються частими та відносно короткими. Лазіння по гімнастичній стінці чи драбинці рекомендується здійснювати у вільному, добровільному темпі, адже ці вправи потребують достатнього рівня розвитку м'язової сили, спритності та концентрації уваги, які у більшості дітей цього віку ще формуються. Вправи з метання, ловіння та прокочування м'яча поступово стають більш результативними завдяки вдосконаленню координації рухів та розвитку окоміру. Водночас у дошкільників нерідко простежується скутість

рухів під час стрибків. Типовими є помилки: неправильне вихідне положення та неузгоджене відштовхування обома ногами, що свідчить про потребу у цілеспрямованому педагогічному коригуванні [4, с. 111].

Якщо розглядати процес навчання фізичним вправам, то він відбувається послідовно і включає кілька етапів: 1. Підготовчий етап: уважне сприйняття, слухання пояснень, розуміння завдань та запам'ятовування інформації. 2. Етап виконання: засвоєння нових рухів, закріплення, вдосконалення техніки у різноманітних умовах та розвиток фізичних якостей. 3. Контрольно-оцінювальний етап: самоконтроль, оцінка власних результатів та виправлення допущених помилок.

Для ефективного засвоєння фізичних вправ, організація занять повинна орієнтуватися на забезпечення активної рухової діяльності, що відповідає особливостям онтогенезу. Враховуючи ці вікові особливості, кожне заняття структуроване у трикомпонентну модель: підготовча, основна та заключна частини. Сталість цієї послідовності пояснюється її відповідністю динаміці змін працездатності дітей під впливом фізичного навантаження [10, с. 265].

Разом з тим, вибір конкретних вправ та тривалість кожної фази потребують диференційованого підходу, який враховує вікову категорію, фізичну підготовленість дітей та цільові установки даного уроку.

Перша частина заняття триває 7–10 хвилин, її завдання — підготувати організм дитини до фізичних навантажень. Змістове наповнення включає організаційні форми, такі як шикування в колони або шеренги, рухові елементи, а саме: ходьба, біг, стрибки, вправи на просторову орієнтацію. Для підвищення ефективності можна додавати ритмічні та загально розвивальні вправи. Також включаються елементи гімнастики та загально-розвивальні вправи [10, с. 275].

На початку заняття вихователь використовує шикування як організаційний прийом. Просторове розміщення здійснюється уздовж довгої сторони приміщення і забезпечує захист від прямого сонячного світла. Діти середнього дошкільного віку вирівнюються за командою «В одну шеренгу

ставай!». Починаючи з цієї групи, вводиться коротке словесне налаштування щодо змісту заняття. Це сприяє концентрації уваги, розумінню завдань та організованому початку вправ.

У середній групі дітей перешиковують з метою утворення окремих робочих ланок. Для раціоналізації організаційного часу, застосовується метод орієнтирів. Діти, які формують ланки, прямують до кубиків або кеглів, розставлених на певній дистанції в просторі залу. Провідні вихованці використовують ці предмети як візуальні точки для підтримання необхідних проміжків між колонами.

Під час переміщення у рядах діти підтримують необхідні інтервали, відводячи одну або дві руки в сторони. Основна частина фізкультурного заняття займає 12–20 хвилин і є ключовою для навчання та вдосконалення основних рухів, таких як: стрибки, метання, лазіння, а також для первинного ознайомлення зі спортивними вправами. Вона спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей і водночас забезпечує виховання моральних, інтелектуальних та вольових якостей. Рухливі ігри відіграють важливу роль як стимулятор активності та координації [6, с. 122].

Процес навчання фізичним вправам включає основні компоненти: практичне виконання вправ та ігор, сприйняття інформації від педагога та спостереження за однолітками. Також передбачені інтервали відпочинку та допоміжні організаційні дії. Діти середнього дошкільного віку активно залучаються до підготовки місця занять: розставляння обручів, дуг та стійокі подальше прибирання інвентарю.

Для ефективного навчання рухам вихователі застосовують методи показу та пояснення. Демонстрація вправи педагогом повинна бути технічно правильною та виразною. З дітьми середньої групи практикується залучення найбільш вправних дітей до показу. Враховуючи високу імітаційну здатність дітей, якість показу має вирішальний вплив на засвоєння матеріалу. Вербальні інструкції мають бути простими та доступними для усвідомлення. Комбінація показу з поясненням стимулює когнітивне осмислення дій.

Пріоритети змінюються з віком: показ домінує у молодших, але у досвідчених дітей зростає здатність сприймати словесні інструкції без візуального супроводу [6, с. 130].

Формування свідомого ставлення до фізичних вправ у середній групі досягається через аналіз рухів інших та власне осмислення дій. Це безпосередньо впливає на покращення моторних навичок. Рухлива гра завжди входить у структуру заняття. Критерії вибору рухової гри базуються на врахуванні фізичної готовності, мотивації, змісту заняття, а також зовнішніх умов — локації та пори року.

Після активної основної частини, фінальний етап необхідний для балансування рухової активності та заспокоєння психофізичного стану. Це досягається через спокійні рухливі ігри, повільний крок, спеціальні дихальні вправи, а також релаксацію завдяки музичному супроводу. Починаючи з середньої групи, педагог проводить організоване підведення підсумків — коротку оцінку виконання навчальних завдань та поведінки дітей на занятті [10, с. 277]. Часовий інтервал заключної частини становить від 1 до 3 хвилин. Щоб уникнути надмірного напруження у дітей, важливо застосовувати диференційований підхід до вправ: комбінувати активні вправи з паузами або спокійними рухами — ходьбою, вправами на баланс чи підлізання.

Структура фізкультурного заняття залишається постійною: підготовча частина, основна частина з вправами та іграми, і заключна частина з релаксацією. При цьому, тривалість кожної частини та технічна складність моторних актів адаптуються під навчальні завдання та зовнішні умови. Педагог повинен особливо уважно стежити за дітьми з проблемами здоров'я або затримкою розвитку, застосовуючи до них індивідуальний підхід.

Дітям, які нещодавно перенесли хвороби, адаптуються до дошкільного закладу або характеризуються низькою моторною активністю, необхідна персоналізована підтримка — посилені пояснення, покази та емоційна підтримка. Для них потрібно спрощувати завдання та знижувати фізичне навантаження. Організація фізкультурних занять вимагає створення

належних умов: провітрювання та прибирання залу, а також підготовка необхідного інвентарю. Одяг дітей повинен забезпечувати свободу рухів та відповідати температурному режиму середовища [10, с. 278].

Щодо одягу під час фізкультурно-оздоровчих занять, то це має бути зручний та легкий одяг таке як майка та шорти, і спеціалізоване взуття або виконання босоніж. При зниженні температури використовується легкий спортивний костюм та кеди. В осінньо-зимовий період вимагається багатошаровість: бавовняна білизна, вовняний костюм, лижний костюм, шапка, рукавички та кеди з вовняними шкарпетками. При великому морозі необхідна тепла куртка та спеціалізоване зимове взуття.

Таким чином, нами було проаналізовано специфіку рухової активності, організцію проведення занять з фізичного виховання середніх дошкільників, визначивши їхню структуру та педагогічну спрямованість. З'ясовано, що ефективність рухової активності залежить від системного підходу педагога, який базується на послідовності навчання, оптимальному дозуванні навантаження і обов'язковому врахуванні вікових та індивідуальних особливостей вихованців. Встановлено, що заняття з фізичної культури мають провідну функцію в організації рухової активності дошкільників. Під час них відбувається не тільки вдосконалення основних рухів, а й формування соціально-психологічних якостей: позитивної мотивації до руху, самоконтролю та відповідальності. Аналіз ключових документів дошкільної освіти підтверджує стратегічне значення рухової активності для гармонійного розвитку.

1.3. Рухливі ігри-естафети як засіб підтримки рухової активності дітей п'яти років

У наукових джерелах, **рухлива гра** розглядається як особлива форма діяльності дошкільника, що поєднує елементи фізичного тренування, пізнання та соціальної взаємодії. Так, Е. Вільчковський та О. Курок підкреслюють її значення як дієвого засобу фізичного виховання, який

сприяє формуванню рухових навичок, розвитку здорового способу життя та підготовці дитини до майбутніх життєвих викликів [9]. В. Журавель трактує рухливу гру як самостійну діяльність, що задовольняє потреби дошкільників у відпочинку, розвагах і пізнанні, водночас забезпечуючи гармонійний розвиток фізичних і психічних сил [23]. Л. Журавльова наголошує на її ролі у формуванні фізичних якостей, розвитку мислення та вихованні морально-вольових рис, які є необхідними для становлення особистості [24]. Таким чином, рухлива гра постає як свідома й активна діяльність дитини, що здійснюється відповідно до встановлених правил і водночас виконує комплексну функцію — від задоволення природних потреб у русі до формування цінних соціальних та особистісних якостей.

Рухливі ігри в закладі дошкільної освіти виконують інтегральну роль, сприяючи не тільки фізичному розвитку, а й стимулюванню інтелектуальних здібностей дітей Згідно з науковими поглядами С. Матвієнко, *ігри з активним рухом* визначаються як метод всебічного вдосконалення рухів. Через ігровий процес діти тренують свої психофізичні якості: силу, спритність, швидкість та витривалість. Гра задовольняє природну потребу в моториці, допомагаючи закріпити рухові навички, необхідні для успішної соціальної та професійної адаптації у майбутньому [47, с. 10].

Одним з видів рухливих ігор є саме ігри – естафети, які дуже люблять діти. **Ігри-естафети** – це гра, в якій кожен учасник виконує послідовно один за одним різні рухи чи вправи, при цьому передаючи наступному учаснику зі своєї команди певний предмет, (це може бути паличка, обруч чи м'яч). Головна задача робити це швидше ніж інша команда яка приймає участь у змаганні.

О. Міщенко та Г. Гученко розглядають навчання рухливим іграм-естафетам як упорядковану методичну систему, яка забезпечує якісне засвоєння необхідного комплексу вправ. Цикл практичної діяльності педагога охоплює кілька етапів: вибір вправ, підготовка місця та обладнання,

організація вихованців, роз'яснення правил, моніторинг проведення та підсумкове оцінювання результатів.

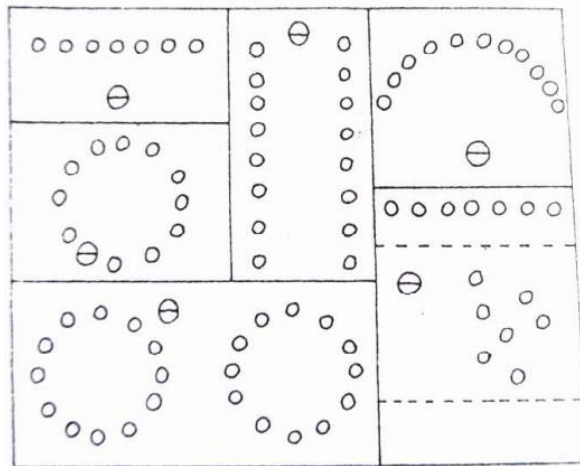
При проведенні естафет варто зауважити наступні критерії:

1. Навчальні цілі, визначені на початок заняття;
2. Рівень фізичної та технічної підготовленості групи;
3. Чисельність учасників ігрового процесу;
4. Локація проведення;
5. Доступність та відповідність необхідного обладнання;

Підготовка місця та оснащення передбачає таку послідовність:

1. Наявність деталізованого сценарію естафети.
2. Розмітка ігрового простору відповідно до плану.
3. Розташування обладнання на майданчику.
4. Підбір та перевірка необхідного інвентаря.

Крім того, дослідники надають рекомендаційну схему щодо оптимального просторового розташування учасників на майданчику та вдалого вибору точки для пояснення правил гри: (мал. 1.2)



Малюнок 1.2 Розташування учасників на майданчику та вдалий вибір місця для пояснення правил гри

Позиція ведучого залежно від способу шикування:

О – гравці;

Θ – ведучий.

Проте не всі запропоновані схеми підійдуть саме дошкільникам, оскільки найзрозуміліше пояснювати правила гри, виходячи з того положення, з якого вона фактично стартує. Під час інструктажу дорослий має стати так, щоб його добре бачили всі учасники, а він, своєю чергою, міг спостерігати за кожною дитиною та контролювати виконання завдань і дисципліну. На це також наголошує В. Шутько у своїй праці [76, с. 90].

Існує кілька практичних варіантів для організації учасників гри на команди: Перше це - розрахунок у шерензі на «перший-другий», другим варіантом є розподіл шляхом вибору з боку капітанів команд, Наступним є поділ, здійснений через перешикування групи під час руху. Та останнім є формування команд на розсуд керівника, який забезпечує баланс, ґрунтуючись на знанні рівня фізичної підготовленості кожного гравця.

Ігри-естафети належать до категорії організованих ігор з регламентованими правилами або ж до простих рухливих ігор. *Естафета* характеризується почерговим виконанням специфічних дій кожним учасником команди з метою перевершити конкурентів. В. Шутько пропонує систематизацію естафет за наступними класифікаційними ознаками:

1. За способом дії учасників гри.
2. За кількістю запланованих завдань.
3. За способом просторової організації гравців.

У межах першого критерію естафети поділяються на дві основні групи — почергові та сумісні. Почерговий тип охоплює вправи, що можуть здійснюватися як без переміщення з вихідної точки, так і у русі, іноді з подоланнями перешкод. Естафети сумісного виконання передбачають одночасну участь кількох гравців, де успіх залежить від узгодженості та командної взаємодії.

За кількістю вправ естафети класифікуються на звичайні та комбіновані. Звичайні естафети передбачають виконання учасником одного рухового завдання, в той час як комбіновані естафети вимагають послідовного виконання комплексу різноманітних вправ на дистанції:

повзання, стрибки через лаву, перевероти тощо. Завдання можуть виконуватися як заздалегідь визначеним способом так і на власний розсуд гравця [75, с.93].

Залежно від *способу організації учасників*, ігрові естафети класифікуються на:

- 1) лінійні: команди шикуються в колону або шеренгу і завдання виконується послідовно;
- 2) колові: передбачають шикування команд у коло та виконання завдань також послідовно по ланцюжку;
- 3) зустрічні: відрізняються розміщенням половини складу кожної команди на протилежних сторонах майданчика. Гравці рухаються назустріч одне одному або передають естафету в точці зустрічі;

У формальній організації естафет для збільшення моторної активності використовують поділ групи на найбільшу кількість команд, яка відповідає параметрам локації. Чисельність учасників у команді рекомендується лімітувати до 5-6 осіб. Під час формування команд слід забезпечувати гендерний паритет: співвідношення хлопців і дівчат повинно бути однаковим у всіх командах [50, с. 34].

Для проведення ігор-естафет керівник заздалегідь обирає помічників, визначаючи їхні функції: спостереження за дотриманням правил, ведення рахунку, організація та розміщення інвентарю. Кількість помічників є варіативною і залежить від організаційної складності естафет, кількості команд та розмірів ігрового майданчика. Вибір помічників може відбуватися до шикування гравців або після оголошення гри. До цієї допоміжної ролі доцільно залучати дітей, які за станом здоров'я належать до підготовчої або спеціальної медичної групи.

