

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФЛОРБОЛУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав :
Студент 2 курсу, 205 групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)

Райляну Іван Іванович
(прізвище та ініціали)

Керівник: доктор пед. наук, професор
Мосейчук Ю.Ю.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № 4 від 18 листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

Анотація

Дослідження присвячено науковому обґрунтуванню та експериментальній перевірці ефективності програми фізичного виховання дітей 6–7 років із використанням елементів флорболу. Мета роботи — підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Встановлено, що більшість дітей цього віку мають середній або нижче середнього рівень розвитку фізичних якостей. У процесі формувального експерименту доведено, що систематичне застосування засобів флорболу суттєво покращує швидкісні, швидкісно-силові показники, гнучкість, силу та витривалість. Робота доводить доцільність впровадження розробленої програми в практику закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Ключові слова: флорбол, фізичне виховання, фізична підготовленість, молодший шкільний вік, рухова активність.

Abstract

The study is devoted to the scientific substantiation and experimental verification of the effectiveness of the physical education program for children aged 6–7 using floorball elements. The goal of the work is to enhance the physical preparedness level of schoolchildren. It was established that most children of this age have average or below-average physical qualities development. During the formative experiment, it was proven that the systematic application of floorball tools significantly improves speed, speed-strength indicators, flexibility, strength, and endurance. The research confirms the feasibility of implementing the developed program in the practice of secondary education institutions.

Keywords: floorball, physical education, physical preparedness, primary school age, motor activity.

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



І.І. Райляну

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ.....	7
1.1. Рухова активність і стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку.....	7
1.2. Вікові особливості фізичного розвитку дітей 6-7 років.....	9
1.3. Особливості гри у флорбол у молодшому шкільному віці.....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методи дослідження.....	20
2.1.1. Теоретичний аналіз даних літературних джерел.....	20
2.1.2. Педагогічні методи дослідження.....	21
2.1.3. Методи математичної статистики.....	23
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФЛОРБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ 6-7 РОКІВ.....	26
3.1. Стан фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку...	26
3.2. Характеристика програми з використанням елементів флорболу на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.....	29
3.3. Ефективність впровадженої програми уроків фізичної культури із використанням засобів флорболу на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.....	36
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Проблема збереження та зміцнення здоров'я людини є однією з ключових викликів сучасного суспільства, адже від фізичного й психічного благополуччя населення залежить не лише якість життя окремої особи, а й соціально-економічний розвиток країни загалом.

Молодший шкільний вік посідає особливе місце в онтогенезі, оскільки саме в цей період закладається основа майбутнього здоров'я, формуються базові рухові навички й уміння, що згодом визначають рівень фізичного розвитку дитини. Проте результати наукових досліджень за останні десятиліття підтверджують стійку тенденцію погіршення стану здоров'я школярів та уповільнення їх фізичного розвитку.

Так, праці провідних учених (О. Л. Богініч, В. О. Кашуба, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, Н. Є. Пангелова та ін.) показують, що значна частина дітей 6-7 років під час вступу до школи характеризується зниженим рівнем фізичного здоров'я та має підвищений ризик труднощів адаптації до навчання. Серед основних чинників негативної динаміки фахівці називають несприятливі соціально-побутові умови, низьку якість харчування, обмеженість рухової активності, недостатнє забезпечення простору й обладнання для ігор та занять. Крім того, організація процесу фізичної культури у більшості ЗЗСО не завжди відповідає сучасним вимогам і не повною мірою сприяє збереженню та розвитку здоров'я дітей.

Наукові пошуки вітчизняних і зарубіжних дослідників спрямовані на вдосконалення змісту та методики фізичного виховання школярів, розробку диференційованих програм, що враховують індивідуальні особливості дітей. У працях В. О. Кашуби, Н. Б. Петренко, А. Є. Подоляки, В. Ф. Попової та інших науковців обґрунтовано нові підходи до організації рухової діяльності у ЗЗСО. Державні освітні програми також акцентують увагу на необхідності комплексного підходу до оздоровлення дітей, що включає як фізичний, так і психічний розвиток.

Сучасна модернізація системи освіти зумовлює пошук інноваційних форм рухової активності для дітей молодшого шкільного віку. Серед запропонованих методик можна виділити використання віршованого супроводу під час виконання вправ, інтеграцію елементів спортивних ігор (баскетбол, фітнес, танцювальні вправи), а також залучення нових видів спорту, зокрема флорболу. Ця гра поєднує елементи командної взаємодії, високий емоційний фон і доступність, проте її потенціал у системі фізичної культури школярів досліджений ще недостатньо. Саме це зумовлює актуальність обраної теми.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей 6-7 років.

Предмет дослідження – вплив занять із використанням засобів елементів флорболу на фізичну підготовленість школярів 6-7 років.

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми з використанням елементів флорболу для підвищення рівня фізичної підготовленості дітей 6-7 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до організації фізичного виховання молодших школярів.
2. Вивчити вихідний рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити та експериментально перевірити програму з використанням елементів флорболу на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення літературних джерел і передового практичного досвіду з питань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку;

- педагогічні методи (спостереження, експеримент та тестування);
- методи математичної статистики.

Гіпотеза. Передбачається, що використання елементів флорболу у навчальному процесі дітей молодшого шкільного віку сприятиме підвищенню ефективності розвитку їхніх фізичних якостей та рівня рухової підготовленості.

Теоретичне значення роботи полягає у вдосконаленні структури навчальних занять шляхом поєднання традиційних засобів фізичного виховання з елементами спортивної гри у флорбол, що розширює теоретичні основи підготовки дітей молодшого шкільного віку до систематичних занять флорболом.

Практичне значення роботи полягає у можливості впровадження запропонованої програми із використанням елементів «флорболу» в практику ЗЗСО, що сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів.

Структура дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ

1.1. Рухова активність і стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку

На сьогодні визначення поняття здоров'я вже не обмежується лише медичними показниками. Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, воно трактується як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність патологій чи фізичних вад.

В Україні рівень захворюваності серед дітей шкільного віку за останні роки суттєво зріс і охоплює всі основні групи хвороб. Близько 40% дітей цього віку розвиток рухових здібностей оцінюється як нижче середнього. Зокрема, у дослідженнях Н. А. Тупчій визначено, що серед більшості дітей 6-7 років переважають середні та низькі показники фізичного стану. Так, у дівчат високий або вище середнього рівень фізичного розвитку було зафіксовано менш ніж у 12% випадків, тоді як понад половина продемонструвала середній рівень. У хлопчиків аналогічного віку високі показники не спостерігалися взагалі: близько 47% мали середній рівень, решта — нижчий за середній або низький. Дослідники підкреслюють, що майже 60% хронічних захворювань у дорослих мають свої витoki в особливостях способу життя й умовах розвитку у ранньому дитинстві [57].

Стан здоров'я дитини тісно пов'язаний з її фізичним розвитком, показниками якого є антропометричні характеристики (зріст, маса тіла, окружність грудної клітки), фізіометричні дані (життєва ємність легень, сила кисті), а також соматоскопічні ознаки (стан кістково-м'язової системи,

відкладення жирової тканини, особливості постави). Аналіз цих параметрів дозволяє визначити рівень фізичного розвитку.

Важливим чинником гармонійного зростання й формування дитячого організму є достатня рухова активність. Вона не лише регулює процеси росту, але й забезпечує розвиток дитини як біологічної та соціальної істоти. За твердженням А. В. Полякової, існує пряма залежність між рівнем рухового розвитку та станом здоров'я школярів. Рухи виступають необхідним компонентом не лише ігрової та навчальної діяльності, а й пізнавальних процесів, оскільки м'язова активність стимулює сенсорний, інтелектуальний і фізичний розвиток [45].

Науково-методичний аналіз підтверджує, що діти 6-7 років характеризуються високою природною потребою у руховій активності. Оптимальний її рівень визначається здатністю організму підтримувати сталість внутрішнього середовища та адекватно реагувати на зовнішні зміни. Якщо ці механізми порушуються, це свідчить про відхилення від норми й згодом може призвести до проблем зі здоров'ям.

Фахівці у сфері фізичного виховання наголошують, що для дітей молодшого шкільного віку необхідно забезпечувати щоденний обсяг рухової активності на рівні 4–5 годин. Це можливо за умови комплексного використання різних організаційних форм у закладі дошкільної освіти. Найбільш ефективною, за думкою Н. Є. Пангелової [41, 42, 43, 44], є організація систематичних фізкультурних занять. Е. С. Вільчковський [5, 6] вказує, що позитивний вплив на здоров'я дітей забезпечує не лише достатній обсяг рухів, а й правильна методика їх виконання: відповідна віковій дозованість, поетапне структурування заняття, вибір адекватних методів навчання та організації.

Важливим елементом режиму дня в ЗЗСО є ранкова гімнастика, яку можна проводити в різних формах — від традиційних комплексів до ігрових варіантів із використанням смуг перешкод, бігових вправ чи простих тренажерів.

Не менш важливими є фізкультхвилинки, що дозволяють переключити увагу дитини, зняти втому та відновити емоційний тонус. Значний потенціал для оздоровлення мають рухливі ігри, що можуть застосовуватися у різні моменти дня — у групі продовженого дня.

Дослідники також підкреслюють важливість створення умов для самостійної рухової діяльності, що включає належне обладнання приміщень і майданчиків, наявність спортивного інвентарю. Це стимулює дітей до активного відпочинку та зміцнює їхнє здоров'я.

Серед додаткових форм рухової активності в ЗЗСО виділяють фізкультурні свята, спортивні розваги, ігри, танцювальні та сюжетні ігри, змагання та інші заходи. Усі вони сприяють задоволенню природної потреби дітей у русі, формуванню здорових звичок і розвитку фізичних якостей, а також стимулюють залучення родин до активного способу життя.

1.2. Вікові особливості фізичного розвитку дітей 6-7 років

Результати наукових праць підтверджують тісну залежність між рівнем рухової активності (РА) та ступенем фізіологічної зрілості дітей 6-7 років. Це підкреслює потребу цілеспрямовано підтримувати фізичний розвиток, адже від нього залежить узгоджена робота систем організму, насамперед тих, що визначають шкільну готовність і навчальну спроможність. На тлі швидких змін у суспільстві й спорті формуються нові пріоритети розвитку дошкільнят: сучасні уміння й навички варто закладати вже у цьому віці. Оптимізація розвитку підростаючого покоління напряду пов'язана з грамотно організованою РА, а добір форм і засобів фізичної культури має відповідати віковим можливостям.

Молодший шкільний вік часто описують як період «першого витягнення»: за рік зріст зростає орієнтовно на 7–10 см. У середньому шестирічні діти мають 106,0–107,0 см зросту та 17–18 кг маси. На сьомому році життя щомісяця додається приблизно 200 г маси та 0,5 см зросту [15].

Опорно-руховий апарат (ОРА) у 6-7 років ще формується: м'язи-згиначі переважають за силою над розгиначами; усі 206 кісток продовжують змінюватися за формою й розмірами; кінцівки ростуть швидше, ніж тулуб.

У кістках черепа дитини ще зберігаються хрящові ділянки, що забезпечують подальше зростання мозку (до шести років окружність голови становить приблизно 50 см); процес окостеніння носової перегородки на цьому етапі розвитку ще не завершений [56]. Фізіологічні вигини хребта (лордоз, кіфоз) формуються поступово, особливо в поперековому відділі та ділянці тазу. ОРА в цей час чутливий до деформуючих чинників: зайва маса тіла, часте підіймання тягарів чи невідповідні навантаження можуть призводити до порушень постави, плоскостопості, гриж тощо. Оскільки склепіння стопи ще дозріває, потрібна профілактика плоскостопості засобами фізичної культури [8]. Паралельно виявляються конституційні ознаки тілобудови (варіанти форми грудної клітки з різним епігастральним кутом).

Вікові зміни стосуються і внутрішніх систем. Розвиток дихальної системи визначається будовою й розмірами дихальних шляхів; порушення температури й вологості повітря підвищує ризик респіраторних захворювань [55]. Наголошується на раціональній організації РА: за її дефіциту захворюваність органів дихання може зрости приблизно на 20%. Середні значення ЖЄЛ у старших дошкільників — 1100–1200 мл, максимальна вентиляція легень до 6 років — близько 42 дм³/хв і може збільшуватися у 2–7 разів за систематичних занять. Тип дихання змінюється з «черевного» на «грудочеревний»: зростає роль міжреберних м'язів, збільшується резервний об'єм вдиху, що покращує умови для роботи легень під час навантажень [1].

Серце до шести років збільшується в 11 разів порівняно з періодом новонародженості; його діяльність стає ритмічнішою завдяки становленню нейрогуморальної регуляції. У 6-7 років маса серця сягає близько 85 г, що

підсилює скорочення і працездатність [14]. Питомий кровообіг у дітей приблизно вдвічі інтенсивніший, порівняно із дорослими, натомість АТ нижчий: в 6 років СТ зазвичай не більший ніж 95–105 мм рт. ст., діастолічний — 65–75 мм рт. ст. Це зумовлено меншими розмірами тіла та нижчим периферичним опором через особливості судинорухових реакцій [18].

Терморегуляція у 6-7 років ще недосконала: периферичні судини слабо реагують на охолодження, що спричиняє неекономічне підвищення теплопродукції; приблизно у шість років судинні реакції стають ефективнішими, що підсилює результативність загартовування [28]. Неспецифічний клітинний імунітет на фініші формування, тоді як гуморальні механізми дозрівають близько семи років; після цього частота застуд знижується.

Обмін речовин у 6-7 років енерговитратний: у спокої витрати енергії — близько 2 Вт/кг (у дорослих — 1 Вт/кг). ЧСС у спокої — 90–110 уд/хв, частота дихання — 24–28 циклів/хв [28]. Дрібна моторика тісно пов'язана з дозріванням кори мозку й мозочка: у 5 років діти впевнено виконують горизонтальні та вертикальні штрихи, поступово переходять до написання елементів букв; у 6 років точно копіюють прості геометричні фігури, дотримуючись пропорцій. Мотивація та ігровий контекст залишаються ключовими для опанування нових рухових дій [14, 28].

Центральна нервова система (ЦНС) інтенсивно дозріває: площа кори шестирічної дитини перевищує 90% від дорослої, стрімко розвиваються лобові частки. Діти краще усвідомлюють послідовність подій, опановують складні узагальнення; посилюються процеси гальмування. Динамічні стереотипи формуються швидко, але їх переключення ускладнене, що свідчить про відносну інертність нервових процесів; доцільно використовувати контрольовані «нестандартні» ситуації у режимних моментах та іграх для тренування гнучкості поведінки [46].

Завдяки дозріванню ЦНС і ОРА інтенсивно розвиваються рухові якості. Період 6–10 років — сенситивний майже для всіх фізичних якостей; для 6-7 років — насамперед для координації та гнучкості. Висока пластичність організму та рухливість нервових процесів, з одного боку, і характер рухового режиму — з іншого, зумовлюють сприятливі умови для їх цілеспрямованого розвитку [11]. Фізичні якості — це сформовані в ході виховання та тренування рухові задатки, що визначають успішність дій і підтримують здоровий спосіб життя. Ефективність їх розвитку забезпечує правильний добір вправ і методик; у старшому дошкільному віці доцільно акцентувати швидкість, спритність і гнучкість [21].

Швидкісні здібності у 6-7 років пов'язані з реакцією на рухомий об'єкт і реакцією вибору та розвиваються завдяки високій збудливості нервових механізмів, що керують ОРА. Максимальний темп рухів зумовлюється також спритністю, силою та гнучкістю [55]. Рекомендовано вправи з махами, поворотами, кидками та штовханням легких предметів, виконані у максимально можливому темпі, за умови: (1) робота — в максимальному темпі; (2) навичка швидкого виконання попередньо сформована; (3) припинення вправ при перших ознаках втоми [68]. Елементи змагання підсилюють мотивацію і прояв швидкості; оцінювати її можна за часом бігу на 25–30 м до появи втоми [49].

Спритність — це здатність швидко опановувати нові рухи та перебудовувати дію за раптової зміни умов [27, 28]; вона спирається на пластичність ЦНС і координаційні механізми. Чим ширший «банк» рухових навичок у дитини, тим вищий рівень спритності. Для її розвитку в режимі ЗДО доцільні спортивні та рухливі ігри з незвичними вихідними положеннями, швидкою зміною поз і темпу, варіативними способами виконання, узгодженими діями у парах і групах, проходженням перешкод («змійка», лави, обруч, мотузка тощо) []. Координація довільних рухів у дошкільному віці помітно вдосконалюється [56, 57].

Період 6-7 років є сенситивним і для гнучкості — властивості, що залежить від еластичності м'язово-зв'язкового апарату і визначає амплітуду рухів. Вправи слід виконувати з поступовим збільшенням амплітуди після розігріву м'язів; корисним є масаж. Показники гнучкості (наприклад, нахил уперед) у цьому віці варіативні через нерівномірність росту та диференціації тканин.

Силу у молодших школярів доцільно розглядати у відносних величинах (1,5–1,8 у. о./кг). Йдеться про збалансований розвиток різних м'язових груп, особливо слабших (прес, розгиначі тулуба, м'язи кінцівок) [28]. Силу кисті розвивають метання й жонглювання мішечками із невеликою вагою; силу ніг — повільний біг, підскоки, присідання (можна з поясами із легким вантажем). Перевагу надавати динамічним швидкісно-силовим вправам, уникаючи надмірних напруг, тривалих статик і однобічних навантажень; тривала затримка дихання неприпустима. Найефективніші різнобічні комплекси для всього ОРА [60]. Темпи силового приросту пов'язані з морфологічними та біохімічними змінами кістково-м'язової системи [28, 60].

Розвивають витривалість спокійний біг, що чергується з ходьбою, поступове збільшення тривалості, а також емоційні рухові дії — ігри, естафети. Її рівень залежить від функціональних можливостей органів і систем (ЦНС, серцево-судинної, дихальної, м'язової), техніки руху та «економічності» виконання. У хлопчиків 6-7 років часто спостерігається період стабілізації витривалості, у дівчаток — помітне її зростання, що слід враховувати при диференціації навантажень. Статичну витривалість оцінюють «висом на поперечині», динамічну — безперервним бігом у помірному темпі [38].

Паралельно з фізіологічними змінами важливо зважати на психічний розвиток. Старші дошкільники емоційно чутливі, активно опановують соціальні переживання, вчаться керувати настроєм та адекватно виражати почуття (міміка, жести, інтонації). Формуються вольові якості:

наслідування поступово стає довільно керованим; зростає роль словесної інструкції дорослого; значущим мотиватором виступає очікувана винагорода.

У 6-7 років інтерес дитини дедалі більше спрямовується на предмети та явища, які вона вважає для себе значущими. Це свідчить про зростання можливостей уваги — здатності свідомо спрямовувати й утримувати зосередженість на об'єкті. Стійкість уваги у шестирічних помітно збільшується порівняно з молодшим дошкільним віком, однак залишається ще недостатньо сформованою. Педагоги (особливо на початку навчального року) часто відзначають труднощі з довготривалою зосередженістю. У середньому діти цього віку продуктивно працюють над однією справою 8–10 хв, а найкращі показники фіксуються в межах 10–15 хв. Шестирічні вже можуть сприймати одночасно кілька (до трьох) об'єктів і описувати їх досить детально, особливо якщо дорослий організовує порівняння для виділення спільного та відмінного. Водночас властивості розподілу та переключення уваги розвинені слабше: діти легко відволікаються, важче зосереджуються на малопривабливих завданнях. Тож середовище має бути різноманітним і мотивувальним — це створює умови для переходу від переважно мимовільної до довільної уваги. Пізнавальна активність (прагнення дізнатися, зрозуміти, розв'язати) поступово підсилює стійкість і керованість уваги.

Уява молодших школярів формується насамперед у грі: дитина не лише комбінує відомі образи, а й «надає» предметам нових властивостей, створюючи образи того, чого безпосередньо не бачила. Надалі ці уявні перетворення переходять у інші види діяльності — малювання, складання казок, віршів.

Мислення забезпечує опанування способів розумових дій, необхідних для планування, організації діяльності, сприйняття інформації та оцінки результатів. У цьому віці співіснують наочно-дієве, наочно-образне та елементи логічного мислення. Під час наочно-дієвого дитина

реально маніпулює предметами; при наочно-образному — оперує уявленнями, моделює ситуації «в голові»; логічне спирається на поняття та судження. Наприкінці дошкільного віку з'являється вміння відокремлювати мислення від безпосереднього сприймання і практичної дії: уявлення стають багатшими, узагальнення — ширшими. Навчальний зміст доцільно вибудовувати так, щоб учити аналізувати, знаходити зв'язки у системах «людина — предмет/дитина — предмет», планувати й організовувати перетворювальні дії. Важливі типи дій: обстежувальні (для виявлення зовнішніх ознак), експериментальні (для відкриття прихованих залежностей), моделювальні (для осмислення структури та відношень), алгоритмічні (для упорядкування послідовності операцій).

Пам'ять у 6-7 років здебільшого мимовільна й наочно-образна. Чим активніша, емоційніша і змістовніша діяльність із матеріалом, тим кращі умови для становлення довільної пам'яті. Найефективнішими є наочні покази та демонстрації, особливо під час навчання фізичних вправ; гра створює природний контекст, де запам'ятовування стає умовою виконання ролі.

Сприйняття у молодшого школяра стає цілеспрямованим і вибіркоvim: дитина вчиться виділяти істотні ознаки та зв'язки, узагальнювати результати спостереження і вибудовувати ширші уявлення про довкілля. У 6-7 років діти впевнено розрізняють не лише основні кольори, а й проміжні відтінки, розпізнають форми (прямокутник, овал, трикутник), оцінюють розмір і впорядковують об'єкти за величиною.

Мовленнєвий розвиток на цьому етапі — ключ до подальшого оволодіння письмом. Діти засвоюють граматичну будову мови, структуру простих і складних речень, а функції мовлення диференціюються: поряд із спілкуванням воно дедалі більше слугує плануванню та регуляції власних дій. Постає внутрішнє мовлення — психологічний механізм формування внутрішніх розумових операцій і підґрунтя словесно-логічного мислення. Зростає інтерес до слова: діти охоче слухають і декламують вірші,

помічають образні вислови, використовують синоніми та антоніми, будують зв'язні висловлювання, переказують, описують з ілюстрацій. Словниковий запас у середньому сягає кількох тисяч слів; водночас частини мови представлені нерівномірно. Чистота, граматичність і зв'язність мовлення — важливі компоненти готовності до школи.

У самосвідомості з'являються новоутворення: поряд із «реальним Я» формується «потенційне/ідеальне Я» — уявлення про бажані та небажані риси. Часто це постає через ідентифікацію з героями казок, фільмів чи знайомими дорослими. Таке «Я-ідеальне» стає психологічною основою навчальної мотивації: дитину спонукає не лише цікавість до предмета, а й прагнення бути «вмілою», «знаючою», «розумною», що найкраще підтримується в невимушеній ігровій формі. У цей час змінюється і система стосунків: авторитет дорослого поступово поступається місцем значущості ровесників — п'ятирічні переходять до спільної гри й епізодичного неігрового спілкування, а в шість років дедалі впевненіше взаємодіють у колі однолітків [23, 34, 51].

Отже, 6-7 років — критичний етап онтогенезу з інтенсивним сомато- та функціональним дозріванням систем організму і формуванням психоемоційної сфери; цей період слід використовувати для цілеспрямованого розвитку провідних рухових якостей з урахуванням вікових можливостей і безпеки.

1.3. Особливості гри у флорбол у молодшому шкільному віці

Важливою особливістю фізичного виховання дітей у сучасних закладах загальної середньої освіти є його тісна інтеграція з психічним, інтелектуальним, особистісним і естетичним розвитком учнів. Такий підхід забезпечує гармонійне становлення дитини як цілісної особистості.

Залучення молодших школярів до ігор із використанням елементів спортивних дисциплін як ефективного засобу та форми організації фізичного виховання сприяє їх усебічному розвитку, гуманізує

педагогічний процес, формує активну позицію учнів у навчанні, спонукаючи їх до самореалізації та самовдосконалення.

Засвоєння елементів спортивних ігор забезпечує кожній дитині рівні можливості в опануванні цінностей фізичної культури, дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та здібності. Досягнення високих результатів можливе лише за умови організації освітнього процесу на ігровій основі.

Аналіз науково-методичних джерел [33, 34, 36, 37, 38, 52] щодо застосування елементів флорболу у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є недостатньо розробленою з цієї теми. Вивчення наукових праць дозволило виокремити низку переваг застосування флорболу в освітньому процесі:

Флорбол є безпечним видом спорту як для дітей, так і для спортивних приміщень, оскільки інвентар виготовлений із легких пластикових матеріалів, а сама гра базується на принципах справедливості та коректності.

Ігрова діяльність сприяє розвитку функціональних можливостей організму, покращує фізичну підготовленість і позитивно впливає на психоемоційний стан дітей.

Гра у флорбол може проводитися практично на будь-якому майданчику з різним типом покриття (дерев'яним, гумовим, асфальтовим або ґрунтовим).

Для організації гри не потрібно складного інвентарю — використовуються легкі (пластикові) ключки та м'ячі.

Флорбол належить до командних видів спорту, у яких можуть одночасно брати участь діти різної статі.

Це цілорічний вид спорту, який можна практикувати як у приміщенні, так і на відкритому повітрі.

Кількість гравців у команді може змінюватися залежно від розмірів майданчика.

Флорбол — динамічна, емоційно насичена та видовищна гра.

Правила гри прості й адаптовані до дитячого віку: матч триває 2 тайми по 10 хвилин із короткими перервами; силові прийоми заборонені [33, 34, 36, 37, 38, 52].

Аналіз спеціальної літератури [33, 34, 36, 37, 38, 52] дозволив визначити основні завдання використання флорболу у фізичному вихованні дітей 6–7 років:

- ознайомлення з грою, правилами та необхідним інвентарем, формування інтересу до занять;
- навчання правильному володінню ключкою, техніці ведення та кидання м'яча, розвитку точності, швидкості, координації рухів;
- засвоєння правил безпечної гри, виховання взаєморозуміння, колективізму та витримки.

Застосування елементів флорболу сприяє розвитку самостійності, швидкості, спритності, орієнтації у просторі, що є ознакою сформованих ігрових навичок. Під час гри дитина навчається швидко оцінювати ситуацію, визначати позиції партнерів і суперників, приймати рішення та виконувати відповідні рухові дії.

Засоби флорболу також позитивно впливають на формування правильної постави, розвиток координації, витривалості та точності рухів. Зокрема, вправи з ключкою і м'ячем сприяють розвитку дрібної моторики, окоміру, зміцненню м'язів рук і тулуба [37, 52]. Варіативність виконання рухів (зміна темпу, напрямку, способу) активізує сенсомоторну сферу дитини, покращує роботу аналізаторів і формує рухову пам'ять [37].

Наукові дані свідчать, що регулярні заняття флорболом позитивно впливають на функціональний стан організму — опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та нервову системи, сприяють розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей і стійкості до фізичних навантажень [37].

Як зазначають дослідники [33, 34, 36, 37, 38, 52], засоби флорболу забезпечують гармонійний розвиток дітей, поєднуючи фізичне вдосконалення з формуванням психічних і морально-вольових якостей. Під час гри активно розвиваються увага, сприйняття, здатність концентруватися на кількох об'єктах одночасно (м'яч, партнери, суперники), а також уміння розподіляти увагу та швидко реагувати на зміну ігрової ситуації. Гра виховує ініціативність, рішучість, наполегливість, відповідальність і вміння працювати в команді, що є важливими особистісними якостями дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення літературних джерел і передового практичного досвіду з питань фізичної культури дітей молодшого шкільного віку;
- педагогічні методи (спостереження, експеримент та тестування);
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз даних літературних джерел

У процесі виконання дослідження було опрацьовано 60 наукових і методичних джерел. Вони висвітлювали питання впливу інноваційних програм на здоров'я дітей, що, на думку провідних спеціалістів, доцільно використовувати у фізичному вихованні дошкільнят. Використання методу аналізу літератури дало змогу отримати систематизовану інформацію щодо вікових особливостей дитячого організму та з'ясувати механізми впливу рухової активності на фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості дітей.

Таким чином, узагальнення науково-методичних джерел дало можливість:

- систематизувати дані про вікові особливості розвитку дітей і чинники, що зумовлюють погіршення їхнього здоров'я;
- отримати відомості про сучасні інноваційні підходи у фізичному вихованні дошкільників, оцінити їхні переваги та недоліки, обґрунтувавши потребу пошуку інноваційних засобів ФК;

- визначити основні завдання дослідження та способи їх реалізації;
- теоретично довести доцільність використання засобів флорболу на уроках з фізичної культури дітей 6-7 років.

Окрім аналізу літератури, було здійснено вивчення документації ЗЗСО: медичних карт, «листків здоров'я», психолого-педагогічних характеристик, календарних планів, журналів консультацій спеціалістів, протоколів матеріалів проведення спортивних свят і конспектів занять тестувань рухових умінь. Це дало змогу отримати об'єктивні дані про стан кожної дитини.

У результаті проведеного аналізу наукових праць і документації ЗЗСО встановлено, що проблема використання флорболу у фізичній культурі дітей молодшого шкільного віку залишається недостатньо розробленою та потребує подальших наукових досліджень.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження проводилося систематично протягом проведення дослідження. Цей метод застосовувався у поєднанні з іншими дослідницькими підходами з метою: отримання відомостей про особливості організації навчальних та фізкультурно-оздоровчих занять у щоденному розпорядку ЗЗСО; збору первинних даних для уточнення напрямів дослідження; підготовки методичних рекомендацій щодо впровадження занять із використанням модулю «флорбол» у практику роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

Спостереження здійснювалися під час проведення уроків та фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми 6-7 років. У процесі роботи фіксувалася зацікавленість вихованців у різних формах рухової активності, а також враховувалися показники оперативного контролю, що відображали їхню участь і реакцію на запропоновані вправи.