Оптимізація фізичного дозування в грі досягається наступними способами. Перший спосіб — обмеження часу: скорочення загальної часової

рамки гри або зменшення тривалості конкретного ігрового періоду. Другий спосіб — введення інтервальної діяльності: організація перерви чи тимчасової зупинки в процесі для забезпечення умовами для повноцінного відпочинку та регенерації сил гравців [61, с. 22].

О. Міщенко, Г. Гученко наголошують на тому що, також важливо враховувати зміну числа гравців або коригувати кількість учасників. Оптимізація складу гравців допомагає збалансувати навантаження та зробити гру менш інтенсивною. Зменшення величини ігрового майданчика також сприяє зниженню навантаження, оскільки скорочується простір для активних дій. Модифікація правил гри є ще одним дієвим способом; адаптація умов робить її менш вимогливою. Нарешті, перерозподіл функцій між гравцями також допомагає знизити навантаження, оскільки ротація забезпечує рівномірне завантаження всіх учасників та запобігає перевтомі [50, с. 38].

Після завершення гри важливо провести її аналіз. Перш за все, необхідно оцінити досягнення всіх дітей, відзначивши як успіхи, так і помилки, допущені під час процесу. Детальний аналіз помилок дозволяє гравцям усвідомити, що саме потребує вдосконалення у їхніх навичках, та уникати подібних неточностей надалі.

Таким чином, у даному підрозділі нами було проведено комплексний аналіз особливостей організації та проведення рухливих ігор-естафет у закладі дошкільної освіти, їхньої структури, класифікації, методики проведення та педагогічних умов ефективного впровадження в освітній процес. З'ясовано, що такі рухливі ігри мають багатогранний вплив: вони є не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником формування соціальних навичок, дисциплінованості, уміння діяти в команді, дотримуватися правил та проявляти ініціативу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор було встановлено, що рухова активність виступає не лише як природна біологічна потреба, а й як провідний чинник формування особистості, що визначає її життєздатність і готовність до подальшого навчання. Зміст рухової активності розкривається у двох взаємопов'язаних площинах: фізіологічній, яка охоплює формування життєво важливих функцій організму, розвиток адаптаційних механізмів, зміцнення імунної системи та підвищення загальної працездатності; і педагогічній, що спрямована на становлення компетентностей, необхідних для здорової та успішної життєдіяльності, включаючи комунікативні, соціальні та емоційно-вольові навички.

Вивчення наукових джерел дозволило обґрунтувати сутність ключових понять, серед яких «рухова активність», «рух», «руховий розвиток», «рухова компетентність», «здоров'язбережувальна компетентність», «руховий режим» та «фізіологічна адаптація». Було виявлено, що рухова активність у дошкільному віці не є випадковою чи довільною формою поведінки, а виступає провідною біологічною потребою, задоволення якої забезпечує формування базових моторних навичок, зміцнення фізичного здоров'я, підвищення адаптаційної стійкості до змін середовища та оптимізацію емоційного стану дітей. Особливе значення при цьому має продуманий руховий режим у закладі дошкільної освіти, який включає різноманітні форми активності протягом дня: ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, самостійну рухову діяльність дітей у вільний час, активні ігри на прогулянці.

Специфіка рухової активності, яка окреслена в програмі «Українське дошкілля», демонструє поступове зміцнення основних рухових умінь, попри те що координаційні навички та м'язова сила ще перебувають у процесі становлення. Особливості виконання ходи, бігу, лазіння, метання й стрибків засвідчують необхідність цілеспрямованої та регулярної педагогічної

підтримки, що забезпечує розвиток впевненості, точності та узгодженості рухів у дітей п'яти років.

Нами було розглянуто поняття рухливих ігор та ігор-естафет, як ефективних засобів підтримки рухової активності дошкільників. Рухливі ігри - це організована діяльність за правилами, що задовольняє потребу у русі та формує соціальні й особистісні якості. Ігри-естафети, у свою чергу, поєднують фізичні вправи з елементами змагання та командної взаємодії, сприяючи розвитку швидкості, сили, витривалості й дисциплінованості. Раціональна організація таких ігор передбачає правильне дозування навантаження, врахування індивідуальних можливостей дітей, чергування активних і спокійних етапів, а також грамотне керівництво педагогом. Це є передумовою безпечного та результативного ігрового процесу, який сприяє не лише фізичному розвитку, а й соціалізації та формуванню позитивного досвіду командної взаємодії.

Рухова активність у дошкільному віці постає як багатогранне явище, що інтегрує фізіологічні та педагогічні аспекти розвитку дитини. Вона є одночасно засобом оздоровлення, навчання і виховання, а рухливі ігри, зокрема естафети, виступають ефективним інструментом реалізації цього потенціалу, забезпечуючи гармонійне поєднання фізичного навантаження, емоційного задоволення та соціального досвіду.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ П'ЯТИ РОКІВ ЗАСОБАМИ-РУХЛИВИХ ІГОР

2.1. Програма і результати констатувального експерименту

Експериментальна робота з дослідження забезпеченості рухової активності середніх дошкільнят засобами рухливих ігор була проведена на базі закладу дошкільної освіти № 17 «Перлинка» м. Ніжин, Чернігівської області. В експерименті брали участь 38 дітей середнього дошкільного віку, інструктор з фізичного виховання та 12 вихователів.

Проведення констатувального етапу нашого дослідження потребувало обґрунтування специфіки критеріїв та показників сформованості рухової активності у дітей п'ятирічного віку. Для забезпечення достовірності результатів було дібрано комплекс діагностичних методик, які дозволили оцінити рівень рухової активності дошкільнят.

Метою констатувального етапу експерименту є вивчення стану сформованості рухової активності у дітей середнього дошкільного віку за використання рухливих ігор та визначення рівнів її забезпеченості стосовно досліджуваних.

Для успішної реалізації поставленої мети дослідження вирішувалися наступні завдання:

- 1) на основі визначених компонентів рухової активності сформулювати критерії та розробити показники сформованості рухової активності в дітей п'яти років;
- 2) розробити діагностичний інструментарій для визначення міри сформованості рухової активності досліджуваних у ЗДО;
- 3) проаналізувати й узагальнити отримані у процесі експериментальної роботи дані;

- 4) експериментально встановити та охарактеризувати рівні розвитку рухової активності дітей середнього дошкільного віку.

Проведена нами експериментальна робота була спрямована на реалізацію двох основних напрямів дослідження — роботу з дітьми та взаємодію з педагогічними працівниками.

Перший напрям передбачав роботу з педагогічними працівниками закладу дошкільної освіти – конкретизовано у розв’язанні таких завдань:

1. З’ясувати знання вихователів та інструктора з фізичної культури про специфіку формування рухової активності дітей п’яти років та використання рухливих ігор у даній роботі.
2. Проаналізувати відповідність добору форм і методів щодо проведення педагогами рухливих ігор в умовах закладу дошкільної освіти для забезпечення кількісних та якісних характеристик рухової активності дітей п’яти років.
3. Оцінити, наскільки різні типи рухливих ігор сприяють удосконаленню базових рухових навичок, формуванню зацікавленості та позитивного ставлення дітей до рухової активності.

З метою реалізації роботи першого напрямку ми провели педагогічні спостереження за діяльністю вихователів, анкетування та інтерв’ю педагогічних працівників ЗДО, щоб з’ясувати засади їхньої професійної діяльності у забезпеченні рухової активності дошкільників п’яти років.

За другим напрямком проводилась робота з дітьми, завданнями якого були:

1. Оцінювання знань дітей щодо важливості рухової активності.
2. Дослідження здатності дітей до правильного виконання елементів рухової діяльності та дотримання правил рухливих ігор.
3. Встановлення рівнів сформованості рухової активності у дітей п’ятого року життя.

У процесі дослідження другого напрямку нами було проведено бесіду з дітьми, та ряд інших методик для вивчення рівня рухової активності дітей.

Зосередимо увагу на аналізі результатів, здобутих у процесі застосування діагностичних методик констатувального етапу, що були реалізовані в межах напрямку роботи з педагогічними працівниками закладу дошкільної освіти, а саме 12 вихователів та інструктора з фізичного виховання.

У процесі теоретичного дослідження, що спиралося на всебічне опрацювання наукових напрацювань провідних учених у галузі дошкільної педагогіки та фізичного виховання (Г. Беленької, О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Б. Шияна та інших) [3; 5; 10; 18; 75], було здійснено узагальнення підходів до розуміння сутності рухової активності дітей п'ятого року життя.

На основі опрацювання теоретичних джерел за темою наукового дослідження, передовсім – праць Ю. Бабич, Ю. Бойко, Е. Вільчковського, М. Дутчака, Л. Гаращенко, Л. Калуської та інших вчених нами було визначено **структуру рухової активності**, яка охоплює три ключові **компоненти**:

- 1) бажання рухатися, залучатися до видів рухової діяльності,
- 2) знання про рухову діяльність
- 3) безпосереднє виконання рухових дій.

Саме така триєдність — «хочу», «знаю», «дію» — забезпечує цілісність рухового розвитку дошкільника. Виходячи з цього, у межах дослідження було визначено систему критеріїв, що відповідають зазначеним компонентам і дозволяють об'єктивно оцінити рівень сформованості рухової активності дітей.

Відповідно до визначених компонентів досліджуваної якості (рухової активності людини), виокремлено три взаємопов'язані критерії: **мотиваційний, когнітивний та діяльнісний**, які комплексно характеризують дане наукове явище. Розглянемо їх більш детально.

Мотиваційний критерій у контексті забезпечення рухової активності дітей засобами рухливих ігор відображає ставлення дитини до рухової діяльності як значущої життєвої потреби, джерела задоволення, самовираження та фізичного розвитку. Він ґрунтується на усвідомленні руху як природної та необхідної складової гармонійного становлення особистості, що сприяє зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, формуванню позитивного емоційного стану й соціальної активності.

Зміст даного критерію полягає у сформованості стійкого інтересу до рухливих ігор, ранкової гімнастики, гімнастики пробудження, активність на фізичному занятті та під час прогулянок, бажанні брати участь у них, емоційно позитивному сприйнятті рухової діяльності та орієнтації дитини на активний спосіб проведення часу.

Показниками мотиваційного критерію забезпеченості рухової активності дітей п'яти років є:

1. наявність інтересу до рухової діяльності;
2. позитивне емоційне ставлення до рухової активності;
3. прагнення активно долучатися до різноманітних форм рухових занять;

Для аналізу та перевірки рівня забезпеченості даного критерію було застосовано систему відповідних діагностичних методик, а саме:

- Вивчення особливостей прояву мотиваційної сфери та рівня активності дітей у процесі їхньої участі в різних видах рухової діяльності. (Дод. А).
- Методика «Закінчи речення» (дод. Б) на виявлення мотивації дитини до рухової активності.

Когнітивний критерій зумовлений тим, що ефективність фізичного розвитку дітей ґрунтується не лише на практичних діях, а й на їхніх знаннях про рух та тіло. Усвідомлення дитиною значення рухової діяльності, її впливу на здоров'я та розвиток формує основу для свідомого ставлення до власної активності. Адже, знання про рухи, фізичні вправи, правила безпеки та користь від рухової активності є необхідними для гармонійного розвитку

дошкільника. Їх значення полягає у пізнанні дитиною власних можливостей, розумінні взаємозв'язку між рухом і здоров'ям, а також у формуванні цілісної особистості, яка прагне вдосконалювати свої фізичні та психічні якості.

Показниками когнітивного критерію є:

1. обізнаність дітей щодо основних видів рухів і фізичних вправ;
2. розуміння значення рухової діяльності для фізичного розвитку та здоров'я;
3. знання правил безпечної поведінки під час виконання рухових дій.

Для визначення рівня забезпеченості цього критерію було залучено відповідні методики:

- Бесіда з дітьми про значення рухової діяльності (дод. Г).
- Методика «Вибери і поясни» (дод. Д).

Діяльнісний критерій визначається здатністю дитини активно включатися в рухові дії та фізичні вправи, демонструвати навички самостійного рухового розвитку та дотримання безпечної поведінки під час активності. На цьому етапі розвитку поведінка дитини формується під впливом взаємодії з дорослими, ровесниками та умовами організації освітнього середовища.

Рухова активність у дітей проявляється через участь у рухливих іграх, фізичних вправах, вміння координувати свої дії та дотримуватися правил безпеки під час активності. Крім цього, дитина повинна вміти планувати короточасну фізичну активність, регулювати інтенсивність рухів відповідно до своїх можливостей і враховувати потреби інших дітей у спільних рухових діяльностях.

Таким чином, поведінкові прояви рухової активності, здатність до самостійного виконання рухових дій і участь у групових іграх можуть виступати критерієм оцінки рівня сформованості рухової поведінки дітей п'яти років. *Виходячи з цього ми визначили основні показники діяльнісного критерію:*

1. Виконання основних рухів, таких як: біг, стрибки, ходьба, метання, лазіння тощо;
2. Активна участь дитини у рухливих іграх і фізичних вправах;
3. Дотримання правильного виконання рухових дій;

З метою визначення рівня прояву цього критерію було застосовано такі методики:

- Спостереження за руховою діяльністю дитини під час різних форм фізичного виховання (дод. Е);
- Діагностичні рухові завдання (дод. Ж);

Першим напрямом нашої роботи став системний аналіз інформаційних джерел, що відображають практику вихователів закладів дошкільної освіти у сфері стимулювання рухової активності дітей середнього дошкільного віку. Отримані результати дозволили виокремити провідні чинники. Подальше осмислення та узагальнення цих даних надало можливість сформулювати комплекс педагогічних умов, реалізація яких у ході експериментальної діяльності забезпечить ефективне застосування рухливих ігор як ключового засобу оптимізації рухової активності та створення сприятливих передумов для гармонійного фізичного розвитку дітей.

Нами було проведене нами дослідження умов, створених у закладі дошкільної освіти, показало, наскільки матеріальне середовище сприяє забезпеченню рухової активності дітей, особливо у провідній для їхнього віку ігровій формі. Отримані дані підтверджують, що є необхідні просторові ресурси для організації різноманітних рухливих ігор, включаючи повноцінну фізкультурну залу, а також відкриті майданчики. Вони є достатніми за розміром, що дозволяє дітям вільно пересуватися по території та грати в рухливі ігри.