Педагогічне тестування здійснювалося на початку та після впровадженої експериментальної методики. Педагогічні тести

використовувалися для оцінки рівня фізичної підготовленості дітей, спираючись на завдання програми навчальної програми для 1-2 класів та критерії визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості дітей 5–7 років, запропоновані Е. С. Вільчковським [5, 6]. У роботі брали участь вчитель із фізичної культури та медична сестра.

Для дослідження заздалегідь готувався протокол, у який заносилися кількісні результати тестів, після чого вони співставлялися із середніми нормативними показниками. Отримані дані дозволяли оцінити розвиток основних фізичних якостей — сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, використовуючи спеціальні оціночні таблиці.

До комплексу застосованих тестів входили:

- ✓ *швидкісно-силові здібності* — стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча з-за голови однією рукою;
- ✓ *швидкісні здібності* — кількість рухів кистю за 5 секунд, частота стрибків на місці протягом 5 секунд, біг (10 та 20 м);
- ✓ *силові здібності* — динамометрія правої та лівої кисті;
- ✓ *гнучкість* — нахил тулуба вперед;
- ✓ *статична витривалість* — статичний вис на поперечині;
- ✓ *спритність* — кидок м'яча у ціль.

Педагогічний експеримент. У ході дослідження було використано констатувальний та формувальний педагогічні експерименти [13].

Констатувальний етап передбачав застосування комплексної методики для оцінки компонентів фізичного розвитку дітей 6-7 років. Його завданням було визначити вихідний рівень досліджуваних показників і отримати базові дані, необхідні для подальшої розробки формувального експерименту. Перевірка фізичної підготовленості здійснювалася у межах основної частини уроків із фізичної культури. Індивідуальні результати тестування та вимірювань фіксувалися у зведених протоколах, які згодом використовувалися для математичної обробки даних.

Формувальний експеримент ґрунтувався на результатах аналізу закономірностей розвитку фізичного стану дітей початкової школи. Його метою було створення ефективної програми для уроків фізичної культури із використанням флорболу та визначення їхнього впливу на стан фізичної підготовленості дітей 6-7 років.

Завершальним етапом став експеримент порівняльного характеру, у межах якого зіставлялися результати дітей експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп. Це дало змогу оцінити позитивний ефект занять із флорболом на фізичний розвиток школярів. Діти контрольної групи у займалися відповідно до навчальної програми. У той же час учні експериментальної групи тричі на тиждень на уроках з фізичної культури займалися за спеціально організованою програмою із використанням елементів флорболу, зміст яких був адаптований до вікових можливостей.

2.1.3. Методи математичної статистики

Застосування методів математичної статистики було необхідним для опрацювання експериментальних даних та підвищення достовірності зроблених висновків. Вони використовувалися на трьох рівнях: описова статистика (таблиці, графіки, кількісні показники), статистичний висновок (прогнозування результатів за вибірковими даними) та планування експериментів (визначення й перевірка причинно-наслідкових зв'язків між змінними). Завдяки цим методам стало можливим охарактеризувати педагогічні явища у кількісному вимірі та встановити оптимальні умови організації навчально-виховного процесу. Їх застосування є ефективним за умови масовості досліджуваних явищ, їх типовості та можливості вимірювання [13].

За допомогою середнього арифметичного значення та стандартного відхилення (S) оцінювався стан фізичної підготовленості дітей 6-7 років. Оскільки показники стану фізичної підготовленості наведено в абсолютній шкалі, доцільним було застосування t -розподілу Стюдента. Обробка даних здійснювалася за допомогою програм Microsoft Excel та STATISTICA 7.

Проведені обчислення забезпечили отримання надійної інформації про особливості фізичної підготовленості дітей 6-7 років. Це дозволило сформувати зміст навчальних занять із використанням засобів флорболу та оцінити ефективність їх упровадження.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося упродовж навчання дітей молодшого шкільного віку в Чернівецькій гімназії №14.

Участь у дослідженні взяли 54 учні віком 6-7 років, які згідно з медичними картками були віднесені до основної медичної групи.

Робота виконувалася поетапно у 2024–2025 рр. відповідно до поставленої мети та завдань і складалася з трьох етапів.

Перший етап (жовтень – грудень 2024 р.) - здійснено теоретичне вивчення проблеми; опрацьовано й узагальнено науково-методичну та спеціальну літературу; уточнено мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження; розроблено експериментальну програму та підібрано необхідні методи дослідження.

Другий етап (січень – травень 2025 р.) - на цьому етапі проведено констатувальний експеримент, який охоплював початкове тестування компонентів фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

У дослідженні брали участь 54 дитини, з них 37 шестирічних і 17 семирічних. Серед завдань цього етапу були: аналіз та інтерпретація первинних результатів дослідження; обґрунтування та розробка експериментальної програми занять із використанням засобів флорболу; визначення умов та її реалізація у практиці ЗЗСО. А також було проведено формувальний експеримент для перевірки ефективності запропонованої програми. У ньому брали участь дві групи дітей 6-7 років: контрольна група (КГ) – 29 дітей (11 хлопчиків і 18 дівчат), експериментальна група (ЕГ) – 25 дітей (12 хлопців і 13 дівчат). У КГ усі заняття проводилися згідно з навчальною програмою. В ЕГ діти відвідували заняття, розроблені

на основі програми з використанням засобів флорболу. Для обох груп було передбачено однаковий обсяг занять: по 36 навчальних занять тривалістю 45 хвилин кожне.

Третій етап (червень – листопад 2025 р.) - на завершальному етапі було проведено математичну обробку результатів контрольних випробувань, що дало змогу визначити ефективність запропонованої програми. Також було підведено підсумки, сформульовано висновки, підготовлено методичні рекомендації та здійснено остаточне редагування тексту магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФЛОРБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ 6-7 РОКІВ

3.1. Стан фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

Процес фізичного виховання школярів повинен враховувати як фізичні, так і психічні можливості дитини, бути спрямованим на зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та формування життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Наукові дослідження визначають, що з кожним наступним роком зростає кількість дітей, які характеризуються низьким або нижче середнього рівнем здоров'я та фізичної підготовленості, що зумовлює труднощі у навчанні та шкільну дезадаптацію. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка й упровадження інноваційних програм фізкультурно-оздоровчого спрямування для дітей даного віку. Недостатнє вивчення цього питання стало підґрунтям для пошуку нових шляхів програмування занять, зокрема із застосуванням засобів флорболу. Прогнозується, що поєднання рухової та пізнавальної діяльності дітей 6-7 років сприятиме підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості.

Добре відомо, що систематичне використання у роботі з першокласниками різних засобів фізичного виховання (загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, рухливих ігор) є важливим чинником зміцнення здоров'я. Використання флорболу у на уроках ФК дозволяє не лише розвивати рухові якості, а й закладати основу для формування необхідних у майбутньому життєвих навичок. Регулярне виконання рухів, що становлять основу гри у флорбол, покращує функціонування серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зміцнює м'язовий апарат і формує правильну поставу, сприяє розвитку швидкості,

сили, гнучкості, витривалості й спритності та в цілому позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини.

Створення програми навчальних занять передбачає кілька етапів, одним із яких є оцінка фізичної підготовленості дітей. Вона дозволяє визначити вихідний рівень готовності школярів до фізичних навантажень та орієнтувати зміст занять. Рівень підготовленості залежить від фізичного розвитку й функціонального стану організму та виступає одним із ключових критеріїв оцінки його функціонування.

Порівняльний аналіз орієнтовних нормативів дав змогу визначити вихідні показники фізичної підготовленості школярів 6-7 років та їх відповідність віковим нормам. Це стало орієнтиром для подальшої корекції роботи, спрямованої на покращення рівня підготовки дітей та розробку програми занять із використанням елементів флорболу.

Для перевірки фізичної підготовленості було використано такі тести, передбачені чинними програмами з фізичного виховання:

1. стрибок у довжину з місця;
2. метання тенісного м'яча на дальність;
3. частота рухів кистю за 5 с;
4. кількість стрибків на місці за 5 с;
5. біг 10 та 20 м;
6. динамометрія правої та лівої кисті;
7. нахил тулуба вперед;
8. вис на поперечині;
9. влучання предмета у ціль.

Первинні результати обстеження рівня фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку наведено у таблиці 3.1.

Первинні результати фізичної підготовленості дітей 6-7 років

Показники	Діти 6 років (n=37)		Рівень	Діти 7 років (n=17)		Рівень
		S			S	
Стрибок у довжину з місця, см	83,8	7,7	сер.	93,4	6,9	сер.
Метання тенісного м'яча, м	5,9	0,8	сер.	7,5	1,1	сер.
Частота рухів кистю руки за 5 с, к-сть	22,0	2,8	сер.	23,6	3,1	сер.
Швидкість стрибків на місці за 5 с, к-	11,4	2,0	сер.	13,8	2,6	сер.
Біг 10 м, с	3,5	0,4	сер.	2,9	0,3	вис.
Біг 20 м, с	5,9	0,3	сер.	5,1	0,2	вис.
Динамометрія правої кисті, кг	6,6	1,2	низ.	9,0	1,6	низ.
Динамометрія лівої кисті, кг	5,4	1,4	низ.	7,8	1,4	низ.
Нахил тулуба вперед, сидячи на	5,3	2,3	сер.	7,2	2,5	сер.
Вис на поперечині, с	20,4	7,4	низ.	22,9	7,4	низ.
Влучання предмета в ціль, бали	7,2	1,7	сер.	9,3	1,9	сер.

Аналіз середніх показників рухових тестів у групах дітей 6 і 7 років показав, що фізична підготовленість більшості вихованців відповідає середньому рівню. Водночас результати тестів «біг 10 м» та «біг 20 м» у шестирічних дітей демонструють високий рівень розвитку швидкісних якостей. Натомість показники сили та силової витривалості виявилися нижчими від середнього рівня, що свідчить про недостатній розвиток цих фізичних якостей. Отримані результати можна пояснити сенситивними періодами формування рухових здібностей у даній віковій категорії.

Науковці [21, 25, 26, 41, 42 та ін.] наголошують, що застосування рухових тестів є обов'язковим елементом контролю за рівнем фізичної підготовленості дітей даного віку. Вони виступають інформативним інструментом для визначення ефективності занять та вибору адекватних засобів фізичної культури в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти.

Таким чином, отримані результати стали підґрунтям для створення програми навчальних занять із використанням елементів флорболу для дітей молодшого шкільного віку. Навчання основам цієї спортивної гри

потребує від організму дитини певного рівня фізичної підготовленості, що в свою чергу позитивно позначається на загальному стані здоров'я.

Запровадження занять із флорболу, адаптованих до вікових особливостей дітей 6-7 років, є доцільним, оскільки вони сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, стимулюють не лише рухову, а й пізнавальну активність вихованців. Специфіка гри передбачає цілеспрямовані дії, де правила регламентують розташування та переміщення гравців, визначають їхню поведінку, залишаючи при цьому простір для прояву ініціативи й творчості в межах ігрових вимог.

Ймовірно, що під час гри у флорбол розвивається концентрація уваги, оскільки успішне виконання тактичних і технічних дій потребує точності та зосередженості. Крім фізичного зміцнення організму, гра сприяє формуванню морально-етичних уявлень: чесності, доброзичливості, відповідальності, уміння дотримуватися правил та норм поведінки. Високий емоційний фон під час занять підсилює їхній виховний ефект та впливає на становлення особистості дитини.

Організовуючи фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами флорболу, інструктор має враховувати фізичний розвиток та рівень підготовленості дітей, забезпечуючи відповідність навантажень їхнім віковим можливостям.

3.2. Характеристика програми з використанням елементів флорболу на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку

Реалізація програми занять з фізичної культури із використанням засобів флорболу для дітей 6–7 років ґрунтувалася на дотриманні певних організаційно-методичних умов, серед яких: розроблення змісту та структури занять, визначення оптимальних форм і методів навчання, узгодження педагогічних дій між вихователями й інструкторами з фізичної культури, створення предметно-розвивального середовища, що сприяє

руховій активності, а також урахування вікових, фізіологічних і психічних особливостей дітей старшого дошкільного віку.

Важливим чинником ефективності реалізації програми є професійна компетентність педагогів, їхня здатність адаптувати методику занять до індивідуальних можливостей кожної дитини, забезпечуючи при цьому гармонійний розвиток рухових навичок, координації та інтересу до занять фізичною культурою.

Зміст програми

До змісту розробленої програми увійшли як традиційні засоби фізичного виховання (основні рухи, загальнорозвиваючі та стройові вправи, рухливі ігри), так і елементи спортивної гри у флорбол — підвідні та спеціальні вправи з використанням ключки та м'яча, а також ігри за спрощеними правилами. Відповідно до етапів навчання змінювався ступінь складності рухів, тривалість ігрових епізодів та інтенсивність фізичного навантаження.

Форми реалізації програми

Основними формами організації занять були:

- ігрові заняття з фізичної культури у межах навчального плану;
- фізкультурно-оздоровчі заходи впродовж дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі паузи);
- активний відпочинок (спортивні розваги, фізкультурні свята, естафети);
- заняття фізичними вправами в сімейному колі, що сприяли формуванню у дітей позитивного ставлення до фізичної активності поза межами закладу освіти.

Методологічне підґрунтя

Розробка програми спиралася на основоположні ідеї викладені у працях О. Богініч [2, 3], Е. Вільчовського [5, 6], Н. Денисенко [9, 10, 11, 12], Т. Круцевич [20, 21, 22, 23, 24, 25] а також у працях фахівців зі спортивної практики — Л. Лохвицької [27, 28, 29, 30, 31, 32], Н. Пангелової

[41, 42, 43, 44]. Ці наукові підходи дозволили сформуванню педагогічно обґрунтовану систему занять, адаптовану до фізичних можливостей дітей молодшого шкільного віку.

Структура програми

Програма занять передбачала три послідовні періоди (підготовчий, основний і підтримувальний), кожен із яких мав власні завдання, зміст і очікувані результати.

Підготовчий період

Мета: формування інтересу дітей до гри у флорбол, ознайомлення з інвентарем і правилами безпечного користування ним.

Завдання:

- навчити дітей базових загальнорозвиваючих рухів із використанням ключки та м'яча;
- сприяти розвитку координації, витривалості, сили й спритності;
- забезпечити адаптацію дітей до ігрової діяльності;
- формувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

Основний період

Мета: опанування основ техніки гри у флорбол і вдосконалення фізичних якостей дітей.

Завдання:

- навчання спеціально-підготовчим вправам і технічним прийомам (ведення м'яча, передача, кидок у ворота, взаємодія з партнерами);
- розвиток психофізичних якостей — швидкості реакції, уваги, координації;
- виховання морально-вольових якостей (дисципліни, відповідальності, взаємопідтримки);
- сприяння соціалізації дітей через колективну діяльність.

Підтримувальний період

Мета: закріплення набутих навичок і підтримання рівня фізичної підготовленості.

Завдання:

- вдосконалення техніко-тактичних дій під час гри;
- розвиток самостійності, ініціативності та творчого підходу до ігрової діяльності;
- підтримка високого рівня рухової активності дітей упродовж усього навчального року;
- формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Розподіл змісту занять і обсяг програмного матеріалу для кожного періоду навчання подано у таблиці 3.2.

Розподіл програмного матеріалу уроків з фізичної культури із використанням елементів флорболу подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Зміст і структура програми уроків фізичної культури із використанням засобів флорболу

Засоби підготовки	Попередній період		Основний період		Підтримуючий період
	Місяці підготовки				
	I	II	III	IV	V
1. Теоретична підготовка На початковому етапі занять діти ознайомлюються з правилами поведінки та технікою безпеки під час гри у флорбол. Роз'яснюються основні поняття, пов'язані зі спортивною діяльністю: «дриблінг», «звичайний хват», «широкий хват», «гак», «ведення без відриву», «ведення з відривом», «п'ятка–носок».	+	+	+	+	+
Загальна фізична підготовка. Цей розділ передбачає використання загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) для основних груп м'язів — рук, ніг, тулуба, спини та живота. До комплексу також входять: прикладні вправи з використанням	+	+	+	+	+

предметів (гімнастичної палиці, м'ячів, скакалки, флорбольної ключки); вправи на рівновагу та координацію рухів (ходьба по гімнастичній лаві, із предметами, переступання через перешкоди).					
Спеціальна фізична підготовка Основна увага приділяється розвитку фізичних якостей, необхідних для гри у флорбол, зокрема: гнучкості (вправи на розтягування та амплітудність рухів); спритності (рухливі ігри, вправи з раптовими змінами напрямку руху); швидкості (короткі прискорення, реагування на сигнал); сили (вправи з власною вагою, з ключкою або м'ячем). Окремий блок становлять вправи самостраховки — формування навичок дотримання безпечної дистанції між гравцями, орієнтування у просторі та взаємодії з партнерами.	—	+	+	+	+
Технічна підготовка На цьому етапі діти оволодівали базовими технічними елементами флорболу, серед яких: правильне тримання ключки (зверху і посередині руків'я), ведення м'яча плавними рухами; ведення м'яча по колу та між стійками, зупинка після сигналу; прийом, контроль і зупинка м'яча на місці; виконання дриблінгу (на місці, між перешкодами, із суперником); пересування у стійці флорболіста, відбір та передача м'яча.	+	+	+	+	+
Ігрова підготовка Підсумковий етап передбачає застосування вивчених технічних елементів в ігровій діяльності. Заняття включають: рухливі ігри та естафети з флорбольними елементами; вправи для розвитку фізичних якостей у змагальній формі; ігри у флорбол за спрощеними правилами, адаптованими до вікових можливостей дітей 6–7 років.	—	—	+	+	+

Основним показником ефективності розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням елементів флорболу була

динаміка змін рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Для проведення формувального експерименту було створено дві групи учасників: експериментальну (ЕГ, $n=25$) та контрольну (КГ, $n=29$). Заняття в обох групах проводилися за однаковими умовами – з дотриманням санітарно-гігієнічних норм, оптимальною кількістю учасників та відповідним матеріально-технічним забезпеченням.

У процесі реалізації програми для дітей експериментальної групи поєднувалися теоретична та практична складові навчання.

Теоретичний матеріал подавався у формі мультимедійних презентацій, коротких відеофрагментів, пізнавальних розповідей та діалогів із навідними запитаннями, що сприяло кращому сприйняттю інформації та формуванню позитивного ставлення до занять.

Практична частина мала ігровий характер: вправи виконувалися в динамічній формі з використанням імітаційних дій, що наслідували рухи гравців у флорболі. Такий підхід забезпечував емоційну насиченість занять, високу мотивацію дітей і створював умови для ефективного засвоєння рухових навичок.

У навчальному процесі застосовували індивідуальний і диференційований підхід, що дозволяло враховувати рівень фізичного розвитку, психоемоційний стан і моторний досвід кожної дитини.

Початкова підготовка дітей розпочиналася з ознайомлення з основами гри у флорбол та оволодіння елементарними технічними діями. Метою цього етапу було формування стійкого інтересу до виду спорту та розвиток початкових специфічних рухових навичок.

Кожен наступний етап формувального експерименту передбачав поступове ускладнення рухових завдань відповідно до рівня фізичної підготовленості дітей. Через багаторазові повторення вправ у змінних умовах (із урахуванням індивідуальних особливостей) формувалися

навички володіння ключкою, ведення та контролю м'яча, виконання передач і кидків у ворота.

Для засвоєння технічних прийомів використовувався ігровий метод навчання, що відповідає віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку. Під час ігор із флорбольними елементами підбір складу команд здійснювався за принципом рівних фізичних можливостей, що сприяло створенню ситуації успіху для кожного учасника.

Ігрова методика виявилася ефективним інструментом підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, координації, а також активізації рухових умінь через варіативність завдань і змагальний компонент. При цьому педагогічна доцільність полягала в оптимальному співвідношенні складності й доступності вправ.

Використання елементів флорболу в освітньому процесі забезпечувало вікову адекватність фізичних навантажень. Спеціалізовані ігрові комплекси сприяли формуванню у дітей уявлення про основи спортивної гри, знайомили з елементарними технічними діями, що визначають перевагу одного гравця над іншим.

У процесі навчання діти поступово вдосконалювали техніку ведення, захоплення, передач та забиття м'яча, а також пересування і взаємодію на ігровому полі. Ігрові елементи – естафети, рухливі ігри з флорбольними компонентами – дозволяли комплексно формувати рухові навички та координаційні здібності, що є базою для подальшого опанування спортивних ігор у шкільному віці.

Таким чином, застосування елементів флорболу в системі урочної системи довело свою ефективність як засобу гармонійного фізичного розвитку дітей, формування інтересу до рухової діяльності та підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості. (додатки А, Б, В, Г) [35, 36, 37, 38, та ін.].

3.3. Ефективність впровадженої програми уроків фізичної культури із використанням засобів флорболу на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

Рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку формується під впливом трьох головних чинників: спадкових передумов розвитку фізичних якостей, природної рухової активності, що проявляється у щоденній діяльності, та цілеспрямованих, спеціально організованих занять фізичного виховання як у закладі освіти, так і в сімейному середовищі. Саме поєднання цих факторів забезпечує гармонійний перебіг онтогенетичного фізичного розвитку дитини.

Систематичний контроль і аналіз показників фізичної підготовленості дали змогу оцінити результативність занять із фізичної культури, що реалізовувалися з використанням елементів флорболу.

Дослідження рівня фізичної підготовленості молодших школярів здійснювалося за допомогою відповідних тестових випробувань (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка показників фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Показник	ЕГ (n=25)				КГ (n =29)				Кри-терій χ^2 екс. на почат-ку	Кри-терій χ^2 екс. напри-кінці
	На початку дослід-ження		У кінці дослід-ження		На початку дослід-ження		У кінці дослід-ження			
		S		S		S		S		
Стрибок у довжину місця, см	88,6	6,3	95,6**	7,4	88,9	8,6	93,3*	9,5	0,2	6,3
Метання тенісного м'яча, м	6,4	1,4	8,1***	2,1	6,4	1,7	7,4*	2,	0,7	6,7
Частота рухів кистю руки за 5 с, к-сть разів	23,6	3,3	29***	3,7	23,3	2,9	25,4**	2,6	0,2	6,1
Швидкість стрибків на місці за 5 с, к-сть разів	13,1	3,2	16,6**	3,4	13,2	2,9	14,6*	2,8	0,2	7,2

Біг 10 м, с	3,2	0,3	2,8***	0,2	3,2	0,3	3,1	0,3	0,3	6,4
Біг 20 м, с	5,4	0,5	4,8***	0,5	5,5	0,4	5,2*	0,4	0,3	6
Динамометрія правої кисті, кг	7,9	1,5	9,4 ***	1,4	7,9	1,4	9**	1,4	0,6	6,7
Динамометрія лівої кисті, кг	6,8	1,4	7,9**	1,4	6,8	1,3	7,5*	1,3	0,6	6
Нахил тулуба вперед, сидячи на підлозі, см	6,1	2,6	8,6***	2,7	6,1	2,4	7,5*	2,8	0,4	6
Вис на поперечині, с	21,7	7,9	27,2*	8,9	21,7	7,3	25,2 *	6,6	0,3	6,2
Влучання предмета в ціль, бали	8,5	1,8	11,1 ***	1,9	8,4	1,9	10,3 ***	1,9	0,6	6,7

Примітки:

* - достовірні зміни відносно первинних показників при $p < 0,05$;

** - достовірні зміни відносно первинних показників при $p < 0,01$;

*** - достовірні зміни відносно первинних показників при $p < 0,001$;

$\chi^2_{кр} = 5,99$.

Аналіз даних, наведених у таблиці 3.3, свідчить про наявність статистично значущих відмінностей у результатах обох груп, при цьому в експериментальній групі (ЕГ) вони виявилися більш вираженими ($p < 0,05$ – $0,001$). Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження за критерієм χ^2 підтверджує, що контрольна (КГ) і експериментальна групи були однорідними за вихідними показниками рухових тестів: «біг 10 м», «біг 20 м», «частота рухів кистю руки за 5 с», «швидкість стрибків на місці за 5 с», «стрибок у довжину з місця», «метання тенісного м'яча», «нахил тулуба вперед», «динамометрія правої та лівої кисті», «вис на перекладині». Наприкінці педагогічного експерименту виявлено статистично достовірні покращення за всіма зазначеними показниками, що підтверджує ефективність запровадженої програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу.

Порівняльний аналіз результатів показав, що найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися у швидкісних і швидко-силових фізичних якостях, що пояснюється сенситивним періодом їх розвитку у

дітей молодшого шкільного віку. Враховуючи середні значення показників в експериментальній і контрольній групах, можна зробити висновок про високу результативність та доцільність застосування розробленої програми.

Швидкісно-силові якості оцінювалися за допомогою тестів «Стрибок у довжину з місця» та «Метання тенісного м'яча».

Порівняльні результати тесту «Стрибок у довжину» у дітей ЕГ і КГ до та після експерименту подано на рисунку 3.1.

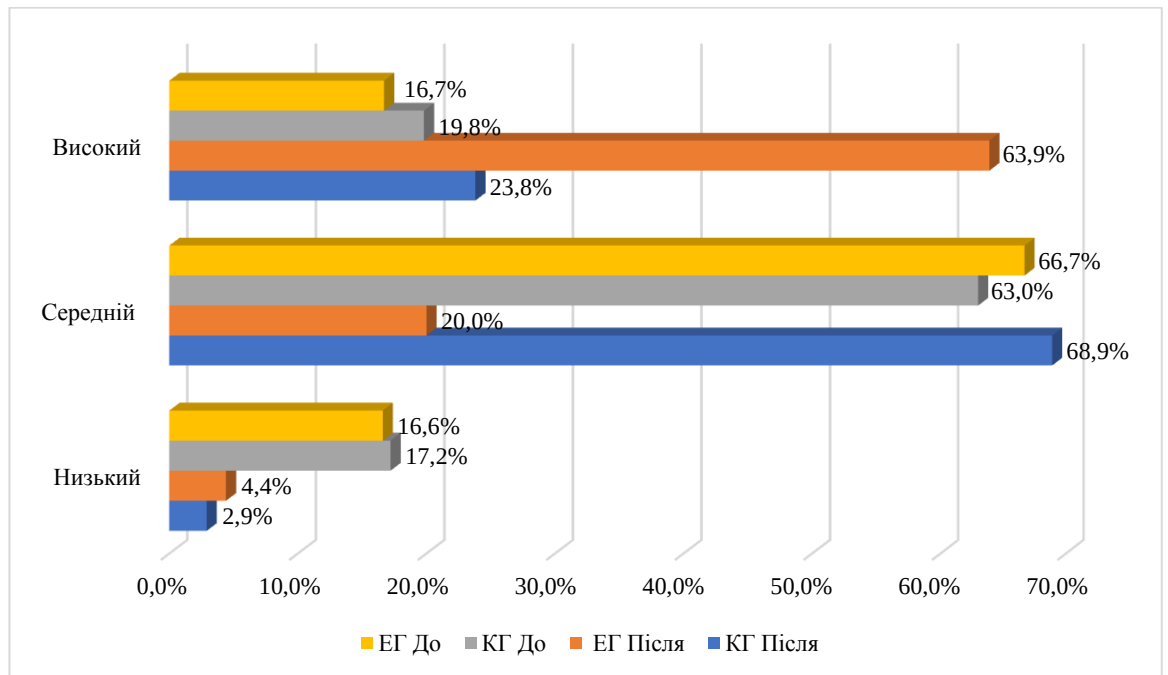


Рис. 3.1. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «стрибок у довжину» в ЕГ і КГ на початку дослідження та після проведеного дослідження

Результати виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» в експериментальній групі засвідчили суттєве покращення швидкісно-силових показників: частка дітей із високим рівнем зросла з 16,7 % до 63,9 % (приріст 47,2 %), що вказує на значне підвищення рівня фізичної підготовленості. У контрольній групі позитивні зміни були незначними — кількість дітей із високими результатами збільшилася лише з 19,8 % до 23,8 % (приріст 4,0 %). Водночас у ЕГ спостерігалось зменшення частки

дітей із низьким рівнем розвитку майже у чотири рази — з 16,6 % до 4,4 %, що підтверджує ефективність запровадженої програми.