Наявне матеріальне забезпечення є цілком достатнім для реалізації широкого спектру рухливих ігор, які ефективно розвивають швидкість, спритність, витривалість і координацію. У розпорядженні є різноманітний

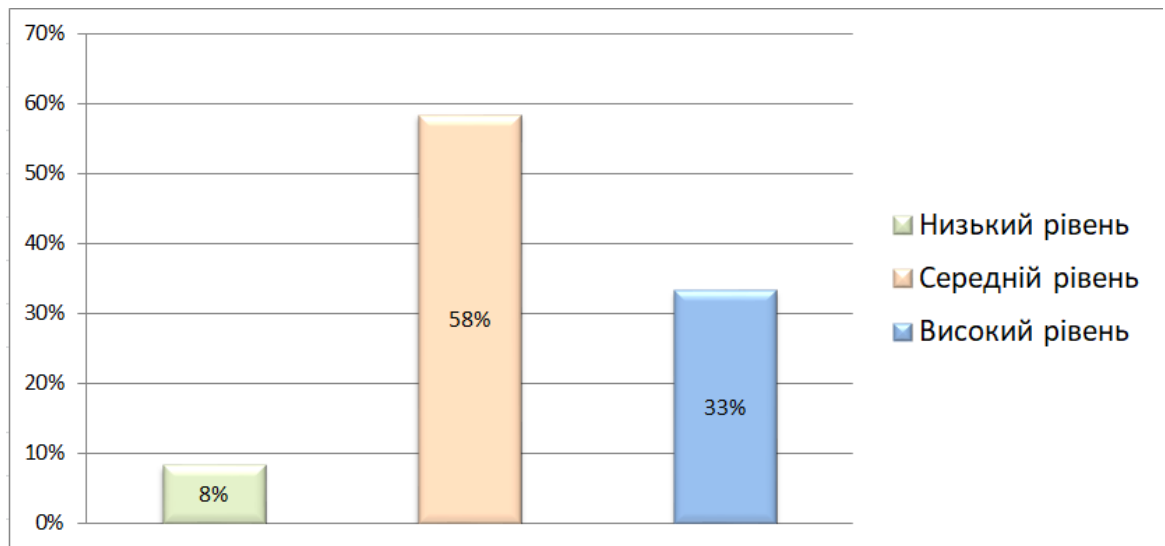
інвентар, такий як м'ячі, обручі, скакалки, кеглі, мішечки, фішки та стрічки, який виконує не лише функцію фізичного навантаження, але й слугує важливим атрибутом для підвищення ігрової мотивації. Саме завдяки використанню цього інвентарю забезпечується динамічність, варіативність та емоційна насиченість ігрового процесу, що значно підвищує інтерес дітей до активної участі у колективних рухливих іграх.

Особливу увагу привертає стан дрібного ігрового інвентарю, який хоча й представлений у достатній кількості, проте окремі його елементи мають зношений вигляд, що знижує їх привабливість для дітей. Це негативно впливає на емоційно-мотиваційний компонент рухливої гри, адже естетична складова атрибутів відіграє важливу роль у формуванні позитивного ставлення до активної діяльності.

Таким чином, результати аналізу свідчать, що в закладі створено загальні умови для організації рухливих ігор як провідного засобу забезпечення рухової активності дошкільників, проте наявні недоліки в стані ігрового інвентарю потребують корекції.

З метою з'ясування рівня готовності вихователів закладу дошкільної освіти до організації та забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор було проведено **анкетування вихователів** (дод. К).

Запитання, включені до анкети, були спрямовані на виявлення рівня знань вихователів щодо сутності проблеми забезпечення рухової активності дітей п'ятирічного віку засобами рухливих ігор, а також на з'ясування їхнього розуміння значущості даного напрямку в освітньому процесі закладу дошкільної освіти. Аналіз відповідей засвідчив, що переважну більшість педагогів цікавить зазначена тема (90%), вони усвідомлюють її актуальність та необхідність упровадження рухливих ігор як ефективного засобу активізації рухової діяльності дітей. Узагальнені результати анкетування свідчать про рівні теоретичних знань і практичної обізнаності опитуваних, відображено у діаграмі 2.1.



Діаграма 2.1. Рівні знань вихователів щодо сутності проблеми забезпечення рухової активності дітей п'ятирічного віку засобами рухливих ігор.

Аналіз результатів, відображених у діаграмі, дозволяє стверджувати, що у більшості опитаних педагогів сформовано середній рівень обізнаності щодо проблеми забезпечення рухової активності дітей п'ятирічного віку через використання рухливих ігор. Зокрема, 33% вихователів продемонстрували ґрунтовні знання про роль рухливих ігор у системі рухової діяльності дошкільників, усвідомлюючи їх значення для гармонійного фізичного розвитку. Разом із тим, у 58% респондентів виявлено середній рівень знань, що характеризується наявністю базових уявлень про проблему, однак недостатньою сформованістю цілісного бачення її теоретичних і практичних аспектів. У даній категорії вихователів простежується обмежена системність у застосуванні рухливих ігор як засобу забезпечення рухової активності, що свідчить про потребу в розширенні їхнього професійного кругозору.

Низький рівень обізнаності зафіксовано у 8% опитаних, що вказує на поверхневі уявлення про роль і значення рухливих ігор у процесі розвитку рухової сфери. Для цієї групи характерна недостатня орієнтація в питаннях планування, добору та педагогічного супроводу рухової діяльності, що

зумовлює необхідність проведення цілеспрямованих заходів, спрямованих на підвищення їхньої фахової компетентності.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що більшість педагогів дошкільних закладів мають достатній рівень професійної підготовки та усвідомлюють значення рухливих ігор як ефективного засобу забезпечення рухової активності дітей п'ятирічного віку. Водночас наявність групи вихователів із середнім та низьким рівнем знань окреслює потребу у системній методичній підтримці, спрямованій на формування цілісного бачення проблеми та вдосконалення практичних навичок. Це зумовлює необхідність розробки й упровадження програм підвищення кваліфікації, які б забезпечували педагогів сучасними знаннями та інструментами для ефективної організації рухової діяльності дошкільників.

Аналіз проведеного **інтерв'ю з інструктором з фізичного виховання** (дод. Л) показав, що інструктор має освіту з фізичної культури та достатній рівень професійної підготовки для організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти. Водночас помічається певна нерівномірність у використанні матеріально-технічної бази та інвентарю для рухливих ігор, що обмежує різноманітність рухової діяльності дітей.

Інструктор відзначає, що загальний рівень рухової активності дітей середньої групи є середнім. На нього впливають як малорухливий спосіб життя та надмірне користування сучасними гаджетами, так і обмежені можливості простору для організації активних ігор. Спостереження за участю дітей у заняттях дозволяє отримувати певну інформацію про їхню активність, проте відсутність системного збору даних обмежує можливості для своєчасного коригування фізкультурно-оздоровчої роботи та підвищення її ефективності.

Отже, інтерв'ю підтверджує наявність у інструктора базового професійного рівня та практичних навичок, але одночасно виявляє потребу в удосконаленні використання матеріально-технічного оснащення та більш активному стимулюванні рухової діяльності дітей.

Під час проведеного **спостереження** за роботою вихователів середньої групи було зафіксовано, що рухливі ігри є регулярною складовою щоденної діяльності дітей. Педагоги організують ігри як у приміщенні, так і на прогулянках, поєднуючи фізичні вправи з елементами сюжетних або командних завдань. Такий підхід сприяє активізації дітей, розвитку їхньої координації, швидкості реакції та уміння взаємодіяти у колективі.

Спостереження показало, що вихователі використовують різноманітне обладнання для рухливих ігор: м'ячі, обручі, конуси та інші прості предмети, що стимулюють активність дітей та підтримують інтерес до вправ. Часто педагоги вводять елементи ускладнення завдань, наприклад, виконання рухів за сигналом або у парі, що сприяє розвитку уваги та концентрації дітей.

Діти проявляють різну ступінь ініціативи у грі. Більшість активно залучається до запропонованих завдань, демонструючи зацікавленість і позитивні емоції, проте деякі потребують додаткової мотивації та підтримки вихователя для підтримання активності протягом заняття. Це свідчить про необхідність використання різноманітних прийомів стимулювання інтересу до рухової діяльності.

Аналіз поведінки дітей під час ігор також показав, що регулярне проведення рухливих ігор сприяє формуванню у них звички до фізичної активності та розвитку соціальних навичок: уміння співпрацювати, ділитися ролями та дотримуватися правил. Водночас ефективність занять значною мірою залежить від уміння вихователя адаптувати рівень складності вправ до можливостей кожної дитини, створюючи позитивне середовище для навчання через гру.

Результати спостереження показали, що більшість дітей (приблизно 70–75%) активно включаються у рухливі ігри, виконують завдання за правилами та проявляють позитивні емоційні реакції, такі як радість та зацікавленість. Невелика частина вихованців (близько 25–30%) потребує додаткового заохочення та підтримки вихователя для активної участі, що

вказує на необхідність індивідуального підходу та варіативності ігрових завдань.

Загалом, спостереження засвідчило, що систематичне використання рухливих ігор середньою групою дозволяє не лише підтримувати фізичну активність дітей, а й формувати у них мотивацію до активного способу життя та взаємодії у колективі.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження, здійснених нами за **другим напрямом** нашої експериментальної роботи. Це стосується застосування розроблених нами методик для дітей п'ятирічного віку. Дослідження проводилося на основі визначених нами критеріїв та якісних показників рівня забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор.

Мотиваційний критерій досліджувався шляхом спостереження за тим, як проявляється зацікавленість і внутрішня мотивація дітей, а також рівень їх активності під час участі у різноманітних рухових іграх та фізичних заняттях.

У межах методики «**Закінчи речення**», основним призначенням якої стало виявлення сформованості мотиваційного ставлення дитини до рухової активності, дошкільникам пропонувалося самостійно продовжити задані фрази, що стосувалися їхнього ставлення до рухів, фізичних вправ та активних ігор. Такий підхід дав змогу простежити особливості внутрішніх спонукань дітей до участі у руховій діяльності, визначити рівень зацікавленості у виконанні різних форм рухової активності.

Результати, здобуті нами в ході застосування даної методики, узагальнено та систематизовано і представлено у вигляді кількісних показників, які відображено в таблиці 2.1.

Рівневі результати визначення мотивації дітей до рухової активності за методикою «Закінчи речення»

Рівні	Кількість дітей	
	Осіб	%
<i>високий</i>	9	24
<i>достатній</i>	18	47
<i>низький</i>	11	29

Отримані результати за методикою «Закінчи речення» свідчать про те, що у більшості дітей дошкільного віку сформований *достатній рівень* мотивації до рухової активності, який виявлено у 18 дітей, що становить 47% від загальної кількості обстежених. Це означає, що дошкільники загалом виявляють інтерес до рухової діяльності та здатні завершувати запропоновані речення, однак їхні відповіді не завжди є розгорнутими й змістовними, а мотивація має нестійкий характер. *Високий рівень* мотивації зафіксовано у 9 дітей (24%), які демонстрували виражений інтерес до рухливих ігор, позитивне ставлення до фізичних вправ та усвідомлення їх користі для здоров'я. *Низький рівень* мотивації виявлено у 11 дітей (29%), що свідчить про недостатню зацікавленість руховою активністю, слабе ціннісне ставлення до фізичних вправ і труднощі у завершенні речень, пов'язаних із руховою діяльністю.

У ході аналізу відповідей дітей, ми з'ясували, що запитання №1-3 дозволяють визначити емоційне ставлення дітей до рухової активності. У частини дітей воно виявилось стійким і позитивним: вони охоче завершували речення, висловлювали радість та інтерес до рухливих ігор. Інша частина дітей демонструвала нестійкий інтерес, їхні відповіді були короткими й залежали від настрою чи ситуації. Окремі діти неохоче відповідали, що свідчить про слабку або відсутню мотивацію до участі в руховій діяльності.

Аналіз питань № 4-6 показав, що діти по-різному усвідомлюють користь рухової активності та мають різний рівень цільової мотивації. Частина дітей пов'язувала рухову діяльність із розвитком сили, швидкості, гарного самопочуття та могла назвати улюблені ігри, що підтримують інтерес. Інші давали більш поверхові відповіді, які свідчать про часткове розуміння користі, але без глибокої мотивації. Були й такі діти, які не пов'язували фізичну активність із власним розвитком чи здоров'ям, а їхні відповіді залишалися малозмістовними. Це дозволило виявити рівень когнітивного компоненту мотивації.

Отже, аналіз відповідей дітей у ході бесіди дав змогу встановити, що більшість із них мають мотивацію до рухової активності на достатньому рівні. Це виражається в тому, що вони здебільшого можуть закінчити запропоновані речення, але їхні відповіді залишаються короткими й не завжди відображають глибоке розуміння. Інтерес до фізичних вправ та ігор у таких дітей нестійкий і залежить від настрою чи конкретних обставин. Лише окремі учасники демонструють високий рівень зацікавленості, охоче й змістовно висловлюють свої думки, що свідчить про стабільне позитивне ставлення до рухової діяльності та усвідомлення її користі. У таблиці 2.2 представлено підсумки застосування двох методик, спрямованих на дослідження мотиваційного критерію.

Таблиця 2.2.

Узагальнені результати сформованості мотивації дітей п'яти років до рухової активності за мотиваційним критерієм

Рівні	Кількість дітей	
	Осіб	%
<i>високий</i>	9	24
<i>достатній</i>	17	45
<i>низький</i>	12	31

У процесі діагностики **когнітивного критерію** нами було дібрано та проведено низку відповідних методик, спрямованих на виявлення рівня обізнаності дошкільників про значення рухової активності та рухливих ігор. У ході дослідження було отримано такі результати за допомогою методик: бесіди з дітьми на тему значення рухової та методики «Вибери і поясни».

Результати **бесіди** з дітьми середнього дошкільного віку свідчать про достатній рівень сформованості уявлень щодо значення рухової активності та її впливу на організм. Діти загалом розуміють, що рух є корисним для здоров'я, допомагає зміцнювати силу та витривалість, покращує настрій, і можуть навести приклади знайомих рухливих ігор та вправ. У ході бесіди діти продемонстрували прийнятний рівень розуміння ключових аспектів рухової активності. Дошкільники знають, що рух сприяє зміцненню здоров'я, розвитку сили, покращує самопочуття й настрій. Вихованці легко називали знайомі їм рухливі ігри та види активності, що свідчить про наявність базових уявлень у цій сфері.

Методика «Вибери і поясни» дозволила оцінити, наскільки діти усвідомлюють користь та шкоду різних видів активності. Більшість дітей свідомо обирали рухливі ігри та фізичну активність, пояснювали свій вибір і наводили аргументи, пов'язані зі здоров'ям, силою та енергією. Діти проявляли зацікавленість у виборі корисних видів діяльності, активно дискутували та висловлювали власні думки. Лише невелика частина дітей вагалася при виборі або іноді обирала пасивні види діяльності без пояснення причин.

Методика «Вибери і поясни» дала змогу глибше зрозуміти, наскільки діти усвідомлюють значення різних видів активності для свого здоров'я та розвитку. У процесі проведення дослідження було помічено, що більшість дітей свідомо віддавали перевагу рухливим іграм та фізичним вправам, демонструючи чітке розуміння того, що такі види діяльності позитивно впливають на їхнє здоров'я, фізичну силу та життєву енергію. Пояснюючи свій вибір, діти наводили конкретні аргументи: наприклад, зазначали, що біг і

стрибки допомагають бути сильнішими, вправи — розвивати витривалість, а ігри на свіжому повітрі — покращувати настрій та самопочуття.

Крім того, спостерігалася активна участь дітей у процесі обговорення: вони охоче дискутували між собою, порівнювали різні види діяльності та висловлювали власні думки, часто наводячи приклади з власного досвіду. Це свідчить не лише про усвідомлення користі руху, а й про розвиток комунікативних навичок, здатності аргументовано висловлювати свої погляди та приймати рішення.

Водночас лише невелика частина дітей іноді вагалася при виборі видів діяльності або обирала пасивні способи проведення часу, наприклад, малювання чи перегляд мультфільмів, при цьому не завжди пояснювала свої дії. Це може свідчити про недостатню мотивацію або потребу у додатковому формуванні усвідомленого ставлення до фізичної активності.