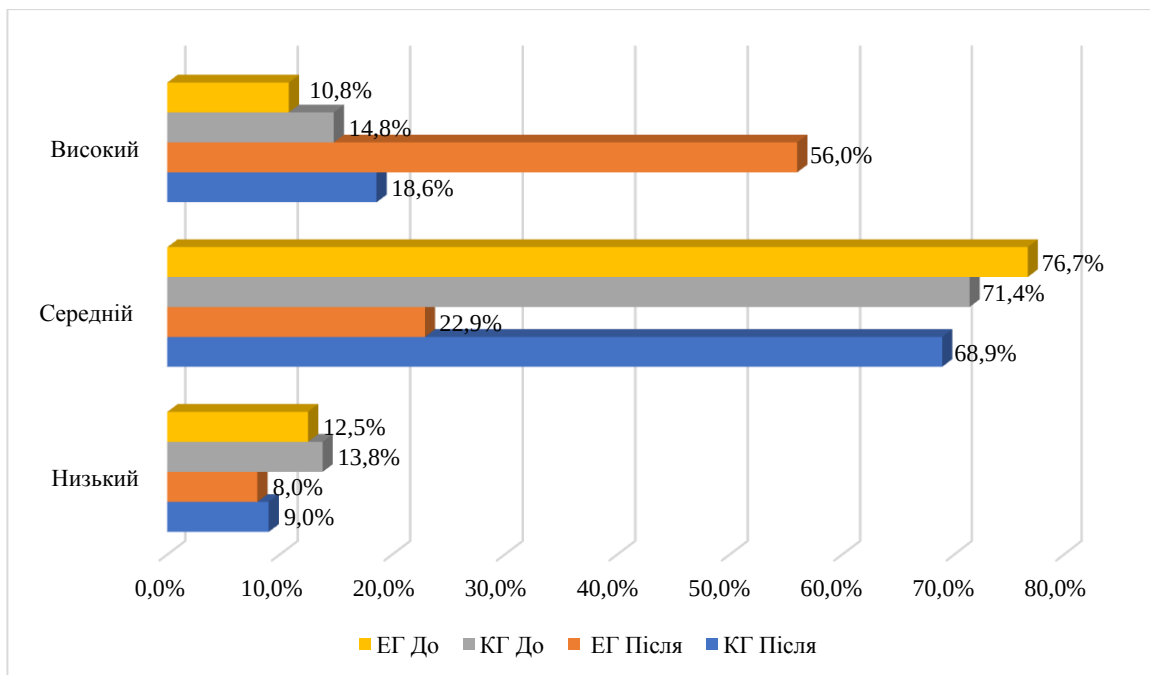


Рис. 3.2. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «метання тенісного м'яча» в ЕГ і КГ на початку дослідження та після проведеного дослідження

Після проведеного дослідження у тесті «метання тенісного м'яча» (Рис. 3.2) в ЕГ спостерігалось суттєве покращення результатів, кількість дітей із високим рівнем збільшилась із 10,8 % до 56,0 % (45,2 %), кількість із низьким рівнем зменшилась із 12,5 % до 8,0 % (4,5 %). У контрольній групі зміни незначні.

Важливим аспектом педагогічного експерименту є визначення рівня розвитку однакових фізичних якостей за допомогою різних тестових завдань. Показники, отримані під час виконання рухового тесту «Частота рухів кистю руки за 5 секунд», у дітей експериментальної та контрольної груп на початку та після завершення дослідження подано на рисунку 3.3.

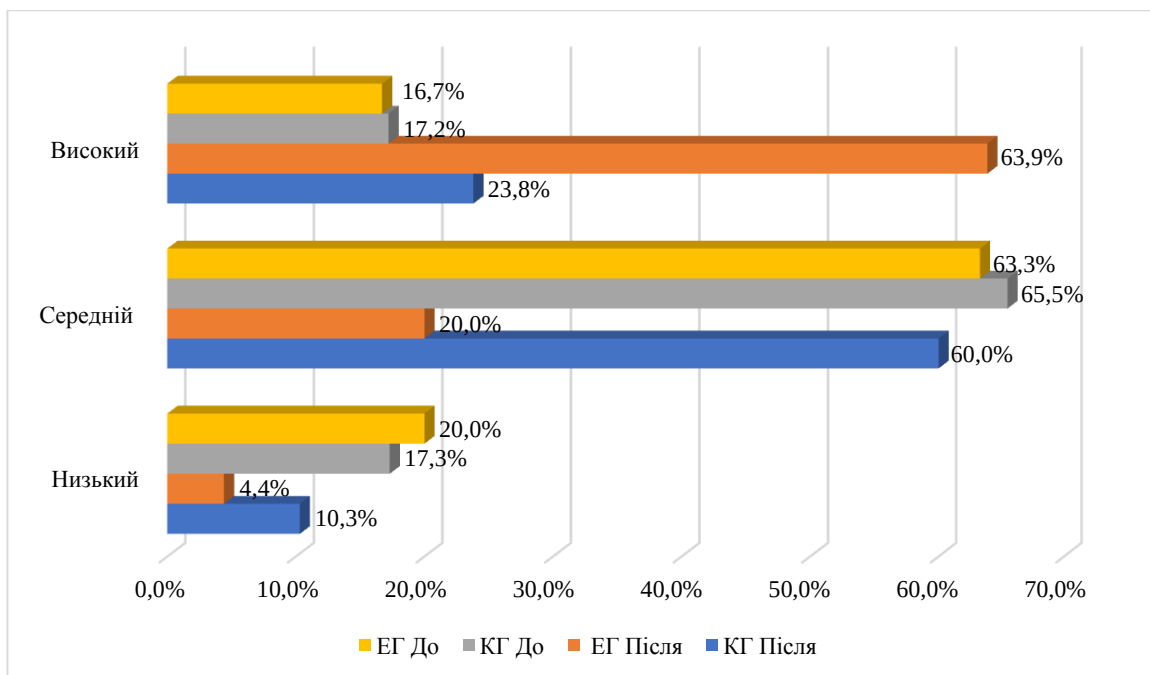


Рис. 3.3. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «частота рухів кистю руки за 5 с» в ЕГ і КГ на початку дослідження та після проведеного дослідження

Порівняння показників розвитку швидкісних якостей за результатами тесту «Частота рухів кистю руки за 5 с» засвідчило, що в експериментальній групі спостерігалось зростання кількості дітей із високим рівнем швидкісної підготовленості з 16,7 % до 63,9 % (47,2 %). При цьому кількість дітей із низьким рівнем зменшилася з 20,0 % до 4,4 % (-15,6 %)., у КГ – позитивна динаміка також спостерігається, але не така виражена – зростання високого рівня лише на 6,6 %, а зниження низького – на 7 %.

Порівняльні показники рухового тесту «швидкість стрибків на місці за 5 секунд» на початку та наприкінці експерименту для обох груп наведено на рисунку 3.4.

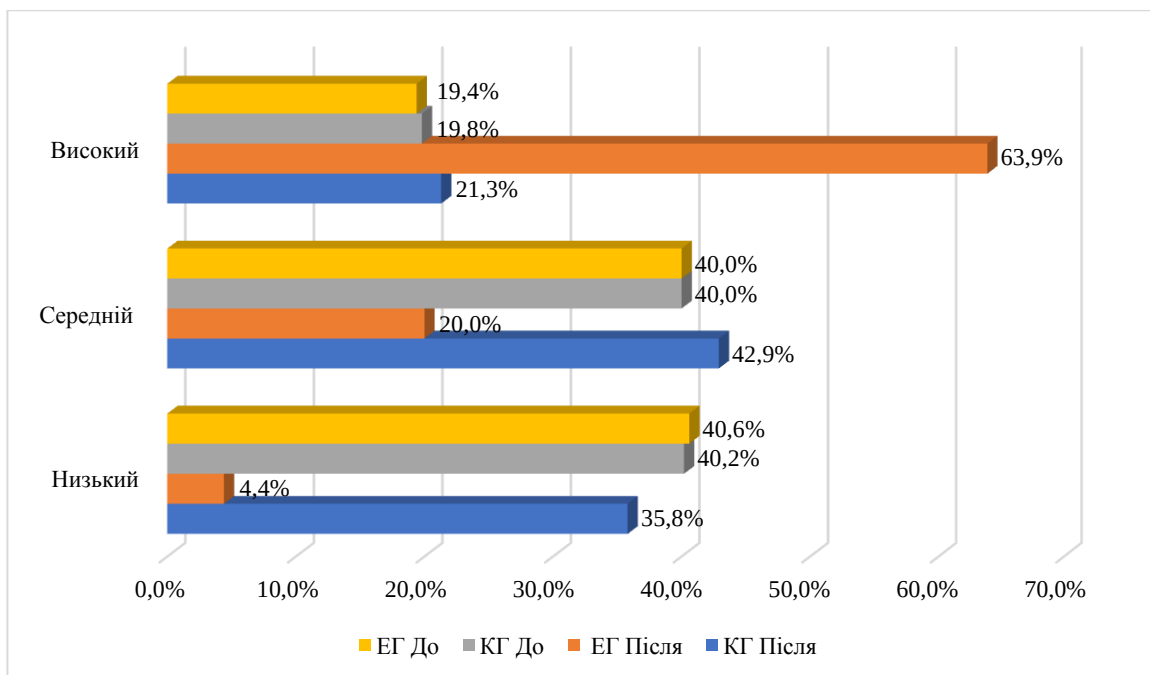


Рис. 3.4. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «швидкість стрибків на місці за 5 с» в ЕГ і КГ на початку дослідження та після проведеного дослідження

Дослідження магістерської роботи показало, після впровадженої програми в ЕГ кількість дітей із високим рівнем розвитку зросла більш ніж утричі – з 19,4 % до 63,9 %, а з низьким рівнем – зменшилась майже у 10 разів (із 40,6 % до 4,4 %).

У контрольній групі покращення показників менш виражене: приріст високого рівня лише на 1,5 %, а низький рівень навіть зріс до 35,8 %..

Розподіл дітей за рівнями розвитку швидкісних якостей за результатами тесту «біг 10 м» на початку та наприкінці педагогічного експерименту подано на рисунку 3.5.

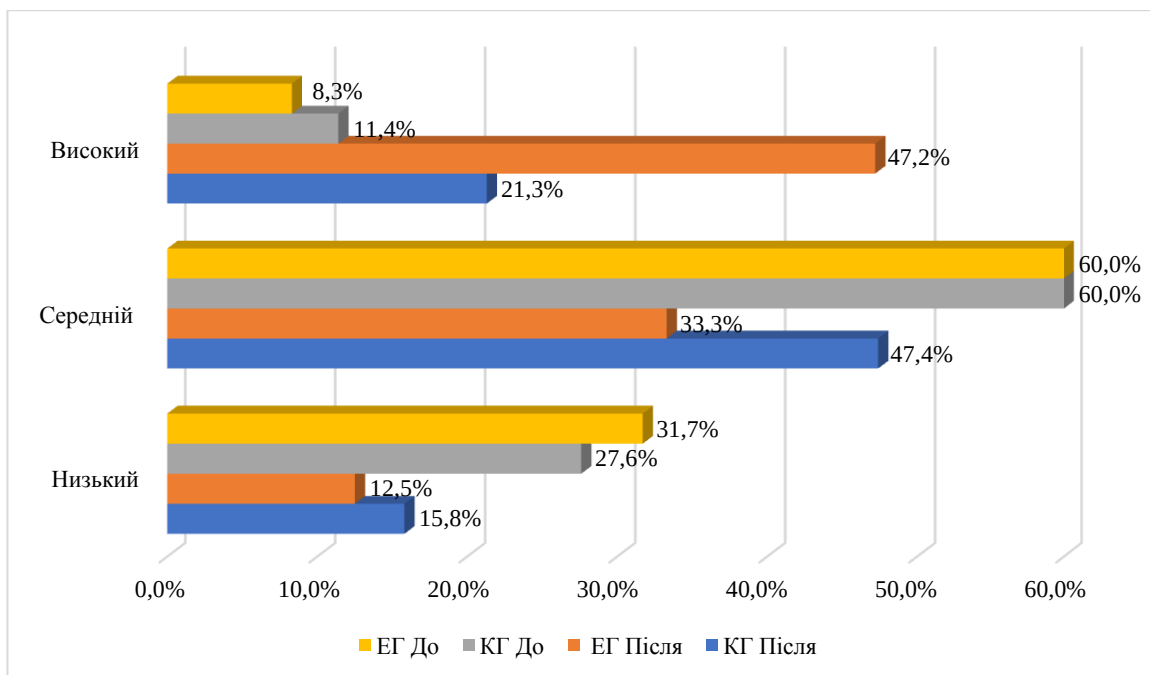


Рис. 3.5. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «біг 10 м» в ЕГ і КГ на початку дослідження та після проведеного дослідження

Після реалізації програми занять із використанням елементів флорболу в ЕГ кількість дітей із високим рівнем зросла майже в 6 разів (з 8,3 % до 47,2 %), тоді як із низьким рівнем – суттєво зменшилася (з 31,7 % до 12,5 %). У КГ позитивні зміни менш виражені – приріст високого рівня лише на 9,9 %, що свідчить про ефективність використання засобів флорболу в експериментальній програмі.

Порівняльний аналіз результатів рухового тесту «Біг на 20 метрів» у дітей ЕГ і КГ, отриманих на початку і після завершення педагогічного експерименту, подано на рисунку 3.6.

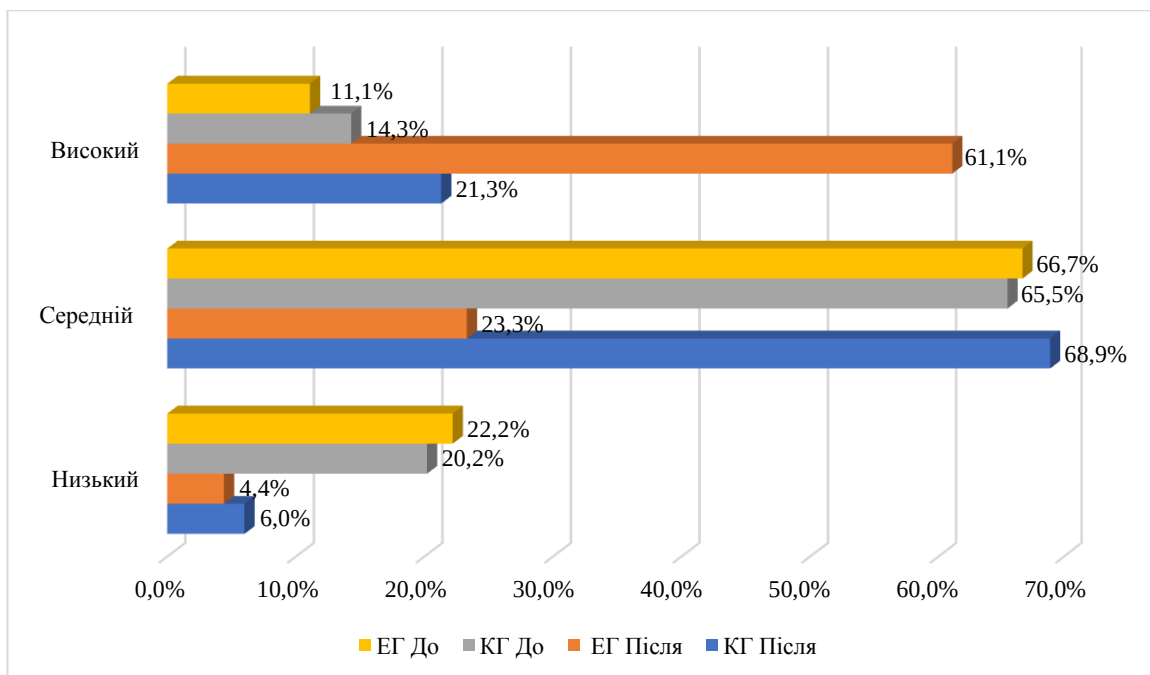


Рис. 3.6. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «біг 20 м» в ЕГ і КГ на початку дослідження та після проведеного дослідження

Дослідження показало, що на початку більшість дітей обох груп мали середній рівень розвитку швидкісних якостей (66 %), незначна частина – високий. Після проведення дослідження в експериментальній групі спостерігається суттєве зростання кількості дітей із високими показниками – із 11,1 % до 61,1 % (50 %). Кількість дітей із низьким рівнем зменшилася майже в 5 разів (з 22,2 % до 4,4 %). У контрольній групі позитивні зміни менш виражені: приріст високого рівня становить лише на 7 %.