Таблиця 2.3

**Рівні усвідомлення користі різних видів активності за методикою
«Вибери і поясни»**

Рівні	Кількість дітей	
	Осіб	%
<i>високий</i>	12	32
<i>достатній</i>	18	48
<i>низький</i>	8	21

Результати, отримані за методикою «Вибери і поясни», дали змогу визначити рівні усвідомлення дітьми користі різних видів активності. Аналіз таблиці показує, що найбільша кількість дітей — 48 % — перебуває на достатньому рівні усвідомлення. Ці діти, як правило, обирали переважно активні види діяльності, однак їхні пояснення були не завжди розгорнутими й часто обмежувалися загальними судженнями про користь руху для здоров'я або гарного самопочуття.

Високий рівень усвідомлення користі різних видів активності зафіксовано у 32 % дітей. Вони свідомо надавали перевагу рухливим іграм та фізичним вправам, упевнено аргументували свій вибір, пов'язуючи рухову активність із підтриманням здоров'я, розвитком сили, витривалості та позитивного емоційного стану. Їхні відповіді були змістовними, логічними та узгодженими.

Водночас у 21 % дітей виявлено низький рівень усвідомлення користі активності. Для цих дітей характерним був менш усвідомлений вибір, труднощі в поясненні причин надання переваги тим чи іншим видам діяльності, а аргументація часто мала ситуативний або поверховий характер.

Результати дослідження засвідчують, що хоча переважна частина дітей має достатній рівень усвідомлення користі різних видів активності, наявність групи з низьким рівнем підтверджує необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу, спрямованого на формування зань та уявлень дітей про цінність руху, занять спортом та рухливими іграми для людини. це відображено у кількісних результатах сформованості когнітивного критерію забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Рівні сформованості когнітивного критерію забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор

Рівні	Кількість дітей	
	Осіб	%
<i>високий</i>	14	37
<i>достатній</i>	19	50
<i>низький</i>	5	13

Розглянемо результати дослідження, спрямованого на оцінку діяльнісних проявів рухової активності п'ятирічних дітей, у тому числі – під час рухливих ігор. Для цього були використані дві методики, а саме:

спостереження за дітьми під час різних видів рухової активності та рухові діагностичні завдання.

Проведене *спостереження* за діяльнісними проявами дітей під час різних форм організації фізичного виховання показало, що дошкільники активно включаються у рухову діяльність та проявляють помірний або високий рівень зацікавленості, залежно від характеру вправ. Найбільшу активність і зацікавленість діти демонструють під час рухливих ігор та фізкультхвилинок, що пояснюється їх динамічним та ігровим характером. Під час ранкової гімнастики та гімнастики пробудження активність дітей іноді є менш стійкою, а організованість і дисциплінованість – середньою, що свідчить про необхідність додаткового стимулювання та підказок. Загалом виконання рухів у дітей здебільшого правильне, хоча потребує незначної корекції у певних видах вправ. Організованість і дисциплінованість у процесі фізичної активності є задовільною і високою залежно від форми заняття, що дозволяє зробити висновок про достатній рівень сформованості діялісно-поведінкових проявів у дітей, а також про ефективність використання різних форм фізичного виховання для розвитку мотивації, активності та координаційних навичок дошкільників.

За результатами **рухових діагностичних** завдань більшість дітей (61%) досягли *достатнього рівня* сформованості діялісного критерію, що проявляється у здатності виконувати основні рухові дії відповідно до змісту рухливих ігор, дотримуватися правил, проявляти активність та взаємодіяти з однолітками. Водночас рухова поведінка окремих дітей ще не є достатньо стійкою й потребує подальшого розвитку самостійності та ініціативності.

Високий рівень сформованості діялісного критерію зафіксовано у 18% дітей, які демонструють упевнене виконання рухових завдань, саморегуляцію рухової діяльності та стійкий інтерес до рухливих ігор. Разом із тим у 21% дітей виявлено низький рівень, що характеризується труднощами у виконанні рухових дій, недостатньою активністю та потребою в постійній допомозі з боку дорослого.

Узагальнені результати сформованості діяльнісного критерію відображено в таблиці 2.5

Таблиця 2.5

Рівні сформованості діяльнісного критерію забезпечення рухової активності дітей засобами рухливих ігор

Рівні	Кількість дітей	
	Осіб	%
<i>високий</i>	9	24
<i>достатній</i>	21	55
<i>низький</i>	8	21

Дані таблиці 2.5 свідчать, що більшість дітей п'яти років мають достатній рівень сформованості діяльнісного критерію щодо забезпечення рухової активності засобами рухливих ігор (61%). Високий рівень виявлено у 18% дошкільників, що характеризує їх як активних і самостійних у руховій діяльності. Водночас низький рівень зафіксовано у 21% дітей, що вказує на наявність труднощів у виконанні рухових дій та потребу в подальшій педагогічній підтримці.

У ході констатувального етапу дослідження, проведеного із дітьми середнього дошкільного віку, було здійснено комплексну оцінку рівня сформованості рухової активності дітей п'яти років у процесі використання рухливих ігор. Аналіз отриманих результатів дозволив визначити три рівні прояву діяльнісних критеріїв – високий, середній та низький. Узагальнені показники, наведено у таблиці 2.6.

Узагальнення результатів за рівнями забезпеченості рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор

Рівні	Критерії						Всього	
	мотиваційний		когнітивний		Діяльнісний			
	осіб	%	Осіб	%	осіб	%	осіб	%
<i>високий</i>	9	24	14	37	9	24	11	29
<i>достатній</i>	17	45	19	50	21	55	19	50
<i>низький</i>	12	31	5	13	8	21	8	21

До **високого рівня** забезпеченості належать діти, що демонструють збалансовану поведінку і стабільний емоційний стан. Вони виявляють стійкий інтерес до освоєння нових рухових навичок і відмінно розвинені фізичні якості. Такі вихованці активно залучаються до самостійної моторної діяльності, охоче беручи участь у різноманітних іграх та вправах інтенсивного характеру.

Середній рівень рухової активності характеризується високою моторністю, проте спритність та координація залишаються посередніми. У процесі виконання фізичних завдань ці діти часто виглядають незібраними, поспішними і демонструють надмірну емоційну збудливість та імпульсивність. Вони можуть порушувати помірний темп або не доводити завдання до кінця, виконуючи недоречні рухи (погойдування, напівприсідання). Недостатня зосередженість ускладнює сприйняття інструкцій вихователя щодо послідовного виконання вправ.

Для **низького рівня** є типовим переважання статичної та малорухливої діяльності. Ці діти не впевнені у власних можливостях і прагнуть уникати складних рухових завдань. При виникненні труднощів вони пасивно очікують на допомогу дорослого (вихователя), діють уповільнено і частіше проявляють образливість у своїй поведінці.

Таким чином, завдяки розробці критеріального апарату експериментального дослідження, що включав мотиваційний, когнітивний та діяльнісний критерії з відповідними показниками, дібраними методами їх перевірки, стало можливим здійснити експериментальну роботу з дітьми п'ятирічного віку та педагогами закладу дошкільної освіти. Це дало змогу визначити три рівні сформованості рухової активності засобами рухливих ігор у вихованців середньої групи (високий, середній, низький).

2.2. Педагогічні умови забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор

Рухова активність дітей дошкільного віку є однією з найважливіших складових їхнього гармонійного розвитку, адже саме в цей період закладаються основи здоров'я, фізичної витривалості та позитивного ставлення до руху. Нами було проведено дослідження на теоретичному та практичному рівнях, яке показало, що, незважаючи на наявність значної кількості наукових і практичних напрацювань у сфері дошкільної фізичної культури, питання організації рухової активності дітей п'яти років й досі потребує додаткової уваги та вдосконалення. Це пояснюється тим, що сучасні умови виховання не завжди забезпечують достатній рівень рухової насиченості, дотримання повномірного рухового режиму, а діти часто мають обмежені можливості для активних ігор у сімейному середовищі та в іграх з однолітками у домашніх умовах.

У результаті нашої експериментальної роботи ми визначили, що для ефективності рухової діяльності необхідно створювати спеціально організовані педагогічні умови, які дозволяють інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя дошкільників, а саме:

Педагогічна умова 1. *Урахування індивідуальних і вікових особливостей дітей середнього дошкільного віку у процесі забезпечення їхньої рухової активності.*

У п'ятирічному віці діти зазвичай опановують базовий спектр рухових умінь, таких як біг, стрибки, метання та інші елементарні форми моторної діяльності. Водночас якісні характеристики цих рухів нерідко залишаються недостатньо сформованими та потребують цілеспрямованого педагогічного впливу. Нами було ураховано дані наукових праць Е. Вільчковського [9] та Г. Беленької [3], в яких визначено, що розвиток рухової активності має індивідуально-варіативний характер: одні діти легко та швидко засвоюють нові рухові дії, виявляють ініціативність та схильність до рухливих ігор, тоді як інші демонструють повільніший темп розвитку та потребують додаткової підтримки й адаптації завдань.

Розробляючи матеріали на забезпечення цієї педагогічної умови, ми дотримувалися поглядів А. Ровного [64], І. Постної [61], що ефективність рухової діяльності значною мірою залежить від здатності педагога враховувати природні відмінності у темпі, стилі та рівні сформованості рухових умінь. На це спрямовується проведення консультаційних і практичних форм роботи з педагогами у ЗДО з метою підвищення рівня їхньої кваліфікації з фізичного виховання дітей.

Організуючи рухливі ігри, педагог зобов'язаний враховувати цю різноманітність, щоб запобігти як перенавантаженню окремих вихованців, так і недостатній моторній активності в інших. Ефективною стратегією є систематичне спостереження за дітьми та проведення елементарної педагогічної діагностики, спрямованої на виявлення індивідуальних сильних сторін і труднощів кожної дитини.

В основу розробки методичного забезпечення до цієї педагогічної умови було включено отримані вченими Ю. Бойко [7], Л. Гаращенко [14], М. Дутчак [21] експериментальні дані щодо доцільності запроваджувати диференційований підхід: дітям із вищим рівнем сформованості рухових умінь пропонуються складніші за координацією та динамікою завдання, тоді як для дітей, які потребують додаткової підтримки, добираються спрощені чи варіативні форми рухових дій. Такий підхід сприяє створенню ситуації

успіху для кожної дитини, формуванню впевненості у власних можливостях і поступовому розширенню індивідуального рухового досвіду.

Не менш суттєвим є урахування емоційно-вольових характеристик і темпераменту дитини. Активні, імпульсивні діти часто прагнуть домінувати в ігровій ситуації, охоче долучаються до елементів змагання та ініціюють групову діяльність. Натомість діти спокійного або невпевненого темпераменту потребують делікатного стимулювання, позитивного підкріплення та педагогічної підтримки. Завдання педагога — забезпечити психологічно комфортне середовище, у якому кожна дитина відчуває власну значущість та прийняття. Таке середовище сприяє не лише підвищенню мотивації до рухової активності, а й формуванню соціальних компетентностей — уміння співпрацювати, дотримуватися правил, взаємодіяти з однолітками.

При розробці цієї педагогічної умови ми дотримувалися поглядів Т. Кругляк щодо підвищення рівня компетентності вихователів з фізичного виховання дітей дошкільного віку. Зокрема, ми вважаємо доцільними пропоновані нею практично-тренінгової форми роботи з педагогами на основі рухливих ігор для кожної вікової групи [34].

Педагогічна умова 2. *Використання потенціалу рухливих ігор щодо підтримки рухової активності дітей п'яти років у різних формах організації життєдіяльності.*

Використання потенціалу рухливих ігор у різних формах організації життєдіяльності дітей п'яти років є однією з ключових педагогічних умов, що забезпечує безперервність фізичного розвитку та підтримку емоційної стабільності дошкільників. Особливої актуальності ця умова набуває в сучасних реаліях, коли освітній процес у закладах дошкільної освіти часто супроводжується необхідністю перебування дітей в укриттях.

Розробка методичних матеріалів щодо забезпечення другої педагогічної умови потребувала детального вивчення теоретичних та методичних праць, які б стосувалися реалій практики ЗДО.

Ми урахували погляди вченої Н. Кот [34], що ситуації з перебуванням дітей в укриттях зумовлюють зміну традиційного рухового режиму, адже обмежений простір та психологічна напруга не дозволяють проводити активні ігри високої інтенсивності. Саме тому виникає потреба у пошуку альтернативних форм підтримки рухової активності, які б відповідали умовам безпеки та водночас сприяли гармонійному розвитку дітей. У цих умовах рухливі ігри низької та середньої інтенсивності стають оптимальним засобом організації життєдіяльності дошкільників. Вони дозволяють зберегти базовий рівень рухової активності, підтримати позитивний емоційний стан та знизити рівень тривожності.

Також нами у розробці матеріалів до цієї педагогічної умови взято до уваги погляди Л. Токаревої [70] стосовно того, що організація профілактично-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти під час воєнного стану вимагає додаткової гнучкості і винахідливості, щоб оптимально забезпечити вихованцям рухову активність на протязі дня. Задля цього передбачені щоденна ранкова гімнастика, фізичні вправи, рухливі ігри, фізкультурні заняття, фізкультхвилинки, спортивні розваги. Застосовуючи професійні вміння і фізичні можливості працівники намагаються робити все можливе, аби діти відповідно за графіком отримували профілактичні процедури, що дуже важливо для отримання позитивного результату в оздоровчій роботі.

Нам імponує думка Ю. Бабачук [1], О. Богініч [5; 6], С. Грищенко та О. Шурубенко [17] стосовно того, що використання сюжетних ігор із мінімальними переміщеннями, вправ на увагу та координацію, а також ігор із ритмічними елементами забезпечує не лише фізичне навантаження, але й виконує важливу психотерапевтичну функцію, відволікаючи дітей від стресових факторів. Участь у таких іграх сприяє формуванню навичок саморегуляції, адже діти вчаться контролювати силу та інтенсивність рухів, враховувати обмежений простір і потреби інших учасників. Крім того, колективний характер рухливих ігор у замкненому просторі укриттів

посилює соціальну взаємодію, згуртовує дітей та формує у них почуття безпеки й взаємопідтримки.

Педагогічна умова 3. *Залучення батьків до забезпечення рухової активності дітей засобами рухливих ігор.*

Згідно із Законом України «Про дошкільну освіту» [26], навчально-виховні заклади повинні забезпечувати умови для фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, формувати гігієнічні навички та засади здорового способу життя вихованців закладу дошкільної освіти у взаємодії з сім'єю. Завдання фізичного виховання дітей у сім'ї надзвичайно важливі і вимагають конкретного їх вирішення з боку батьків, рідних, близьких людей, які їх оточують. Залучення батьків до організації й проведення рухливих ігор з дітьми середнього дошкільного віку становить одну з провідних педагогічних умов, що визначає ефективність забезпечення оптимального рівня рухової активності п'ятирічних дітей.

Саме сім'я виступає первинним соціальним середовищем, у межах якого формуються базові звички та ставлення до фізичної активності. Тому участь батьків у спільних рухливих іграх не лише створює атмосферу емоційної підтримки й довіри, а й сприяє формуванню у дитини позитивного ставлення до рухової діяльності як до природного, привабливого та значущого компонента повсякденного життя. Коли дошкільник бачить залученість дорослих, у нього зміцнюється мотивація, підвищується впевненість у власних можливостях та формується стійка потреба у русі.

У розробці цієї педагогічної умови ми урахували думку дослідниці М. Олійник, що батькам треба обов'язково ознайомитися з програмою розвитку та виховання дитини з розділу «Здоров'язбережувальна діяльність», щоб дотримуватися єдиних із ЗДО підходів до забезпечення рухового режиму [51, с. 92].

Ми врахували думку Г. Беленької [3], Я. Вольчинського [11], А. Драчук та І. Корякіної [20], В. Журавель [23], що систематична просвітницька робота з батьками — інформування про значення рухливих ігор, рекомендації щодо

вправ і коротких ігрових ситуацій, які можна реалізовувати вдома або під час сімейних прогулянок, — підвищує рівень рухового досвіду дітей. Ефективність такої взаємодії значною мірою залежить від педагогічного супроводу: вихователь у даному процесі виступає не лише консультантом, а й організатором партнерської взаємодії між закладом дошкільної освіти та сім'єю. Він добирає доступний інвентар, адаптує ігри з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, демонструє методику їх проведення та мотивує батьків до регулярної участі.

В основу розробки матеріалів до третьої педагогічної умови лягли праці В. Журавель [23], С. Матвієнко [47], в яких містяться методичні розробки рухливих ігор для дітей середнього дошкільного віку. Ці ігри можна проводити як в умовах закладу дошкільної освіти, так і в домашніх умовах з меншою кількістю гравців.

Ми урахували, що спільні рухливі ігри виконують багатовимірну функцію: вони розвивають фізичні якості, сприяють формуванню емоційної близькості між дорослим і дитиною, удосконалюють навички комунікації, співпраці, домовляння та взаємоповаги. У такій взаємодії дитина отримує позитивний досвід соціальних стосунків, що є важливою складовою підготовки до шкільного життя.

Залучення батьків до рухової діяльності є невід'ємною педагогічною умовою, що забезпечує цілісний, гармонійний та узгоджений вплив на розвиток дошкільника. Така співпраця формує єдине виховне середовище «дитина — сім'я — заклад дошкільної освіти», підсилюючи результативність педагогічного процесу та сприяючи становленню стійкої мотивації до активного, здорового способу життя.

Таким чином, нами виокремлено та теоретично обґрунтовано три ключові педагогічні умови, що забезпечують ефективний розвиток рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор, а саме: урахування індивідуальних та вікових особливостей розвитку дитини; систематичне проведення рухливих ігор у різних видах організованої та самостійної

діяльності; активна взаємодія та підтримка з боку сім'ї щодо підтримки необхідного рівня рухової активності дитини. Сукупність цих умов створює цілісне педагогічне середовище, у якому рухлива діяльність стає природною, емоційно значущою та внутрішньо мотивованою для дошкільника, забезпечуючи його гармонійний фізичний і психічний розвиток.

2.3 Рекомендована система роботи з оптимізації педагогічних умов забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор

Проведене нами дослідження щодо перевірки педагогічної роботи вихователів щодо забезпечення належного обсягу та якості рухової активності дітей п'яти років встановило, що даний процес не має належної ефективності. На нашу думку, при організації роботи в цій області найбільш важливим є використання основ фізкультурно-оздоровчого процесу – методів, форм роботи і відповідних умов залучення дітей п'яти років до активного руху.

Підсумкові дані констатувального експерименту показали, що на сьогодні педагогам важко пристосуватися до тих реалій, в яких перебувають діти у зв'язку із військовими діями в країні. Спостерігаються зменшення ролі рухливих колективних ігор у формах активного відпочинку дітей. Також, за даними вчених, в останні роки суттєво зменшилась роль співпраці з батьками у справі фізичного виховання дітей.

Досягнення позитивної динаміки у підтримці належного рівня рухової діяльності дітей у практиці закладу дошкільної освіти можливо за умови систематичного і послідовного збагачення знаннями дітей та педагогів про важливість активного руху, занять спортом і рухливими іграми, що сприятиме покращенню показників стану здоров'я дітей.

Крім того, ефективність роботи з підтримки рухової активності дітей у практиці закладу дошкільної освіти пов'язана із проведенням методичних заходів з вихователями щодо підвищення їхньої професійної компетентності

з даного питання; а також запровадження цікавих рухливих ігор уданий процес.

Робота яку ми розробили з дітьми та педагогами дошкільного закладу базувалася на використанні рухливих ігор та інших форм роботи, які будуть сприяти забезпеченості рухової активності у дітей п'яти років.

Дана експериментальна робота з дітьми дошкільного віку здійснювалася за такими **принципами**:

- поетапності та систематизації дій;
- опори на ігрову діяльність як провідну в дошкільному віці та стосовно рухової активності;
- підтримки та зміцнення здоров'я дитини в дошкільних установах;
- поступового формування рухового режиму у дітей та їхньої потреби в активному русі.

За першою педагогічною умовою, що передбачала урахування індивідуальних та вікових особливостей дошкільників у процесі формування рухової активності, ми організували й провели такі види роботи:

Тренінг для вихователів «Кожна дитина рухається по-своєму» (Дод. М).

Метою нашого тренінгу було: Поглибити професійну компетентність педагогів щодо врахування індивідуальних та вікових особливостей дітей середнього дошкільного віку при організації рухової діяльності; навчити добирати рухливі ігри відповідно до різного рівня сформованості рухових умінь; сформувати вміння розпізнавати потреби, темп, стиль руху кожної дитини та адаптувати ігрові ситуації.

Тривалість тренінгу: 1 година

Матеріальне оснащення для тренінгу:

1. мультимедійна презентація;
2. картки з описом дітей;
3. інвентар для рухливих ігор (м'ячі, кеглі, обручі, скакалки);
4. фліпчарт, маркери, стікери;

Структура тренінгу включала такі компоненти:

- Вступна частина (Вітальне коло, міні-бесіда);
- Теоретичний блок (Міні-лекція з презентацією та обговорення);
- Практичний блок (короткий опис карток, динамічна гра «Одна гра – три рівні»);
- Підсумок (коло рефлексії);

Також нами було запропоновано **методичні рекомендації** (Дод. Н) щодо індивідуальних особливостей сформованості рухової активності. У цих рекомендаціях ми акцентували увагу на необхідності диференційованого підходу до організації рухової діяльності дітей дошкільного віку, врахування їхнього рівня фізичного розвитку, темпу засвоєння рухів, психологічних особливостей та стану здоров'я.

За другою педагогічною умовою, що передбачає використання потенціалу рухливих ігор у різних формах організації життєдіяльності дітей п'яти років життя щодо підтримки їхньої рухової активності, нами була створена збірка рухливих ігор середньої та малої інтенсивності (дод. П), адаптована для проведення в умовах укриття.

До збірки увійшли такі ігри, як «Перегони м'ячів», «Передай далі», «Хто швидше збере іграшки», «Перегони з повітряними кулями», «Влучно в ціль», «Передай м'яч», які не потребують значного простору чи спеціального обладнання, але дозволяють ефективно підтримувати рухову активність дітей навіть у обмежених умовах. Розроблені ігри спрямовані на розвиток різних компонентів рухової підготовленості дітей п'ятого року життя: координації рухів, уваги, швидкості реакції, окоміру, витримки, уміння діяти за сигналом, співпрацювати з іншими та узгоджувати свої дії в колективі. Особливістю даної збірки є акцент на вправах із малою та середньою рухливістю, що дозволяє організовувати безпечну рухову діяльність у просторі, де неможливе виконання високоінтенсивних вправ.

Кожна гра має чітко сформульовану мету, логічну структуру та прості правила. Використання такої збірки дозволяє педагогові зберегти системність і різноманітність рухових завдань, підтримати позитивний емоційний стан

дітей, а також створити умови для індивідуалізації роботи — добираючи ігри відповідно до рівня рухового розвитку дитини, її інтересів та потреб.

Також, нами було розроблено конспект **спортивного свята** (дод. Р). Адже воно є ефективною формою організації рухової діяльності дошкільників, оскільки поєднує ігровий сюжет, командну взаємодію та різноманітні рухливі вправи. Завдяки такому заходу діти активно виконують стрибки, біг, метання, вправи на координацію та спритність, що сприяє розвитку основних рухових умінь і фізичних якостей.

Атмосфера змагання та уявної подорожі підсилює інтерес, стимулює швидкість, витривалість і бажання долати труднощі. Участь у естафетах формує почуття товарищескості, взаємодопомоги та відповідальності за команду. Спортивне свято забезпечує комплексний вплив на організм дитини, зміцнює здоров'я, виховує позитивне ставлення до фізичної активності й робить рухову діяльність емоційно привабливою та доступною для кожного дошкільника.

За третьою педагогічною умовою, яка стосується залучення батьків до забезпечення рухової активності дітей засобами рухливих ігор, нами була розроблена консультація для батьків (дод. С), на тему: «Граємо вдома в рухливі ігри».

Метою цієї консультації було підвищити обізнаність батьків щодо значення рухливих ігор у розвитку дитини п'ятого року життя, сформувати позитивне ставлення до систематичної рухової активності та надати практичні рекомендації щодо організації активних ігор у домашніх умовах.

Аналіз спілкування з батьками показав, що значна частина дорослих недооцінює роль гри та фізичної активності в розвитку дитини. У родинях часто спостерігається орієнтація на раннє інтелектуальне навчання — читання, лічбу, знайомство з літерами, — тоді як ігрова діяльність помилково вважається другорядною або необов'язковою. Консультація допомогла батькам переосмислити ці уявлення, адже саме гра є природним способом

пізнання світу, формування емоційно-вольової сфери, розвитку мислення та соціальних навичок.

Особливу увагу було зосереджено на тому, як організувати рухливі ігри в умовах квартири. Незважаючи на обмеженість простору, батьки отримали практичні поради щодо вибору безпечних і водночас цікавих ігор, які не потребують спеціального обладнання. Наголошувалося на важливості гри на свіжому повітрі, оскільки саме вуличний простір забезпечує природну можливість для стрибків, бігу, метання та інших активних рухів, необхідних для повноцінного фізичного розвитку.

Таким чином, з метою реалізації визначених педагогічних умов щодо активізації рухової діяльності дітей п'ятого року життя за допомогою рухливих ігор, нами було створено систему роботи, спрямовану на ефективне впровадження цих ігор у освітній процес.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене нами експериментальне дослідження дало можливість комплексно оцінити стан забезпечення рухової активності дітей п'ятого року життя засобами рухливих ігор у закладі дошкільної освіти, а також обґрунтувати педагогічні умови, необхідні для підвищення ефективності даного процесу. Аналіз отриманих результатів дозволив встановити рівень забезпеченості мотиваційного, когнітивного та діяльнісного критеріїв рухової активності дошкільників, що стало підґрунтям для розроблення пропонуваної системи роботи з оптимізації кожної із педагогічних умов.

Для проведення роботи з дітьми було розроблено критерії та показники забезпеченості у них рухової активності засобами рухливих ігор – мотиваційний, когнітивний та діяльнісний, конкретизованими у відповідних показниках. За кожним із критеріїв нами було дібрано емпіричні методи, такі як: спостереження, бесіда, анкетування, інтерв'ю, методика «Закінчи речення», методика «Вибери і поясни».

У процесі констатувального етапу було з'ясовано, що діти мають середній рівень сформованості рухової активності, який характеризується нестійкою мотивацією до рухів, фрагментарними знаннями про користь фізичної активності та недостатньо сформованими навичками виконання основних рухів.

Оцінювання професійної підготовленості педагогів показало, що більшість вихователів мають базові знання щодо значення рухливих ігор, однак їхнє практичне застосування є недостатньо системним. У ході анкетування було визначено, що значна частина педагогів потребує поглиблення знань з організації рухливих ігор, добору ігрових завдань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, формування мотиваційної сфери дошкільників. Інтерв'ю з інструктором з фізичного виховання підтвердило наявність професійної компетентності, однак виявило окремі труднощі у використанні матеріально-технічних ресурсів та стимулюванні рухової активності дітей.

Аналіз предметно-ігрового середовища засвідчив, що у ЗДО створено загальні умови для проведення рухливих ігор: наявні фізкультурна зала та майданчики, достатній інвентар, що дозволяє урізноманітнювати форми рухової діяльності дітей. Проте окремі елементи дрібного ігрового матеріалу потребують оновлення, оскільки їх зношеність знижує інтерес дітей та емоційний компонент гри.

На основі отриманих даних нами було виокремлено три педагогічні умови, реалізація яких є необхідною для забезпечення ефективного розвитку рухової активності дітей п'ятого року життя засобами рухливих ігор, а саме:

- 1) урахування індивідуальних і вікових особливостей дітей середнього дошкільного віку у процесі забезпечення їхньої рухової активності;
- 2) використання потенціалу рухливих ігор щодо підтримки рухової активності дітей п'яти років у різних формах організації життєдіяльності;
- 3) залучення батьків до організації та проведення рухливих ігор із дітьми середнього дошкільного віку.

За результатами констатувального експерименту, розроблених на цій основі педагогічних умов до кожної з них було дібрано або адаптовано низку методичних матеріалів, серед яких є: тренінг для вихователів щодо урахування індивідуальних особливостей дітей, збірка рухливих ігор для використання у різні періоди режиму дня, конспект спортивного свята, консультація для батьків.

Використання пропонованих методичних матеріалів у практиці закладу дошкільної освіти, на нашу думку, сприятиме підвищенню методичної обізнаності педагогів з питань фізичного виховання дітей; активізації рухової діяльності дітей та їх мотивації до занять рухом; підвищенню ефективності взаємодії закладу дошкільної освіти з родинами вихованців з питань, які пов'язані з руховою активністю.

ВИСНОВКИ

У результаті здійсненого теоретичного аналізу було сформульовано узагальнені висновки, які повною мірою відповідають попередньо окресленим завданням дослідження.

За першим завданням було проведено аналіз наукових джерел, що дало змогу розкрити сутність рухової активності як фізіологічного явища та педагогічної категорії. З'ясовано, що в сучасних наукових підходах *рухова активність* трактується як фундаментальна, природно зумовлена біологічна потреба дитячого організму, без повноцінного задоволення якої неможливий гармонійний фізичний, психічний і соціальний розвиток дитини.

Поняття «рух» розглядається як базова моторна дія, що передбачає зміну положення тіла або його частин у просторі та забезпечує первинну форму активної взаємодії організму з навколишнім середовищем. Водночас «рухова активність» трактується як свідома чи спонтанна діяльність, яка потребує м'язових зусиль та супроводжується енергетичними витратами. Вона виступає фундаментальною біологічною потребою, задоволення якої визначає темпи й якість функціонального і структурного дозрівання організму дитини.

Суттєве значення мають й інші педагогічні категорії. «Рухова компетентність» визначається як інтегрована здатність дитини здійснювати різні види рухової діяльності, демонструючи мотивацію до руху, достатній рівень моторної підготовленості та сформованість життєво необхідних умінь і навичок. У тісному взаємозв'язку з нею перебуває «здоров'язберезувальна компетентність», що охоплює знання про власний організм, уміння підтримувати фізичне й психічне благополуччя, а також внутрішню готовність дотримуватися здорового способу життя.

Поняття «руховий розвиток» розкривається як процес поступового становлення, удосконалення та розширення рухових умінь і навичок під впливом природної спонтанної моторики та цілеспрямованої педагогічної взаємодії. Важливою складовою цього процесу є «руховий режим» —

системно організована педагогічна модель забезпечення оптимального обсягу рухової активності протягом дня, що включає регламентовані заняття, різні види ігрової діяльності та самостійні рухові прояви дитини.