Для визначення рівня розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку було використано тест «Динамометрія правої та лівої кисті». Отримані результати за показником сили правої кисті наведено на рисунку 3.7, що дає змогу простежити зміни, які відбулися в експериментальній та контрольній групах протягом педагогічного дослідження.

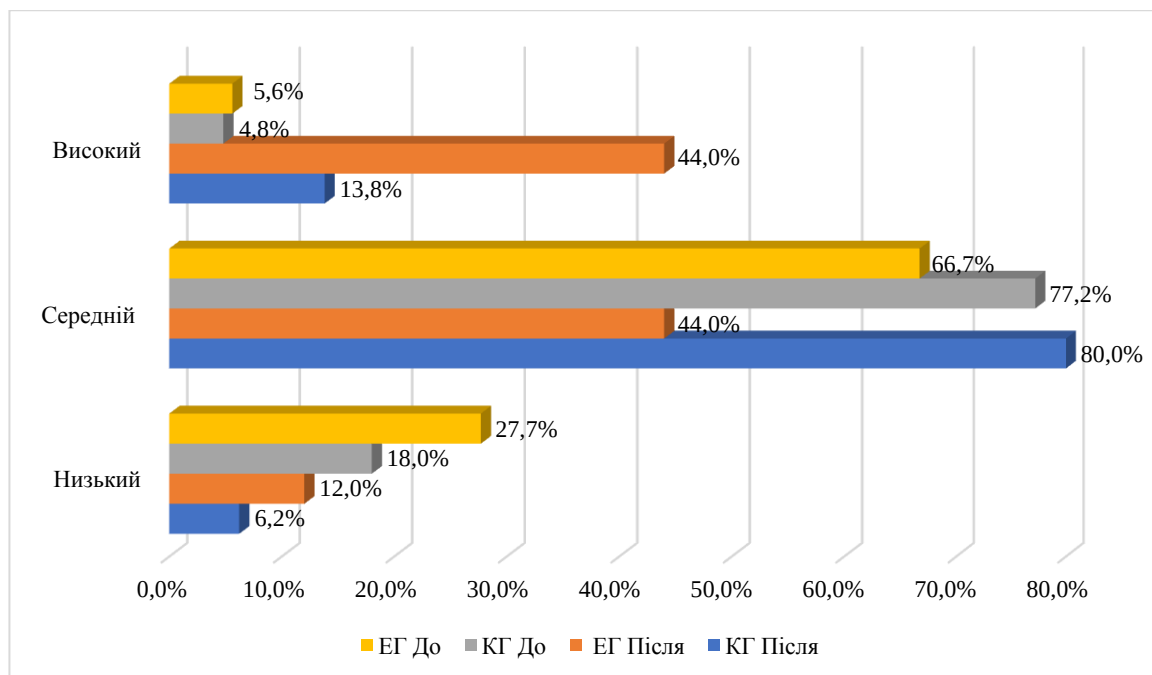


Рис. 3.7. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «Динамометрія (права кисть)» в ЕГ і КГ на початку дослідження та після проведеного дослідження

В експериментальній групі результати тесту «Динамометрія (права кисть)» засвідчили істотне покращення силових показників: кількість дітей із високим рівнем сили правої кисті зросла на 38,7 %, тоді як у контрольній групі приріст становив лише 9 %. Частка учасників із середнім рівнем у ЕГ зменшилася на 22,7 %, у той час як у КГ спостерігалось незначне зростання — на 2,8 %. Кількість дітей із низьким рівнем сили у ЕГ скоротилася на 15,7 %, тоді як у КГ — лише на 5,8 %. Такі результати свідчать про суттєві позитивні зміни у розвитку сили правої кисті під впливом використання елементів флорболу в експериментальній програмі.

Результати тесту «динамометрія» (ліва) подано на рисунку 3.8.

Після завершення експериментальної програми у ЕГ відбулися суттєві позитивні зміни, частка дітей із високим рівнем зросла з 5,6 % до 50,0 % (44,4 %), кількість дітей із низьким рівнем зменшилась майже у 6,5 рази – з 21,2 % до 3,2 %. У контрольній групі зміни були мінімальними, високий рівень зріс лише на 3,5 %, а кількість дітей із низьким рівнем зменшилась несуттєво – приблизно на 4,6 %.

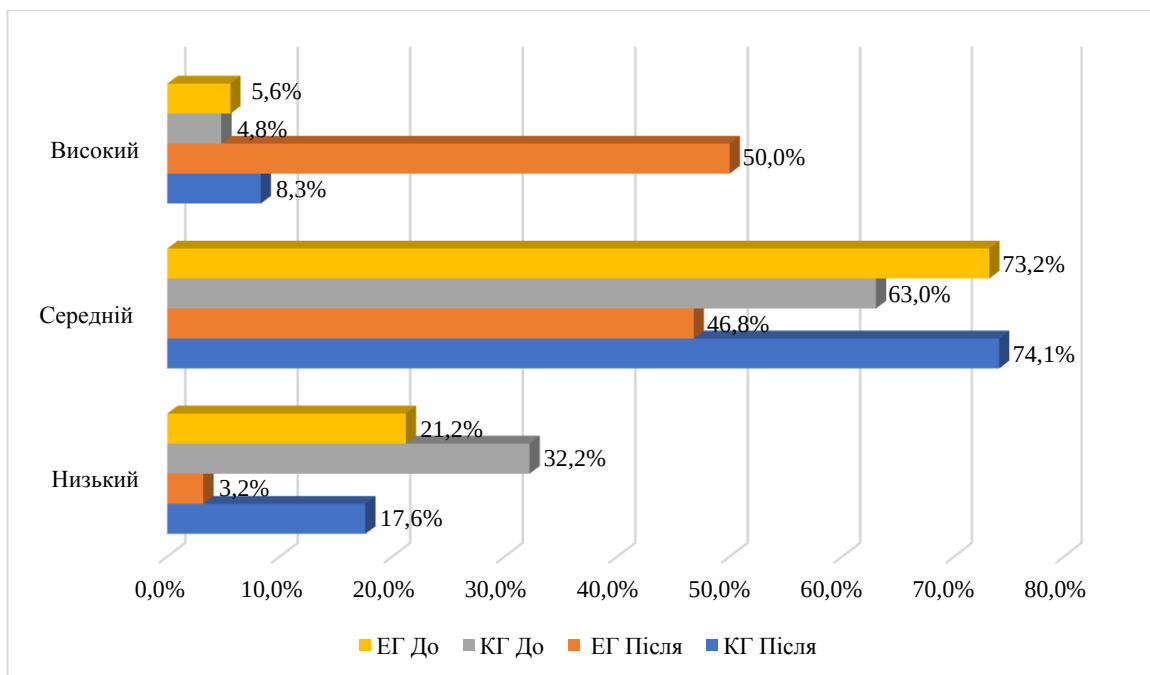


Рис. 3.8. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «Динамометрія (ліва кисть)» в EG і KG на початку дослідження та після проведеного дослідження

Гнучкість визначали за допомогою тесту «нахил тулуба в перед» (рис. 3.9).

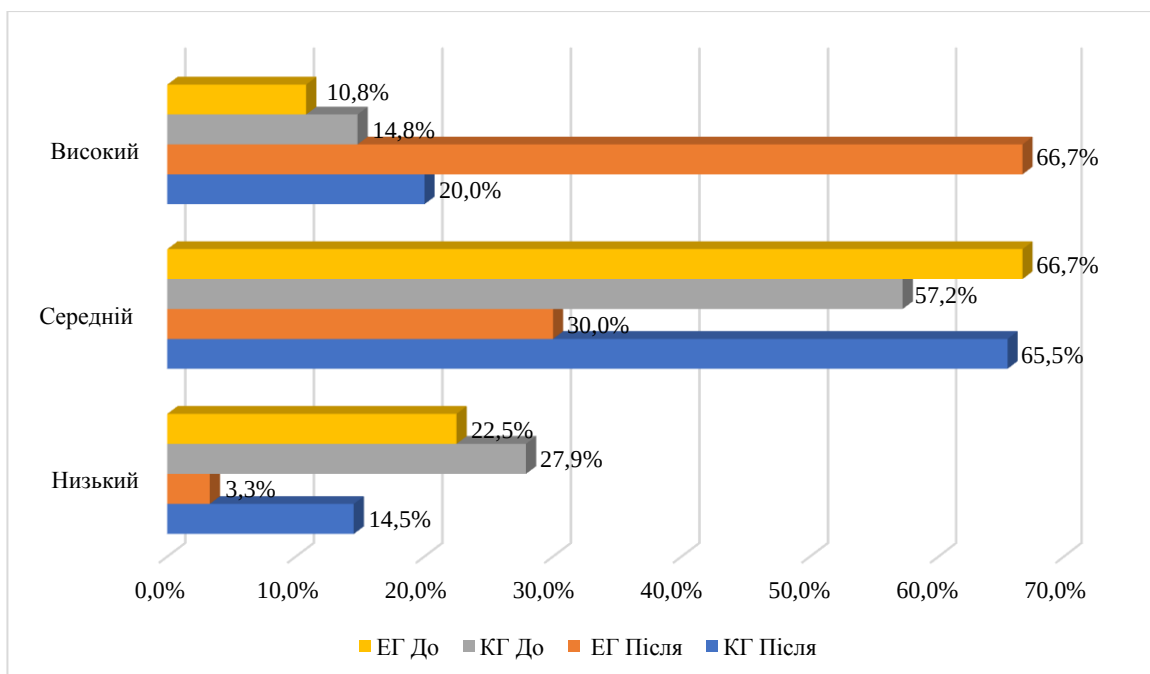


Рис. 3.9. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «нахил тулуба в перед» в EG і KG на початку дослідження та після проведеного дослідження

Після завершення педагогічного експерименту спостерігалася суттєва позитивна динаміка у ЕГ частка дітей із високим рівнем зросла з 10,8 % до 66,7 % (55,9 %), кількість дітей із низьким рівнем зменшилась більш ніж у 6 разів (з 22,5 % до 3,3 %). У контрольній групі зміни були незначними – приріст високого рівня лише на 5,2 %, середній рівень зріс несуттєво, а низький рівень майже не змінився.

З метою оцінки рівня розвитку статичної витривалості у дітей молодшого шкільного віку було проведено тестування за методикою «Вис на поперечині». Аналіз отриманих даних дав можливість здійснити розподіл дітей 6–7 років експериментальної та контрольної груп за рівнями сформованості цієї фізичної якості (рис. 3.10).

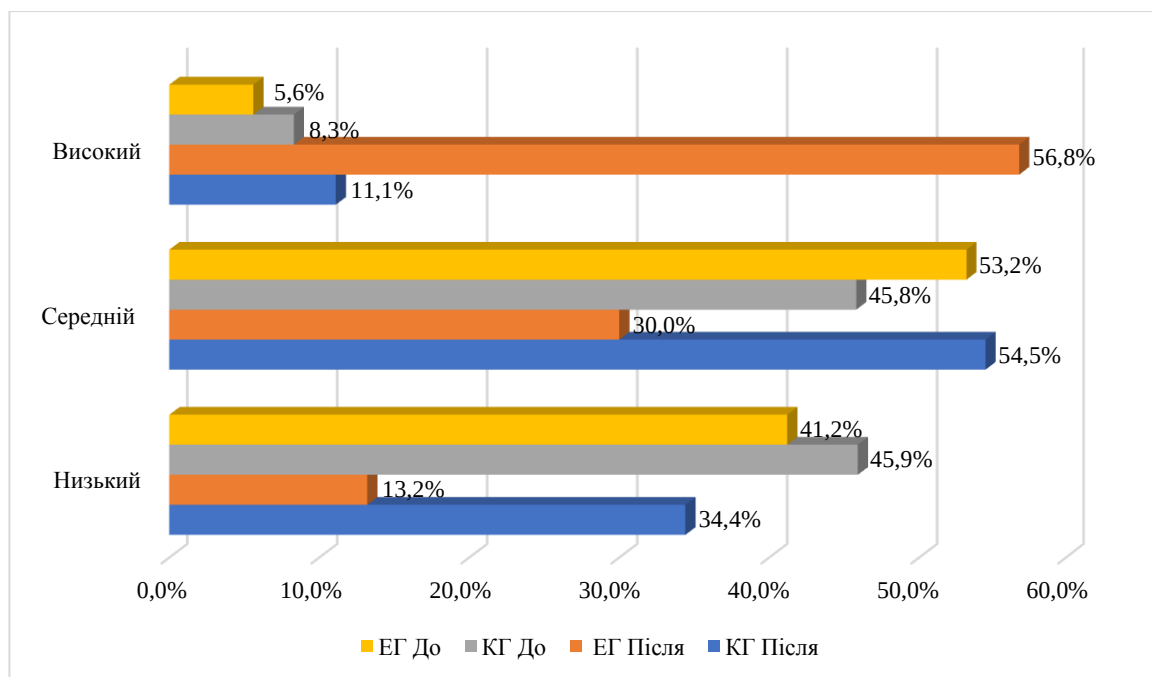


Рис. 3.10. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «вис на поперечині» в ЕГ і КГ на початку дослідження та після проведення дослідження

Після проведення програми у ЕГ спостерігалася значне покращення, частка дітей із високим рівнем зросла з 5,6 % до 56,8 % (51,2 %), кількість дітей із низьким рівнем зменшилася утричі – з 41,2 % до 13,2 %. У контрольній групі позитивна динаміка була незначною: приріст високого

рівня – лише приблизно 2,8 %, а частка дітей із низьким рівнем знизилася неістотно (на 11,5 %).