У межах фізіологічних процесів ключовим є поняття «адаптація» — здатність організму пристосовуватися до змін середовища шляхом перебудови функціональних систем. У контексті рухової активності фізіологічна адаптація охоплює реакції серцево-судинної, дихальної, нервової та м'язової систем, що забезпечують підвищення працездатності організму. Особливим механізмом адаптаційних процесів виступає суперкомпенсація — відновлення енергетичних ресурсів на рівні, вищому за вихідний, що спричиняє поступовий розвиток фізичних якостей.

За другим завданням було розкрито специфіку рухової активності стосовно занять дітей середнього дошкільного віку фізичною культурою. З'ясовано, що у п'ятирічному віці діти проявляють значну зацікавленість у виконанні загальнорозвивальних вправ та базових рухів, проте їхня координація та м'язова сила ще перебувають на стадії формування. Це проявляється у характерних особливостях ходи, бігу, лазіння, метання та стрибків, які потребують систематичного педагогічного супроводу. Ефективність занять фізичною культурою, що забезпечує кількісні показники рухової активності, визначається цілеспрямованим педагогічним впливом, спрямованим на формування впевненості, точності та узгодженості рухових дій дошкільників.

За третім завданням було досліджено потенціал рухливих ігор-естафет як засобу підтримки та стимулювання рухової активності дітей п'яти років. Ми трактуємо дане поняття як організовані рухливі вправи з чітко визначеними правилами, в яких кожна дитина по черзі виконує певне завдання, намагаючись швидко та точно завершити його і передати «естафету» наступному учаснику. Вони можуть відрізнятися за способом виконання, бути почерговими або спільними, за структурою завдань —

простими чи комбінованими, а також за організацією учасників, коли вони рухаються лінійно, колом або назустріч один одному.

Теоретичне дослідження показало, що такі ігри сприяють гармонійному розвитку дитини. Вони можуть зміцнювати силу, сприяти розвитку спритності, швидкості, витривалості та координації рухів. Паралельно з цим вони стимулюють психічний та інтелектуальний розвиток, покращуючи увагу, швидкість прийняття рішень і здатність до просторового орієнтування. У процесі командної взаємодії діти формують соціальні навички: вчать співпрацювати, взаємодіяти з іншими, дотримуватися правил, проявляти відповідальність і лідерські якості. Емоційний розвиток також значною мірою підтримується через задоволення, яке отримують діти під час гри, формування внутрішньої мотивації до рухової діяльності та позитивного ставлення до фізичних вправ.

За четвертим завданням нами було виокремлено та теоретично обгрунтовано три критерії для комплексної оцінки рівня сформованості рухової активності: мотиваційний, що відображає стійкий інтерес і позитивне ставлення дитини до рухової діяльності; когнітивний, який охоплює обізнаність дітей про рухи, їхнє значення для здоров'я та правила безпеки; та діяльнісний, що визначається здатністю дитини виконувати основні рухи, активно брати участь у рухливих іграх і дотримуватися їх правил.

Результати дослідження професійної готовності педагогів (12 вихователів та інструктор з фізичного виховання), проведене за допомогою анкетування та інтерв'ю, засвідчили, що переважна більшість (90%) педагогів усвідомлює актуальність та необхідність впровадження рухливих ігор. У 58% опитаних вихователів сформовано лише середній рівень обізнаності щодо забезпечення рухової активності дітей через рухливі ігри. Це характеризується наявністю базових уявлень, але недостатньою сформованістю цілісного бачення теоретичних і практичних аспектів. Низький рівень обізнаності щодо сутності рухової активності дітей зафіксовано у 8% опитаних. Ці дані підтверджують, що, незважаючи на загальну

зацікавленість, існує потреба у системній методичній підтримці та вдосконаленні практичних навичок педагогів для ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

За результатами проведених діагностичних методик з дітьми п'яти років, було виокремлено та охарактеризовано три рівні забезпеченості рухової активності. Високий рівень притаманний дітям, які демонструють збалансовану поведінку, стійкий інтерес до освоєння нових навичок та відмінно розвинені фізичні якості, активно залучаючись до самостійної моторної діяльності. Середній рівень характеризується високою моторністю, але посередніми спритністю та координацією; ці діти можуть бути незібраними, імпульсивними і демонструвати надмірну емоційну збудливість та імпульсивність. Для низького рівня є типовим переважаюча статичної та малорухливої діяльності; такі діти не впевнені у власних можливостях, прагнуть уникати складних рухових завдань і діють уповільнено. Аналіз результатів діагностики показав, що більшість дошкільників мають середній рівень мотивації до рухової активності, а обізнаність щодо її значення ролі рухливих ігор щодо цього є загалом прийнятною, проте недостатньо глибокою. Діяльнісні визначення стосовно рухової активності характеризуються середнім рівнем сформованості умінь стосовно руху та рухливих ігор.

За п'ятим завданням запропоновано систему роботи яка сприятиме оптимізації рухової активності дітей п'яти років та запропонована системна робота щодо їх оптимізації. Ми виділили такі педагогічні умови:

- 1) урахування індивідуальних і вікових особливостей дітей середнього дошкільного віку у процесі забезпечення їхньої рухової активності;
- 2) реалізація потенціалу рухливих ігор щодо підтримки рухової активності дітей п'яти років у різних формах організації життєдіяльності;
- 3) залучення батьків до забезпечення рухової активності дітей засобами рухливих ігор.

На основі цих умов була розроблена рекомендована система роботи з оптимізації рухової активності, яка включала комплекс методичних і практичних заходів: наприклад, тренінг для вихователів «Кожна дитина рухається по-своєму» з метою поглиблення їхньої професійної компетентності, створено збірку рухливих ігор для систематичного використання в різних видах діяльності. Розроблено концепт спортивного свята як ефективної комплексної форми рухової діяльності, матеріали консультації для батьків «Граємо вдома в рухливі ігри» для підвищення їхньої обізнаності щодо необхідності підтримки належного обсягу та якості рухової активності дітей та активного залучення батьків до спільних з дітьми ігор удома та фізкультурно-оздоровчих формах співпраці, які проводяться з батьками у ЗДО.

Виконане нами наукове дослідження не вважається повністю вичерпаним і потребує подальшого вивчення для забезпечення рухової активності дітей п'яти років засобами рухливих ігор. Подальші наукові пошуки можуть бути пов'язані із дослідженням проблеми забезпечення рухової активності дітей п'ятого року життя засобами оздоровчих гімнастик.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабачук Ю.М. Педагогічні умови використання спортивних ігор як практичного засобу фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія : зб. наук. праць. Випуск 42. Ч. 1. Вінниця. ТОВ «Нілан ЛТД», 2014. 73–76. с
2. Бабюк Т. Й. Наступність у вихованні здорового способу життя старших дошкільників і молодших школярів : Київ. 2013. 237 с.
3. Беленька Г. В., О. Л. Богініч, М. А. Машовець Здоров'я дитини – від родини : *кол. монографія*. Київ.СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
4. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» Вид. 2-ге, зі зм. і доп. Тернопіль: Мандрівець, 2022. 216 с.
5. Богініч О. Л. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку. Київ: Генеза, 2013.128 с.
6. Богініч, О. Л., Бабачук, Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: *методичний посібник*. Тернопіль: Мандрівець. 2014. 224с.
7. 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.
8. Варуха О.В. Особливості організації рухової активності дітей дошкільного віку. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя*. Психолого-педагогічні науки. 2011. № 5. С. 15-21.

9. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: *підручник*. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга» 2019. С. 467.
10. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: *Навч. посіб.* Суми: ВТД «Університетська книга», 2008 С.428.
11. Вольчинський А. Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. 2015. С. 5.
12. Вольчинський А. Я. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Вип. 9. 2013. С. 77–81.
13. Гаращенко Л. В., Літченко О. Д., Шинкар Т. Ю. Стан процесу організації фізичного виховання дітей раннього віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Збірник наукових праць педагогічних наук*. Івано-Франківськ. ВД «Гельветика». Вип. 2(102). 2023 С. 19-24.
14. Гаращенко Л. Огляд сучасних тенденцій у сфері фізичного виховання дітей дошкільного віку. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету ім. Олександра Довженка*. Сер.: Педагогічні науки. 2015. № 29. С.72-75.
15. Гнізділова О. А., Бурсова С. С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. *монографія* за заг. ред. Л. М. Рибало. Тернопіль, 2019. С. 345–363.
16. Горожанкіна О.Ю., Полякова І.Ф. Розвиток музично-рухової активності дошкільників у процесі занять хореографією. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*: збірник наукових праць. 2018. № 3. С. 31-37.
17. 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.

- 18.Денисенко, Н. Ф., Аксьонова, О. П. Через рух – до здоров'я дітей: *навчально-методичний посібник*. Тернопіль : Мандрівець 2010. 88 с.
- 19.Державний Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція). Електронний ресурс. Режим доступу: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf (дата звернення: 12.12.2024).
- 20.Драчук А.І. Корякіна І.В. Хлус Н.О. Оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 128 с.
- 21.Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. 2015. № 2. С. 44–52.
- 22.Єфіменко М. Рух – це життя. Даруймо його дітям щодня. *Дошкільне виховання*. 2014. № 7. С. 26–30.
- 23.Журавель В. І. Рухливі ігри в системі навчання, виховання та розвитку дітей дошкільного віку. Прилуки, 2014. С. 48.
- 24.Журавльова Л. С. Розвиток фізичних якостей дошкільників засобами рухливих ігор: *збірник праць Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького*, 2016 С. 106-110
- 25.Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Суми: *Університетська книга*. 2014. С.272
- 26.Закон України «Про дошкільну освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> (дата звернення: 02.02.2025).
- 27.Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 06.01.2025).
- 28.Замрозович-Шадріна С. Р. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. *Обрії*. 2016. № 1(42). С. 46–48.
- 29.Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» від 02.09.2016
- 30.Калуська Л. В. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дошкільників. Київ: Мандрівець, 2010. 104 с.

31. Комісарик М.І., Чуйко Г.В. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. 2013 С.439.
32. Коцур Н. І. Основи педіатрії і гігієни дітей раннього і дошкільного віку: *Навчальний посібник*. Чернівці: Книги – XXI, 2004 С.576 .
33. Кошель В. М., Курок О. І. Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: *навч.-метод. посіб.* Чернігів. ФОП Ремізова В.М. 2015. 62 с.
34. Кот Н.А. Педагогічні стратегії компенсації освітніх втрат у сфері фізичного виховання дошкільників в умовах воєнного стану. *Педагогічні наук: збірн. наук. праць*. №110. 2025. С. 39-47.
35. Кругляк Т. О. Рухливі ігри та забави в дошкільному навчальному закладі : *метод. посіб. для студентів і вихователів дошк. навч. Закл.* Тернопіль : *Підручники і посібники*. 2018 С.64.
36. Курок О. І., Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку : *курс лекцій : навч. посіб.* Глухів. нац. пед. ун-т ім. Олександра Довженка. - Вінниця : Твори, 2023. с. 203 Бібліогр.: С. 200-203.
37. 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.
38. Кучеренко Г. В. Сучасні підходи до організації оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : *матеріали V інтернет-конференції* (Одеса, 17-18 листопада 2021 р.). – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. С. 40-44.
39. Левінець Н. Характеристика шляхів оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. 2013. С.5
40. 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.

41. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. Дошкільне виховання. Київ, 2009. № 11. С. 12–15.
42. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : *автореф. дис.канд. пед. наук* : спец. 13.00.08. Київ, 2016. 24 с.
43. Лохвицька Л. Психолого-педагогічні засади формування основ здоров'язбережувальної життєдіяльності у дітей дошкільного віку : *кол. Монографія*. Київ: Міленіум, 2018 С. 151-192.
44. Матвієнко С. І., Щербак П.І. Готовність майбутніх вихователів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з дошкільниками. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія : Психолого-педагогічні науки*. 2025. №1. С. 254-264.
45. Матвієнко С.І., Щербак П.І. Педагогічний супровід використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дошкільників. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія : Психолого-педагогічні науки*. 2025. №3. С. 105-112.
46. Матвієнко С.І. Формування у дітей старшого дошкільного віку основ здорового способу життя засобами ігрових технологій. *Збірник абстрактів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*, м. ПереяславХмельницький, 28-29 березня 2018 р. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2018. С. 88-90.
47. Матвієнко С. І., Заплішний І.І. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі. Ніжин : НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. 152 с.
48. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження. 2018 С. 200.
49. Методичні рекомендації до оновленого Базового компоненту дошкільної освіти. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-metodichnih-rekomendacij-do-onovlenogo-bazovogo-komponenta-doshkilnoyi-osviti>(дата звернення: 25.02.2025).

50. Міщенко О. В., Гученко Г. Б. Рухливі ігри та естафети: *методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Спортивні і рухливі ігри та методика викладання»*. 2-е вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 62 с.
51. 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.
52. Освітня програма «Дитина» для дітей від двох до семи років. Мін. осв. і науки України, Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка 2016 С.304.
53. Пангелова Н.Є., Харіна Д.Л. Фізична культура в дитячому садку. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. 2012. №10 теорія та методики фізичного виховання. – 36-42 с.
54. Пасічник В.М., Сосновський Д.Д. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №7. С. 86–91.
55. 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.
56. Піроженко Т.О. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку. Українська академія дитинства, 2017. с. 80.
57. Поліщук В.В. Розвиток рухових та розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму: *дис.канд. наук по фізичному вихованню та спорту*: 24.00.02. Переяслав Хмельницький, 2008. 266 с.
58. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку – Умань : СПД Жовтий, 2014. –144 с.

- 59.Поліщук О. В. Фізкультурно-оздоровчі заходи в дошкільному навчальному закладі. *Методичні рекомендації*. Умань: СПД Жовтий, 2016. С. 33.
- 60.Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : *навч. посіб.* Київ : Академвидав, 2008. С.456.
- 61.Постна І. Рух для здоров'я малюків. *Дошкільне виховання*. 2011. № 9. С. 20–23.
- 62.Примірний перелік ігрового та навчально-дидактичного обладнання для закладів дошкільної освіти. Наказ Міністерства освіти і науки України від 19 грудня 2017 року № 1633.
- 63.Програма розвитку дитини від народження до шести років Я у Світі. О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін. ; наук. кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. с. 488.
- 64.Ровний А. С. Фізіологія рухової активності : *підруч.*, 2014. 244 с.
- 65.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.
- 66.Сендик Г. Дослідження оптимального рухового режиму в дошкільних закладах. Тернопіль: Джура, 2015. 80 с.
- 67.Смольникова Г.В. Домінантні заняття з фізичної культури в роботі з дітьми старшого дошкільного віку. *Обов'язкова освіта дітей старшого дошкільного віку: форми здобуття, організація і зміст роботи : зб.метод. матер.* / авт. упоряд.: О.П. Долинна, А.П. Бурова, О.В. Низьковська, Т.П. Носачова. Тернопіль: Мандрівець, 2011. С. 195-209.
- 68.Тітаренко С. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах засобами спортивних ігор. 2023. 68 с.
- 69.Тітаренко С., Бабачук Ю. Підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом ігор з елементами спорту. *Спортивні ігри*, (2(32), 2024. С. 106–118.

70. Токарева Л. Д. Можливості ігрової діяльності як платформа у формуванні психологічної стійкості дитини дошкільного віку в умовах війни. *Сучасна дошкільна освіта: реалії та перспективи*. Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченій Міжнародному Дню захисту дітей і Всесвітньому Дню батьків (01 червня 2023 р.). С. 90-94.
71. Томенко О.А., Старченко А.Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія. *Монографія*. Суми :ФОП Цьома С.П., 2016 с. 154.
72. Чернега Г.П. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей. *Педагогічний вісник*, №1-2, 2022 С.2.
73. Чуйко Г.В. Комисарик М.І Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Книги – XXI, 2013. 439 с.
74. Шалімова, Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік : *навч.-метод. посіб.* Харків : Ранок 2017. 208с.
75. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: *Навчальна книга* – Богдан, 2008 С. 272 .
76. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор: *методичні рекомендації*. Кривий Ріг. 2016. С.145.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма спостереження

Мета спостереження: з'ясувати особливості емоційних і мотиваційних проявів дітей середнього дошкільного віку під час їхньої участі у різних видах рухової активності.

Об'єкт спостереження: вихованці середнього дошкільного віку.

Суб'єкт спостереження: дослідник (експериментатор).

Предмет спостереження: специфіка емоційних і мотиваційних проявів п'ятирічних дітей у процесі рухової діяльності.

Завдання спостереження: визначити у дітей середнього дошкільного віку такі аспекти участі в активних формах рухової діяльності:

1. рівень зацікавленості та емоційного піднесення під час виконання рухових дій;
2. прагнення долучатися до спільних фізкультурних занять та колективних рухливих ігор;
3. прояви ініціативності, самостійності та творчого підходу у виконанні рухових завдань.

Форма фіксації результатів спостереження: протокол спостереження (бланк протоколу).

Тип спостереження: цілеспрямоване, вибіркове, безпосереднє, зовнішнє, систематичне.

Бланк спостереження

за емоційними та діяльнісними проявами дітей п'яти років під час їхньої участі в різних формах рухової діяльності та рухливих іграх

<i>Предмет спостереження</i>	Прояви інтересу та захоплення дітей в їхній участі в руховій діяльності	Бажання брати участь в активній руховій діяльності	Ініціативність та активність під час участі в іграх
<i>види та форми роботи з фізичного виховання</i>			
Заняття			
Прогулянка			
Рухливі ігри у II половину дня			
Спортивне свято			

МЕТОДИКА «ЗАКІНЧИ РЕЧЕННЯ»

Мета: виявлення мотивації дитини до рухової активності.

Процедура. Дітям пропонувалось закінчити речення:

- Мені подобається бігати, тому що...
- Коли я бачу м'яч, мені хочеться...
- Займатися фізкультурою весело, коли...
- Я хочу бути сильним та швидким, щоб...
- Після активних ігор я відчуваю себе...
- Моя улюблена рухлива гра це...

Рівні	Характеристика рівнів
Високий	Дитина охоче завершує запропоновані речення, дає змістовні відповіді, що свідчать про стійкий інтерес до рухової діяльності, позитивне ставлення до фізичних вправ і рухливих ігор та усвідомлення їх користі для здоров'я, сили й гарного самопочуття.
Середній	Дитина здебільшого може закінчити речення, але відповіді короткі та не завжди змістовні. Інтерес до рухової діяльності та позитивне ставлення до ігор нестійкі, а участь у фізичних вправах залежить від настрою та ситуації.
Низький	Дитина неохоче або з труднощами завершує речення, відповіді короткі й малозмістовні, часто не пов'язані з руховою діяльністю. Інтерес і позитивне ставлення до фізичної активності майже відсутні, мотивація до участі в рухливих іграх слабка або відсутня.

Інтерв'ю з вихователем

щодо з'ясування професійних засад його діяльності, спрямованих на стимулювання середніх дошкільників до активних рухових занять у закладі дошкільної освіти та в домашньому середовищі

Мета: окреслити ключові підходи у роботі вихователя, які забезпечують формування у дітей середнього дошкільного віку стійкої мотивації до активної рухової діяльності як у ЗДО, так і в родині.

1. Скажіть своїми словами як ви знаєте що таке «фізична активність»?».
2. Який ваш секрет успіху що до мотивування дітей середньої групи, щоб займались руховою активністю?
3. Як ви вважаєте фізична активність може сприяти зміненню імунітету?
4. Вихователі, як ви вважаєте приклад які даєте ви і батьки, сприяє на те як діти будуть ставитись до фізичної діяльності в закладі?
5. Як батьки впливають на формування мотивації у дитини займатись фізичними активностями?
6. Розкажіть які саме професіональні навички ви застосовуєте до стимулювати дітей до рухової активності?

Бесіда з дітьми середнього дошкільного віку

Мета даної бесіди полягає у вивченні рівня обізнаності дітей щодо впливу рухової активності на їх організм.

1. Чому важливо рухатися кожен день?
2. Які вправи чи ігри допомагають нам стати сильними або швидкими?
3. Що відчуваєш після того, як пограв у рухливу гру?
4. Чому не можна сидіти довго без руху?
5. Як саме ти рухаєшся, щоб було веселіше?
6. Що потрібно робити, щоб не травмуватися під час рухливих ігор?

Методика «Вибери і поясни»

Мета: з'ясувати, чи усвідомлює дитина користь і шкоду різних видів активності.

Матеріал: набір пар дій (наприклад, «бігати» чи «сидіти за планшетом», «грати на вулиці» чи «дивитися телевизор» тощо).

Процедура виконання: дитині пропонують розглянути дві дії та обрати одну з них, відповідаючи на запитання: «Що обереш? Чому?» Дитина пояснює свій вибір, мотивуючи, чому надає перевагу саме цій дії. Вибір дій охоплює різні види фізичної та пасивної активності, що дозволяє оцінити уявлення дитини про їх користь та шкоду.

Методичний коментар: за кожну обґрунтовану відповідь дитина отримує один бал.

- 10–12 балів свідчать про високий рівень усвідомлення користі різних видів активності;
- 7–9 балів – середній рівень;
- 4–6 балів – низький рівень;

Бланк спостереження
за діяльнісними проявами дитини під час різних форм організації
роботи з фізичного виховання

<p style="text-align: center;"><i>Предмет спостереження</i></p> <p style="text-align: center;"><i>форми організації фізичного виховання</i></p>	<p style="text-align: center;">Активність та зацікавленість</p>	<p style="text-align: center;">Дотримання правильного виконання рухів</p>	<p style="text-align: center;">Організованість та дисциплінованість у процесі рухової активності</p>
<p style="text-align: center;">Ранкова гімнастика</p>			
<p style="text-align: center;">Фізкультурні заняття</p>			
<p style="text-align: center;">Гімнастика пробудження</p>			
<p style="text-align: center;">Рухливі ігри</p>			
<p style="text-align: center;">Фізкультхвилинки</p>			

Програма спостереження

Мета спостереження: з'ясувати особливості діяльнісних і поведінкових проявів дітей середнього дошкільного віку під час їхньої участі у різних видах рухової активності.

Об'єкт спостереження: вихованці середнього дошкільного віку.

Суб'єкт спостереження: дослідник (експериментатор).

Предмет спостереження: специфіка діяльнісних і поведінкових проявів п'ятирічних дітей у процесі рухової діяльності.

Завдання спостереження: визначити у дітей середнього дошкільного віку такі аспекти участі в активних формах рухової діяльності:

- 1) активність та зацікавленість ц частю в активному русі;
- 2) дотримання правильного виконання рухів у процесі різних видів рухової діяльності;
- 3) вияви організованості та дисциплінованості у процесі рухової активності.

Форма фіксації результатів спостереження: протокол спостереження (бланк протоколу).

Тип спостереження: цілеспрямоване, вибіркоче, безпосереднє, зовнішнє, систематичне.

Діагностичні рухові завдання для дітей 5 років

Мета: оцінити здатність дитини виконувати основні рухи, брати участь у рухливих іграх, дотримуватися правил безпеки та взаємодіяти з ровесниками.

Приклад 1. Біг на коротку дистанцію Дитині пропонують пробігти 5–10 метрів по прямій доріжці. Педагог спостерігає, чи стартує вона самостійно, чи зберігає рівновагу під час бігу, чи може зупинитися без падіння, а також чи дотримується правил (наприклад, не виходить за межі доріжки).

Приклад 2. Стрибки на місці та в довжину Дитина виконує кілька стрибків на місці, а потім стрибає вперед. Оцінюється, чи вміє вона відштовхуватися двома ногами, приземлятися рівно, контролювати рухи та повторювати вправу кілька разів без втрати рівноваги.

Приклад 3. Метання м'яча в ціль Дитині дають невеликий м'яч і пропонують кинути його у кошик або обруч. Спостерігається точність, сила кидка, вміння регулювати рухи та дотримання правил безпеки (не кидати у дітей, стояти на визначеній лінії).

Приклад 4. Лазіння по гімнастичній стінці чи низькій драбині Дитина піднімається кілька сходинок угору і спускається вниз. Оцінюється спритність, сила рук і ніг, здатність діяти обережно та дотримуватися інструкцій дорослого.

Приклад 5. Рухлива гра з правилами («Квач» або «Переправа через річку») Діти грають разом, а педагог спостерігає, чи бере дитина активну участь, чи дотримується правил гри, чи взаємодіє з іншими, чи може регулювати інтенсивність рухів, щоб не заважати ровесникам.

Анкета для вихователів

Мета анкетування: виявити рівень теоретичних знань і практичних уявлень педагогів про значення рухової активності дітей п'ятирічного віку та ефективність використання рухливих ігор у процесі її забезпечення.

Інструкція для респондента: Просимо Вас уважно прочитати запитання та обрати варіант відповіді або дати власну відповідь. Анкета є анонімною, отримані результати будуть використані виключно з науковою метою.

I. Загальні відомості

1. Ваш педагогічний стаж:
 - a) до 3 років
 - b) 3–10 років
 - c) понад 10 років

2. Яку вікову групу Ви наразі виховуєте?
 - a) молодшу
 - b) середню
 - c) старшу
 - d) різновікову

II. Рівень теоретичної обізнаності

3. Чи цікавить вас проблематика рухової активності у дітей? _____

4. Як ви розумієте поняття «рухова активність»? _____

5. Оцініть значущість рухової активності для гармонійного розвитку дитини п'ятирічного віку:
 - a) дуже висока
 - b) висока
 - c) помірна
 - d) низька

5. Чи знайомі Ви з вимогами Базового компонента дошкільної освіти щодо рухової активності дітей ?
 - a) так, добре орієнтуюся
 - b) знайомий(а) частково
 - c) маю загальне уявлення
 - d) не знайомий(а)

6. Які функції рухливих ігор у розвитку дитини Ви вважаєте основними? (можна обрати декілька варіантів)
- a) оздоровчу
 - b) розвивальну
 - c) виховну
 - d) соціалізуючу
 - e) емоційно-релаксаційну

III. Обізнаність щодо використання рухливих ігор

7. Чи вважаєте Ви рухливі ігри ефективним засобом забезпечення рухової активності дітей 5 років?
- a) так
 - b) частково
 - c) ні
8. Які види рухливих ігор Ви найчастіше використовуєте у роботі?
-
9. Як часто Ви організовуєте рухливі ігри з дітьми ?
- a) щоденно
 - b) 3–4 рази на тиждень
 - c) 1–2 рази на тиждень
10. Чи враховуєте Ви індивідуальні особливості дітей при доборі рухливих ігор?
- a) завжди
 - b) інколи
 - c) рідко
 - d) не враховую

IV. Педагогічні труднощі та потреби

11. Які труднощі виникають у Вас під час організації рухливих ігор з дітьми 5 років? (можна обрати декілька варіантів)
- a) нестача методичних матеріалів
 - b) обмежений простір
 - c) недостатній рівень власних знань
 - d) низька мотивація дітей
 - e) труднощі в організації дисципліни
 - f) інше _____
12. Чи потребуєте Ви додаткових методичних рекомендацій щодо організації рухливих ігор?

- a) так
- b) частково
- c) ні

13. У якій формі підвищення кваліфікації Ви найбільше зацікавлені?

- a) семінари
- b) майстер-класи
- c) тренінги
- d) методичні посібники
- e) онлайн-курси

Дякуємо за співпрацю!

Інтерв'ю для інструктора з фізичної культури

1. Чи маєте ви спеціальну освіту за напрямом «Фізична культура»?
2. Як Ви оцінюєте рівень організації фізкультурно-оздоровчої роботи у Вашому закладі дошкільної освіти?
3. Як би Ви охарактеризували загальний стан здоров'я вихованців Вашого ЗДО?
4. На Вашу думку, які чинники найбільше впливають на погіршення здоров'я дітей дошкільного віку?
5. Як Ви оцінюєте рівень рухової активності дітей середньої групи?
6. Які, на Вашу думку, чинники найбільше впливають на зниження рухової активності дітей дошкільного віку?
7. Чи забезпечує матеріально-технічна база закладу достатні можливості для повноцінної рухової діяльності дітей та реалізації рухливих ігор?
8. Які методи та прийоми Ви використовуєте для моніторингу рівня рухової активності дітей?

Тренінг для вихователів «Кожна дитина рухається по-своєму»**Мета:**

- Поглибити професійну компетентність педагогів щодо врахування індивідуальних та вікових особливостей дітей середнього дошкільного віку при організації рухової діяльності.
- Навчити добирати рухливі ігри відповідно до різного рівня сформованості рухових умінь.
- Сформувати вміння розпізнавати потреби, темп, стиль руху кожної дитини та адаптувати ігрові ситуації.

Тривалість: 1 година

Матеріальне оснащення: мультимедійна презентація, картки з описом дітей, інвентар для рухливих ігор (м'ячі, кеглі, обручі, скакалки), фліпчарт, маркери, стікери.

Хід тренінгу**1. Вступна частина (10 хвилин)**

- Вітальне коло: учасники сідають у коло, тренер пропонує кожному коротко представитися та назвати одну асоціацію зі словом «рух».
- Міні-бесіда: обговорення запитань: «Чому рухова активність важлива для дошкільника?» та «Які труднощі виникають у вас при організації рухливих ігор?».
- Формування позитивної атмосфери, налаштування на співпрацю.

2. Теоретичний блок (15 хвилин)

- Міні-лекція з презентацією:
 1. Значення рухової активності для фізичного, емоційного та соціального розвитку дітей.
 2. Індивідуальні відмінності у темпі, стилі та рівні сформованості рухових умінь.

3. Принципи адаптації рухливих ігор: варіативність завдань, дозування навантаження, спрощення чи ускладнення правил.

- Обговорення: учасники діляться прикладами з власної практики, коли доводилося змінювати умови гри для окремої дитини.

3. Практичний блок (25 хвилин)

- Робота з картками: кожен учасник отримує картку з описом «умовної дитини» (наприклад: дитина з високою руховою активністю; дитина, яка швидко втомлюється; дитина з труднощами у координації). Завдання — підібрати відповідну гру або адаптувати вже відому.
- Динамічна вправа «Одна гра – три рівні»: тренер пропонує одну гру (наприклад, «Естафета з м'ячем») і демонструє три варіанти її проведення:
 1. для дітей із базовим рівнем умінь (коротка дистанція, прості правила);
 2. для дітей із середнім рівнем (повна версія гри);
 3. для дітей із високим рівнем (ускладнені завдання, додаткові перешкоди).
- Учасники пробують себе у ролі дітей різних рівнів, щоб відчутти різницю та зрозуміти необхідність адаптації.
- Обговорення результатів: які труднощі виникли, які варіанти були найбільш ефективними.