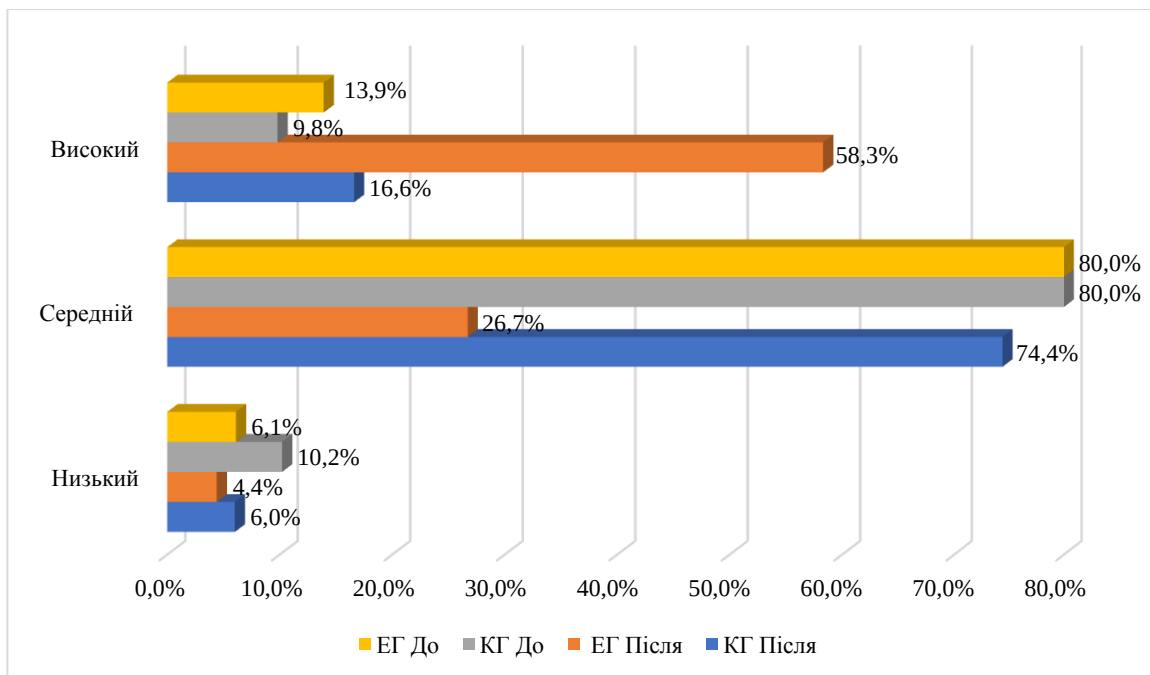


Рис. 3.11. Порівняльна характеристика рівнів показників тесту «влучання предмета в ціль» в ЕГ і КГ на початку дослідження та після проведеного дослідження

Дослідження рухового тесту «влучання предмета в ціль» (рис. 3.11) показало, що в ЕГ частка дітей із високим рівнем зросла з 13,9 % до 58,3 % (44,4 %), а кількість дітей із низьким рівнем зменшилась із 6,1 % до 4,4 %. У контрольній групі зміни були незначними: зростання високого рівня лише на 6,8 %, тоді як середній рівень залишився практично без змін.

У підсумку порівняльного аналізу результатів рухових тестів дітей ЕГ та КГ на початку й після завершення педагогічного експерименту з'ясовано, що в ЕГ наприкінці дослідження кількість дітей із високим і середнім рівнем розвитку фізичних якостей значно перевищує показники КГ. Це свідчить про результативність застосування занять з фізичної культури, у яких пріоритетним є використання засобів флорболу.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що сучасна система фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку орієнтується на комплексний підхід до формування фізичного здоров'я, розвитку основних рухових якостей і забезпечення психоемоційного благополуччя. Виявлено, що одним із пріоритетних напрямів удосконалення освітнього процесу є впровадження ігрових технологій, інноваційних методів і нових видів спорту. До таких належить флорбол, який поєднує елементи командної гри, високий емоційний компонент і доступність для дітей. Його використання створює сприятливі умови для розвитку координаційних, швидкісно-силових та комунікативних умінь учнів.

2. Констатувальний експеримент показав, що більшість дітей 6–7 років мають середній або нижче середнього рівень розвитку основних фізичних якостей. Найкраще розвинені швидкісні показники (біг 10 і 20 м), тоді як силові якості та витривалість виявилися на недостатньому рівні. Отримані результати підтвердили необхідність пошуку ефективних засобів і методів підвищення фізичної підготовленості молодших школярів, що стало підґрунтям для розроблення програми з елементами флорболу.

3. У процесі формувального етапу було впроваджено програму занять фізичною культурою з використанням елементів флорболу, спрямовану на всебічний розвиток фізичних якостей молодших школярів. Аналіз динаміки результатів рухових тестів засвідчив суттєве покращення показників у дітей експериментальної групи порівняно з контрольною.

Зокрема, спостерігалось: покращення швидкісних якостей — час у бігу на 10 м та 20 м зменшився в середньому на 0,3–0,5 с (покращення на 7–10%); зростання швидкісно-силових показників — результати у стрибку в довжину з місця підвищилися на 10–13 см, а дальність кидка м'яча зросла на 15–20%; покращення сили м'язів кисті — динамометрія показала збільшення сили хвату на 1,8–2,2 кг; зміцнення витривалості — тривалість

утримання вису на поперечині збільшилася в середньому на 20–25%; розвиток гнучкості — показник нахилу тулуба вперед покращився на 3–5 см; зростання спритності — точність попадання м'яча у ціль підвищилася на 15–18%. У дітей контрольної групи динаміка в усіх тестах була менш вираженою і перебувала в межах 2–5%, що свідчить про переважно природний віковий розвиток без суттєвого впливу традиційних занять.

Таким чином, отримані результати доводять, що систематичне використання елементів флорболу у структурі фізкультурно-оздоровчих занять сприяє комплексному розвитку основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, підвищує їхню рухову активність, інтерес до занять фізичною культурою та формує стійку мотивацію до здорового способу життя.

Проведене дослідження довело, що використання елементів флорболу у навчальних заняттях із дітьми молодшого шкільного віку є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей, формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та зміцнення здоров'я. Отримані результати мають практичне значення й можуть бути використані в освітньому процесі початкової школи, у роботі вчителів фізичної культури, інструкторів спортивних гуртків і фахівців з фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук О., Бичук О., Іваніцький Р. Аналіз фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху. Академічні студії серія «Педагогіка». 2024. С 204-208.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: Навчально-методичний посібник. 2-е видання. К., 2003. 140 с.
3. Богініч О. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 224 с.
4. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання 1-4 класи. Харків.: Вид. «Ранок», 2009. 224 с.
5. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
6. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
7. Гриньова ТІ, Мулик КВ. Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займаються туризмом за авторською програмою “Туристське багатоборство”. Слобожанський науковоспортивний вісник : [нак.-теорет. журн.]. 2014; 1 (39): 22-27.
8. Давибіда, Н, Яковлев, В. (2023). Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 6-10. 10.11603/1811-2471.2023.v.i2.13887.
9. Денисенко Н. Працездатність дитини. Дошкільне виховання. 2005. №5. С. 18-20.

10. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів : автореф. дис... д-ра пед. наук. К., 2002. 30 с.
11. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух - до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
12. Денисенко Н. Ф., Лиходід Л. В., Лупінович С. В. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
13. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : Учебное пособие для вузов. Киев : Олимп. л-ра, 2008. 127 с.
14. Долбишева Н. Г. Загальні основи неолімпійського спорту як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 10. С. 20–24.
15. Дурманенко М. Співвідношення рівня розвитку координаційних здібностей з вестибулярною стійкістю у дітей старшого дошкільного віку. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2008. Т.2. С. 85-89.
16. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015; 2: 44-52.
17. Замрозович С. Р. Формування готовності дітей старшого дошкільного віку до навчання в школі у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Одеса, 2010. 24 с.
18. Іваній І., Великанов О. Теоретичні засади розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. С 37-41. 10.32782/olimpstu/2025.1.7.

19. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для учителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2018. 80 с.
20. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К. : Олімп, л-ра, 2010. 248 с.
21. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.
22. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
23. Круцевич Т., Андрєєва О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. №1. С. 5-13.
24. Круцевич Т., Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації рекреаційної діяльності дітей в умовах паркових комплексів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ. 2013. №2. С. 41-43.
25. Круцевич Т., Пангелова Н. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт. Луцьк. 2012. № 3(19). С. 157-162.
26. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети. Х.: Вид. «Ранок». 2009. 128 с.
27. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку Про себе треба знати, про себе треба дбати. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 120 с.
28. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. До здоров'я дітей - через освіту дорослих: Технологія взаємодії дошкільних навчальних закладів з родинами. Тернопіль : Мандрівець, 2012. 176 с.
29. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 192 с.

30. Лохвицька Л. Психічне здоров'я як складова у моральному зростанні особистості дошкільника. Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький. 2012. №27. С. 408-414.

31. Лохвицька Л. Формування основ безпечної поведінки в дітей дошкільного віку (на матеріалі використання польської народної літератури) Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький. 2011. №23. С. 134-138.

32. Лохвицька Л., Карцева Н. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку в процесі сюжетно-рольових ігор. Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький. 2010. №19. С. 129-133.

33. Максименко Л. М., Кравченко І. М., Мирна А. І. Флорбол на початковому етапі підготовки : навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Рухливі тарекреаційні ігри з методикою викладання» / Л. М. Максименко, І. М. Кравченко, А. І. Мирна. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 123 с.

34. Максименко Л. М., Скрипка І. М. Елементи флорболу як засіб оптимізації когнітивних процесів і мовлення дітей 5-6 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. No1(2020). С. 307-317.

35. Максименко Л., Зайцева В. Інноваційні підходи підвищення рівня рухової активності дітей у закладах дошкільної освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021.No6 (110). С. 186-194.

36. Максименко Л., Кравченко І., Гладов В. Біомеханіка рухів тіла початківців під час передачі м'яча ключкою у флорболі. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів. No10 (166). 2020. С. 53-59.

37. Максименко Л., Мирна А. Організаційно-методичні умови фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5-6 років в освітньому процесі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. (м. Суми). No7 (101). С. 168-179.

38. Максименко Л., Тонкопей Ю. Використання засобів флорболу під час дозвілля дітей 5-6 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №3. С.118-128.

39. Матвеев С., Борисова О., Когут І., Гончаренко Є., Маринич В. Особливості виникнення нових форм рухової активності. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. № 2 (12). С. 3–10.

40. Нетрадиційні види спорту : навчальний посібник / М. С. Солопчук, О. П. Шишкін, І. І. Стасюк, Д. М. Солопчук. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 104 с.

41. Пангелова Н, Рубан В. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 1: 211-214.

42. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Переяслав-Хмельницький. 2013. 457 с.

43. Пангелова Н. Є., Дорошенко І. В. Організована рухова активність як провідний вид діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5-6 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. №1. С. 19-23.

44. Пангелова Н. Організована рухова активність як чинник своєчасного морального розвитку особистості дошкільників 5-6 років. Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький. 2012. №27. С. 199-203.

45. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ. 2015. 22 с.

46. Пономаренко В., Дедух М., Бричук М. Характеристика фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, які займаються

спортивними танцями. *Physical Culture And Sport: Scientific Perspective*. 3. 2025. С 73-79. 10.31891/pcs.2025.1(1).123.

47. Руденко ВМ. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.

48. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література; 2001. 440 с.

49. Синиця А. Взаємовплив рівня розвитку м'яких навичок та успішності і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка*. 187. 2025. С 305-310. 10.58407/visnik.253149.

50. Согоконь О. А., Донець О. В. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. С. 27–30.

51. Согоконь О. А., Донець О. В. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. 86 с.

52. Согоконь О. А., Донець О. В., Рибалко О. П. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання флорболу» : навч.-метод посіб. [для вчителів, учнів загальноосвітніх шкіл, та студентів коледжів, ЗВО фізкультурного профілю]. Полтава : Астроя, 2023. 49 с.

53. Спортивні свята і розваги в дитсадку : випуск 1 / упоряд. Н. В. Днесь. Тернопіль Харків : Вид. «Ранок», 2011. 96 с.

54. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / упоряд. Т. С. Бондар. Х.: Веста : Вид. «Ранок», 2008. 192 с.

55. Сушик Наталія. Технологія соціального виховання «безпечне місце» дітей дошкільного, молодшого шкільного віку. *Humanitas*. 2024. С 82-88. 10.32782/humanitas/2024.5.12.

56. Толочик, І. Л. Фізичний розвиток учнів початкових класів в умовах НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ. Природнича освіта та наука, (2), 2025. С 88-92. <https://doi.org/10.32782/NSER/2025-2.14>
57. Тупчій Н. О. Режим рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К. 2001. 24 с.
58. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі / Упоряд. Г.І. Зюкова. Харків.: Вид. «Ранок», 2009. 224 с.
59. Mariia Tikhonova, Diana Bermudes, Valerii Kyselov, Lyudmila Maksymenko, Yuliia Fetko. The problem of the obligation of a child athlete to comply with the provisions of the anti-doping legislation of Ukraine. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte.T.11. 2022.
60. <http://floorball.org>

ДОДАТКИ

Фізичні вправи для формування рухових умінь і навичок гри у флорбол для дітей молодшого шкільного віку Граємо із м'ячем (ігрова вправа)

Мета: ознайомити з властивостями м'яча ; розвивати спритність, точність рухів; виховувати старанність.

Хід вправи.

1. Діти тримають у руці по одному м'ячу. Перекладати його з однієї руки в другу (5-8 разів).
2. Обводимо м'яч руками навколо тулуба (3-4 рази в кожний бік).
3. Проносимо м'яч під ногами (5-8 разів під кожною ногою).
4. Підкидаємо м'яч невисоко та ловимо (5-6 разів).
5. Кладемо м'яч перед ногами і, штовхаючи поперемінно правою, лівою ногою, як зручно, просуваємось уперед (2-3 кола).

Рекомендації: штовхати м'яч внутрішньою стороною стопи.

Візьми швидко (ігрова вправа)

Мета: розвивати інтерес та поглиблювати знання дітей про ігри з дрібним спортивним інвентарем - м'ячем; сприяти розвитку спритності, швидкості, координації рухів; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. На одному кінці майданчика діти стоять шеренгою, на іншому - лежать м'ячі. Діти швидко біжать і беруть м'яч, повертаються назад, хто швидше (відстань 10 м).

Рекомендації: діти біжать виключно за командою.

Зміни місце (ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: викликати інтерес до вправ із дрібним спортивним інвентарем; сприяти розвитку спритності, швидкості, координації рухів; виховувати наполегливість.

Хід вправи. Діти шикуються у дві колони. Потрібно добігти до корзини з м'ячами, швидко перекласти м'яч у обруч, повернутися назад.

Рекомендації: провести змагання між двома командами з передачею естафети.

Граємо з ключкою (ігрова вправа)

Мета: викликати інтерес до вправ із ключками; виховувати вміння діяти з ключкою для хокею; розвивати силу м'язів плечового пояса, координацію рухів ; виховувати старанність, сміливість, рішучість.

Хід вправи. Вправи з ключкою:

- а) перекладати ключку з однієї руки в другу (8-10 разів);
- б) піднімати вгору на рівні голови та опускати (6-8 разів);
- в) обертати нею вперед та назад, збоку і перед собою, утримуючи обома руками (2-2,5 хв).

Рекомендації: кисть міцно фіксують на ключці, рука розслаблена.

Хто без ключки? (ігрова вправа)

Мета: продовжувати виховувати інтерес до вправ із ключками; розвивати спритність, швидкість реакції; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. Діти біжать по колу, за сигналом треба взяти ключку. Кількість ключок на одну менше, ніж гравців.

Рекомендації: ключку тримати обома руками зручним для дитини способом.

Стрибунці (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички стрибків через предмети, уміння точно виконувати рухові дії; розвивати спритність, зміцнювати м'язи ніг; сприяти формуванню позитивного емоційного стану.