4. Підсумок (10 хвилин)

- Коло рефлексії: кожен учасник висловлює, що нового він дізнався, які ідеї планує застосувати у своїй практиці.
- Викладач підкреслює головну думку: «Кожна дитина рухається по-своєму, і завдання педагога — створити умови для розвитку кожної».
- Завершення тренінгу, подяка учасникам.

**Методичні рекомендації для вихователів щодо врахування
індивідуальних особливостей сформованості рухової активності у
дошкільників.**

1. Проводити регулярне спостереження за руховою активністю дітей, фіксуючи їхні індивідуальні досягнення та труднощі.
2. Використовувати діагностичні методики для визначення рівня розвитку основних рухових якостей (сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координація).
3. Створювати індивідуальні картки розвитку, де відображати прогрес кожної дитини.
4. Диференціювати фізичне навантаження відповідно до стану здоров'я та фізичних можливостей дітей.
5. Застосовувати ігрові методи для формування рухових навичок, щоб підтримувати інтерес і мотивацію.
6. Враховувати темп засвоєння рухів: для швидких — ускладнювати завдання, для повільних — забезпечувати повторення та підтримку.
7. Організовувати вправи у різних формах: індивідуальні, парні, групові, щоб діти поступово адаптувалися до колективної діяльності.
8. Залучати дітей до самостійного вибору рухових завдань, формуючи відчуття відповідальності та інтересу.
9. Використовувати музичний супровід для розвитку ритмічності та координації рухів.
10. Створювати безпечне середовище для рухової активності (м'які килимки, відповідний інвентар, простір без перешкод).
11. Залучати батьків до підтримки рухової активності вдома через прості вправи та ігри.
12. Формувати позитивну мотивацію через похвалу, відзначення навіть невеликих успіхів.

Збірка рухливих ігор середньої та малої рухової активності.

Рухлива гра «Перегони м'ячі»

Мета : учити дітей, оцінювати відстань між предметами, вчити діяти швидко, розвивати дихання.

Хід гри: Діти на швидкість повинні прокатити м'яч. Перший варіант – відштовхуючи його своїм диханням. Другий варіант – можна використати паперові тарілки, як віяло, підштовхуючи м'яч потоком повітря.

Рухлива гра «Передай далі»

Мета: виховувати витримку, кмітливість та орієнтування в просторі, розвивати вміння узгоджувати свої рухи з рухами інших, сприяти розвитку точності рухів, сприяти удосконаленню передач однією рукою.

Хід гри: Діти стають у коло, тримаючи в правій руці різнокольорові прищіпки. Передавати необхідно паперову тарілку, на якій нанесені кольорові маркери. Важливо дотримуватися головного правила: торкатися тарілки руками не дозволяється, її можна брати та передавати лише прищіпкою. При цьому прищіпка може торкатися тарілки тільки в тому місці, де позначено маркер відповідного кольору. Завдання дітей — акуратно захопити тарілку прищіпкою у «своєму» кольорі та передати її далі по колу, не порушуючи встановлених вимог.

Рухлива гра «Хто швидше збере іграшки»

Мета : виховання уваги, спритності, вміння діяти за сигналом, вчити швидко орієнтуватися в просторі, учити дітей оцінювати відстань між предметами, виховувати чесність, вміння гідно приймати поразку.

Хід гри : гра змагання між двома гравцями. На підлозі розставлені у два ряди будь-які дрібні іграшки, наприклад, кубики та лего, у дітей по кошику. За

сигналом діти збирають іграшки, просуваючись вперед. За один раз можна брати в руки тільки одну іграшку.

Рухлива гра «Перегони з повітряними кулями»

Мета: покращити навички розв'язання проблем і навчитись ефективно погоджувати рухи, щоб досягти бажаного результату, розвивати дихання.

Хід гри: на столі по 3-5 стаканчиків різного кольору. У дітей – повітряна куля. Її потрібно помістити в стаканчик, надути та тримаючи за кульку, перенести склянку за лінію. Здути кульку і зробити ці маніпуляції з усіма стаканчиками. Виграє той, хто першим перенесе за лінію усі паперові стакани.

Рухлива гра «Влучно в ціль»

Мета – виховувати уважність, розвивати елементарні навички влучання в ціль, учити дітей оцінювати відстань між предметами, розвивати окомір, виховувати наполегливість та уважність.

Хід гри. На столі лежать паперові кольорові стаканчики. Дитина стоїть з іншого кряду стола. Перед нею кошик з різнокольоровими м'ячиками. Треба кожен м'яч прокотити по столу і попасти в паперовий стаканчик такого ж кольору.

Рухлива гра «Передай м'яч»

Мета: розвивати вміння озгоджувати свої рухи з рухами інших, виховувати увагу, швидку реакцію, привчати дітей розміщуватися по колу, розвивати вміння передавати м'яч одне одному, виховувати наполегливість та уважність.

Хід гри: Діти стоять у колі. У правій руці паперовий стакан. Пластмасовий м'яч передають по колу, не торкаючись до нього руками, зі стакана в стакан.

Спортивне свято для дітей середньої групи «Подорож на місяць».

Мета: учити дітей свідомо ставитись до власного здоров'я, закріпити вміння кидати мішечки з піском у горизонтальну ціль; продовжувати вчити стрибати на двох ногах з обруча в обруч, котити м'ячі по похилій дошці, вміння швидко долати перешкоди, бігати; розвивати спритність, швидкість, сміливість; виховувати почуття товариськості, взаємодопомоги.

Обладнання: 4 корзини, м'ячі по кількості дітей, 2 похилі дошки, 2 дуги, 2 куба, 2 великі обручі, 8 малих обручів, мішечки з піском по кількості дітей.

Хід свята:

Інструктор з фізкультури. Увага, увага! Говорить і показує ДНЗ «Сонечко». Наші мікрофони і телекамери встановлені на космодромі «Олімпія». Сьогодні буде проведено запуск космічних кораблів «Зіронька» і «Місяць».

1 Дитина. Коли над землею
Летить космонавт,
Вслід йому дивляться
Очі малят.

2 Дитина. Вечірньою порою,
На небо гляну я.
І зіроньки засяють
У моїх очах.

3 Дитина. Щоб космонавтом стати,
Багато треба знати.
Бути кмітливим і умілим,
Дуже спритним, дуже смілим!

Інструктор з фізкультури. Перевірити готовність!

Діти. Є, перевірити готовність!

Інструктор з фізкультури. Зайняти свої місця!

Діти. Є, зайняти свої місця!

Інструктор з фізкультури. Ввімкнути мотори!

Діти. Є, ввімкнути мотори!

(лунає музика, блимають вогники, з'являється Вереда і співає пісеньку).

Вереда. Краще не вмикайте, все одно нікуди не полетите.

Інструктор з фізкультури. Діти, а ви знаєте хто це?

Вереда. Не знаєте? Я Вереда. Ох, вже ці діти, ніхто мене не впізнає. Але я дуже раденька, що вас зустріла. Щось ви дуже багато смієтеся. Неподобство. А ну, закрийте очі правою рукою, а лівою – вухо. Ось так. Щось не так у вас вийшло. Ліве вухо залишилося відкритим. Давайте швидко поміняємо руки – лівою закриємо очі, а правою – ліве вушко. Ось так. Та що це таке? Тепер праве вухо відкриті! А ну, знову міняйте руки. А тепер плескайте в

долоньки, а потім знову міняйте. Ну що це таке? Я хотіла, щоб ви очі закрили, вушка затулили, щоб нічого не бачили, не чули, а ви чомусь розвеселились. А чому ви такі веселі?

Інструктор з фізкультури. Тому що, летимо на місяць!

Вереса. Це ви то летите? Та нікуди ви не попадете. Щоб потрапити на місяць, треба бути сильними, сміливими, швидкими, спритними, винахідливими, як всі космонавти. А ви знаєте, з чого починається день у космонавта?

Діти: із зарядки.

Інструктор з фізкультури.

На зарядку всі підряд,
На зарядку дружно в ряд
Всі ставайте по порядку
Починаємо зарядку.

Діти виконують комплекс ЗРВ без предметів.

Ведуча. Бачиш, Вересо, всі діти роблять зарядку. І схожими на тебе не хочуть бути. Труднощів ми не боїмося, тому що дружимо зі спортом. І нудьгувати ми не будемо. А із собою ми візьмемо веселу пісню.

Пісня «Ми на місяць летимо».

Вереса йде геть.

Інструктор з фізкультури. А тепер – увага! (Піднімає листок). Дітки, що це? Так це ж лист. Тут написано: ті, хто хоче потрапити на Місяць, повинні пройти випробування на швидкість, сміливість, спритність. Починаємо перше випробування. А слідкуватиме за польотом буде спеціальна комісія (журі).

1 естафета. «Завантаження ракети».

(Діти сідають на підлогу, ноги в сторону. Попереду корзина з м'ячами.

Потрібно передавати м'ячі над головами і перекласти в другу корзину, м'ячі не кидають).

Інструктор з фізкультури. Молодці, космонавти! До польоту готові. А де наша ракета? Що з нею сталося?

Вереса. Я поламала її на частини. А ну, спробуйте зберіть. (Діти складають з частин ракету).

Інструктор з фізкультури. Тепер у нас все готово до польоту. Кожний космонавт повинен вивести свою ракету на орбіту. Скільки ракет полетить, ми зараз дізнаємося.

2 естафета. «Виведи ракету на орбіту».

(по черзі кожен член команди штовхає м'яч по похилій дошці, стараючись попасти у ворота).

Інструктор з фізкультури.

Подивіться наче в казці
Зіроньки кружляють у танку
Що за небо, що за фарби,
Це у сні, чи на яву?

Танець «Вальс зірочок».

Інструктор з фізкультури. Ми відправляємо розвідувальний апарат, щоб він зібрав побільше відомостей про місяць.

3 естафета. «Облети місяць».

(по 4 дитини від команди, перша дитина бере великий обруч, біжить по прямій, оббігає куб, вертається на місце, де нього приєднується друга дитина. І так далі, поки не зберуться всі).

4 Дитина. Подивіться місяць там!

Посміхається він нам!

Капітан, я бачу гори!

Океани видно теж.

І ще трішки – зовсім трішки,

Й долетить наш екіпаж.

5 Дитина. Починається посадка,

Молодець у нас пілот.

Прилетіли, чітко сіли,

Ось і завершився політ.

Ведуча. Який екіпаж швидше посадить свою ракету на Місяць? Це залежить від капітанів.

Конкурс капітанів «Хто швидше долетить до Місяця?».

Інструктор з фізкультури. Отож, першим на Місяць посадив свій екіпаж....

А хто точніше? Давайте перевіримо.

4 естафета. «Точне приземлення».

(На відстані 2.5-3м розміщені обручі. по черзі правою(лівою) рукою знизу діти кидають мішечки в обруч).

Інструктор з фізкультури. Молодці дітки! Ви пройшли багато випробувань і нарешті ми на місяці. Тепер проведемо дослідження ґрунту вулканічної поверхні.

5 естафета. «Дослідження ґрунту».

(стрибки з обруча в обруч на двох ногах).

Інструктор з фізкультури. А давайте, на пам'ять про нашу подорож, візьмемо з собою місячне каміння, тільки збирати його треба із закритими очима.

6 естафета. «Збери місячні камінці».

Інструктор з фізкультури. Друзі, а давайте посадимо тут квіти, можливо чоловічки, які тут живуть, будуть щасливі.

7 естафета. «Посади квітку на місяці».

(із пелюсток збирають квітку).

Інструктор з фізкультури. Наш центр управління передає, що нам час повертатися на землю, але перед цим ми попросимо журі сказати – хто ж все таки був найкращий, чия команда працювала злагоджено і здобула перемогу. Перешиккування в одну шеренгу. Звичайна ходьба по залу.

Пісня «Фізкульт-привіт».

Консультація для батьків: «Граємо в рухливі ігри вдома»

У сучасних сім'ях дедалі частіше можна побачити ситуацію, коли діти майже не грають, а дорослі не вбачають у цьому проблеми. Багато батьків переконані, що замість гри дитині важливіше навчитися читати, лічити чи займатися чимось “серйозним”. Гру ж нерідко сприймають як пусту забаву, без якої можна обійтися. Проте саме у дошкільному віці гра є провідним видом діяльності, через який дитина найповніше розвивається. Жоден інший вид занять не здатний дати дитині того, що дає гра.

Саме через ігрові дії малюк відкриває для себе світ: моделюючи різні ситуації, він починає розуміти, як влаштовані людські взаємини, за якими правилами вони будуються, що відчувають інші люди, які емоції переживають. Дошкільний вік — це час, коли гра стає вікном до пізнання світу. У ній дитина прагне бути сильнішою, сміливішою, розумнішою, “дорослішою”, вчиться уявляти та фантазувати.

Гра відкриває дитині внутрішній світ інших людей, а через це допомагає вибудувати власний. Приймаючи на себе певну роль, малюк діє так, як повинен діяти обраний персонаж, а значить — підпорядковує свою поведінку встановленим правилам. І робить це добровільно, із задоволенням. Здатність діяти відповідно до норм і правил стане вкрай важливою під час навчання у школі.

У будь-якому віці діти отримують велике задоволення від виконання ігрових завдань. Через рухливі ігри вони вдосконалюють свої фізичні уміння: повторюють уже знайомі рухи й опановують нові, складніші. Багаторазове виконання рухів розвиває увагу, волю, координацію.

Іноді батьки нарікають на надмірну рухливість своїх дітей, не знаючи, як її упорядкувати. На щастя, педагогіка вже давно має ефективний інструмент — рухливі ігри. Вони не лише спрямовують енергію дитини в позитивне русло,

а й забезпечують її розвиток, спілкування з ровесниками, підтримку фізичного та психічного здоров'я.

Для здоров'я дошкільника природна рухливість є ключовою. Дитина за своєю суттю потребує руху: бігати, стрибати, кидати м'яч, грати. Якщо не дати виходу енергії в активних іграх на свіжому повітрі, вона “вилитиметься” вдома у шумні та хаотичні дії.

У домашніх умовах рухливі ігри допомагають навчити дитину орієнтуватися в просторі, координації з іншими учасниками гри, спільним діям. Такі заняття створюють атмосферу радості, взаєморозуміння, взаємодопомоги. Під час активних рухів, особливо за емоційного піднесення, інтенсивно працюють м'язи, серцево-судинна та дихальна системи, пришвидшується обмін речовин. Чим триваліша гра, тим більше можливостей для розвитку спритності, витривалості, уміння дотримуватися правил і взаємодіяти з іншими.

Попри те, що простір квартири інколи обмежує можливість влаштувати дуже активну гру, існує чимало ігор, які можна організувати вдома без великого обладнання. Проте найкращі умови для рухливості — це свіже повітря і вулиця.

Спільні ігри дорослих і дітей створюють особливий зв'язок — дружність, довіру, теплі взаємини, які важливо зберегти на довгі роки. Саме вони стають фундаментом щасливого дитинства і запобігають багатьом сімейним проблемам у майбутньому.