Хід вправи. Стрибки через ключки, які лежать на відстані 1 м.

Рекомендації: вихователь стежить, щоб діти дотримували дистанції між собою.

Наздожени м'яч (ігрова вправа)

Мета: продовжити ознайомлення з властивостями м'яча, вправляти дітей у пересуванні м'яча ногою; розвивати точність рухів, влучність, спритність, координацію рухів; виховувати інтерес до гри.

Хід вправи. Перед кожною колоною лежить один м'яч. За командою діти, які стоять першими, починають пересувати його ногою до місця, де стоять «ворота», намагаючись потрапити у них ногою і повертаються назад бігом, м'яч несуть у руці і кладуть її біля того, хто стояв за ними, а самі стають позаду.

Рекомендації: вести м'яч по прямій, по зигзагу, між предметами.

Не впусти м'яча (ігрова вправа)

Мета: вчити правильно тримати ключку; розвивати точність рухів, швидкість рухової реакції; виховувати бажання правильно виконувати рухові дії.

Хід вправи. Ключку тримати обома руками зручним для дитини способом. Переносячи ключку то ліворуч, то праворуч від м'яча, утримувати його на місці, відпускаючи від ключки лише на 10-15 см. Продовжувати 20-30 с підряд.

Рекомендації: м'яч лежить на підлозі на відстані 40-50 см від ніг гравця.

Упіймай м'яч (ігрова вправа)

Мета: продовжувати вчити правильно тримати ключку; вправлятися у відбиванні м'яча ключкою; розвивати спритність, точність, влучність; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи. Стоячи на відстані 50 см від стіни або невисокого бортика, посилати м'яч (несильно) по землі так, щоб він відскакував, відлітав від перешкоди знову для удару (штовхання) точно під ключку. Якщо вправу виконують у приміщенні, то вибрати стіну без плінтуса або киданням направляти трохи вище від нього (там, де є гімнастичні лави, їх ставлять на ребро сидінням до гравців).

Рекомендації: не перехоплювати ключку руками під час виконання технічних прийомів.

Флорболісти (ігрова вправа)

Мета: вправляти в умінні оптимально розраховувати силу й точність удару; розвивати точність рухів, влучність, окомір; виховувати наполегливість, старанність, упевненість у своїх силах.

Хід вправи. На майданчику роблять лунку для м'яча, на відстані 3-4 м від неї креслять лінію старту. Гравці по черзі намагаються забити м'яч у лунку. Перемагає той, хто закотить м'яч у лунку, зробивши якомога менше ударів ключкою по м'ячу.

Рекомендації: коли м'яч знаходиться біля ніг, руку, яка тримає ключку, опускають нижче до крючка, тулуб нахиляють, плече сильної руки відводять назад-угору, руку згинають у лікті, ноги широко розставляють для збереження стійкості.

Закоти м'яч у ямку-лунку (ігрова вправа)

Мета: вправляти в умінні доцільно розраховувати напрямок та точність удару, узгоджувати з ним силу; розвивати точність удару по м'ячу, влучність, окомір; виховувати наполегливість, упевненість у своїх силах.

Хід вправи. Закочувати м'яч у ямку (лунку), стоячи по одному, в парах, шеренгах, колонах, по колу, поступово збільшуючи відстань до ямки від 50 см до 2 м. Глибина і ширина ямки (лунки) трохи більша за м'яч. Вправу проводять на землі або на снігу.

Рекомендації: сильніша рука тримає ключку міцно, друга вільно рухається вдовж палки, що сприяє м'якому і природному виконанню механічних прийомів.

Снайпери (малорухлива гра)

Мета: розраховувати силу й точність удару залежно від відстані до цілі; розвивати точність, влучність, окомір; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід гри. На майданчику в ряд викопують невеликі ямки, кожну з них нумерують, на відстані 2-3 м від першої лунки проводять лінію. Від цієї лінії гравці по черзі

прокочують м'ячі у ямки. Гру починає перший гравець, він прокочує м'ячі, набираючи бали, по номерах ямки, поки не промахнеться.

Після промаху він передає хід другому гравцю і так далі по черзі. Коли черга підходе до першого гравця, він починає гру з тієї лунки, у яку не влучив. Перемагає той, хто першим набере максимальну кількість балів.

Рекомендації: за лінію не заступати; добре прицілюватись.

Вправи для відпрацювання техніки гри у флорбол дітям молодшого шкільного віку

Знайди свою хатку (ігрова вправа)

Мета: навчати володінню ключкою та м'ячем, вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, вміння орієнтуватися в просторі, реакцію на сигнал, координацію та точність рухів; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи. На майданчику розкладають кілька обручів. У кожного обруча своя мітка. Діти з ключками та м'ячами стають по четверо в обруч - це їхня «хатка». За сигналом діти вибігають із обручів та прокочують м'ячі по майданчику ключками. За командою «Додому!» кожен гравець веде свій м'яч у свою хатку.

Рекомендації: не змінювати положення рук в обхваті ключки; перемагає той, хто швидше відведе м'яч «додому».

Не загуби своєї крижини (шайби) (ігрова вправа)

Мета: вчити вести м'яч з великою та малою амплітудою її пересування; сприяти розвитку спритності, реакції на сигнал, координації та точності рухів; виховувати наполегливість, старанність, упевненість.

Хід вправи. За сигналом інструктора діти починають прокочувати ключкою м'яч в різних напрямках. За свистком - закінчують.

Рекомендації: м'яч утримувати перед собою в секторі 5-15 см.

Спритні діти (ігрова вправа)

Мета: вправляти у веденні м'яча ключкою без відриву, короткими кидками; розвивати спритність, координацію та точність рухів, орієнтування в просторі; виховувати старанність, упевненість, сміливість, рішучість.

Хід вправи. Діти стають в одну шеренгу на вихідну лінію (у кожної дитини ключка і м'яч). Треба провести м'яч із однієї сторони майданчика на іншу, оминаючи 2-3 перешкоди, що лежать на середині. Завдання виконують 2-3 рази. Потім запрошують другу групу гравців.

Рекомендації: м'яч не випускати з траєкторії свого руху, для цього розраховувати силу поштовху.

Ведення м'яча палицею (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча; розвивати спритність, точність рухів, уважність; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. Від лінії старту-фінішу до поворотної лінії стоять кеглі на відстані 1,5-1 м. За командою гравці ведуть м'ячі палицею по синусоїді, огинаючи кеглі, до поворотної лінії і назад.

Рекомендації: провести змагання між командами з передаванням естафети.

Перегони з м'ячами

(ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: закріплювати техніку ведення м'яча ключкою; розвивати спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі; виховувати інтерес до сумісних дій, відповідальність, старанність.

Хід вправи. Кілька гравців (5-6 осіб) тримають ключки в руках, розташовуються на лінії старту. Кожен отримує м'яч. Перед усіма гравцями на відстані 10-15 м ставлять кеглю. За сигналом діти ведуть м'ячі до кеглів, обгинають їх і повертаються. Перемагає той, хто першим повернеться.

Рекомендації: грати можуть 3-4 команди. Щоб дітям легше було орієнтуватися, для кожної команди встановлюють прапорці зазначеного кольору - сині, зелені, жовті, червоні. Команда, яка закінчила гру першою і не допустила помилок під час передачі ключки та м'яча, перемогла.

Змійки (ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: навчати веденню ключкою м'яча між предметами, передавати її один одному; розвивати спритність, точність та координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід вправи. Діти об'єднуються в 4-5 команд, шикуючись у кожній один за одним. Перед кожною командою по 5-6 кеглів (прапорців), які розставлені по прямій лінії з проміжками 1 м. Перші гравці з кожної команди починають рух за сигналом, наступні - після передачі ключки і м'яча. Рухаючись змійкою, обводять м'ячем кожен кеглю (прапорець) і повертаються по прямій.

Рекомендації: перемагає та команда, яка не тільки першою закінчить ведення, але й зіб'є меншу кількість кеглів.

Проведи - не зачепи! (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку ведення м'яча між предметами; розвивати точність рухів, орієнтування в просторі; виховувати бажання виконувати правильно рухові дії, старанність та наполегливість.

Хід вправи. Гравці шикуються в 3-4 колони. У руках у кожної дитини по ключці та м'яч. Інструктор пропонує завдання: провести м'яч між кеглями, що стоять в один ряд на відстані 1 м (ряди кегль за кількістю команд). За сигналом починають гравці, які стоять першими в колоні. Як тільки вони пройдуть половину дистанції, до завдання приступають наступні і так далі.

Рекомендації: діти вдаряють справа та зліва по м'ячу.

Не збий кеглю (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку ведення м'яча короткими послідовними ударами ключкою; розвивати спритність, точність рухів, уважність, спритність; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. На підлозі встановлюють кілька кеглів (до десяти) або кубиків, крижинок в лінію (або по колу, або в квадрат). Завдання полягає в тому, щоб, обходячи в заданому напрямку предмети, не збити їх м'ячем або ключкою.

Рекомендації: м'яч не відкидати на велику відстань від фігури.

Зустрічна естафета (гра-естафета)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча різними способами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність; виховувати інтерес до сумісних дій, відповідальність, старанність.

Хід гри. Для проведення гри потрібні ключки і маленькі гумові м'ячики за кількістю команд, які беруть участь у грі. Кубиками позначають дві лінії на відстані 8-10 м від іншої. Діти об'єднуються в кілька (3-4) команд. Учасники кожної з них розраховуються на перші і другі номери. Одна половина команди стає біля однієї лінії, інша - біля другої. За сигналом перші номери беруть ключки і ведуть м'яч до других номерів своєї команди, які стоять першими в колоні, і передають їм ключки, а самі стають у кінець колони. Другі номери ведуть м'ячі в бік перших номерів. Гру продовжують доти, доки всі діти не повернуться на свої місця (так, як стояли до початку гри). Перемагає команда, яка раніше виконає завдання.

Рекомендації: рух гравці починають тільки після передачі ключки і м'яча.

Хокейна естафета (гра-естафета)

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча; розвивати спритність, точність рухів, координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Неподалік від лінії старту перед кожною командою ставлять 6-8 кеглів або великих сніжків з прапорцями на відстані 2 м один від одного. Це - смуга перешкод. Усі гравці об'єднуються у дві команди і за сигналом перші гравці команд починають вести м'яч, але дуже обережно, обходячи нею прапорці і намагаючись їх не збити.

Досягнувши фінальної лінії, гравці повертаються зворотно тим самим способом і передають ключку з м'ячем наступному гравцеві своєї команди.

Рекомендації: на старт стають два гравці команди, які за сигналом починають долати естафетну пряму, «перепасовуючи» один одному м'яч і посилаючи її між прапорцями.

Обведи гравців (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички ведення ключкою м'яча по колу; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, координацію рухів; виховувати старанність.

Хід гри. Усі учасники гри з ключками розташовуються по колу в двох кроках один від одного. У центрі лежить м'яч. Інструктор називає будь-яке ім'я. Дитина, ім'я якої назвали, виходить із кола і веде м'яч, обводячи учасників гри зліва і справа за найменшу кількість часу. І так по чергові кожен гравець (але викликають їх не по черзі).

Рекомендації: обведення здійснюють спочатку в лівий бік, а потім у правий.

Не пропусти м'яч за круг (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'яча, вміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід гри. Гравці з ключками стають по колу діаметром 4-5 м обличчям до його центру на відстані 3-4 кроків один від одного. Кожен креслить навколо себе невелике коло. У центрі спільного кола стоїть ведучий з ключкою і м'ячем. Він намагається прокотити м'яч між дітьми, які стоять у колі, й відбиває м'яч ключками лише праворуч від себе. Якщо ведучий зможе прокотити м'яч між дітьми, то тому, хто його пропустив, зараховують помилку, а ведучим призначають іншого. Виграють діти, які жодного разу не пропустили м'яч. Під час відбивання м'яча забороняють виходити за межі кола. М'яч, що вискотився з кола, приносить лише та дитина, яка пропустила його.

Рекомендації: ведучий увесь час повинен змінювати напрямок ведення м'яча, намагаючись робити це несподівано. Гравці залишаються на місцях, якщо м'яч прокотився між ними (за винятком дитини, яка пропустила його справа від себе). Гру проводять з невеликою групою дітей (4-5 осіб).

Вправи та ігри, спрямовані на оволодіння дітьми техніки передачі м'яча

Передай м'яч (ігрова вправа)

Мета: відпрацьовувати передачу м'яча ключкою один одному; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи. Діти стають парами на відстані 2-3 м один від одного, вільно розташовуються по всьому майданчику. Прокочувати м'яч ключкою один одному протягом 3 хв.

Варіанти. Виконувати вправу, стоячи в шеренгах, у колі, у колонах по одному.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти правильно тримали ключку обома руками.

Точний пас (ігрова вправа)

Мета: навчати веденню ключкою м'яч, передавати його один одному; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, точність; виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів.

Хід вправи. Гравці з ключками об'єднуються у трійки, кожна з яких отримує один м'яч. Необхідно точним, але плавним рухом по чергові передавати м'яч кожному гравцеві у трійці спочатку праворуч, потім ліворуч.

Рекомендації: діти не відхиляються зі своїх позицій за межі трикутника, але передають м'яч із місця його зупинки.

Передай м'яч партнерові (товаришу) (ігрова вправа)

Мета: закріплювати техніку ведення та передачі м'яча партнеру, навички зупинки м'яча; розвивати координацію рухів, увагу, спритність, орієнтування в просторі; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи. Дві команди стоять одна навпроти одної на відстані 10 м. За сигналом гравці першої команди ведуть м'ячі гравцям другої команди, намагаючись передати їх точно своїм партнерам, а партнери намагаються затримати м'яч ногою, щоб вона не пролетіла повз. У кожній команді перемагає той гравець, який першим передасть м'яч із ключкою і повернеться на своє місце за зазначену лінію. Далі, за сигналом, інша команда веде м'ячі ключками.

Рекомендації. діти вчаться вести м'яч без відриву ключки.

Передай товаришеві (ігрова вправа)

Мета: відпрацьовувати ведення м'яча ключкою між предметами, у передачах; розвивати точність рухів, спритність; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід вправи. Гравці стають двома колонами по 3-4; відстань між колонами 4 -5 м. Між колонами проводять пряму лінію. На неї вздовж 30-40 кроків розставляють п'ять прапорців на однаковій відстані один від одного. Грають парами, але одним м'ячем. За сигналом перша пара починає біг. Гравець із м'ячем прокочує її вперед під кутом між першим та другим прапорцем, а партнер перехоплює її й направляє між третім та четвертим прапорцями. Оминаючи останній прапорець, дитина повертається й біжить назад, передаючи у той самий спосіб м'яч між прапорцями. Потім ключки та м'яч переходять до іншої пари гравців.

Рекомендації: кожна дитина регулює силу подачі м'яча та швидкість пересування так, щоб партнерові було зручно його приймати.

Найшвидша пара хокеїстів (ігрова вправа)

Мета: удосконалювати навички ведення та передачі м'яча партнеру; розвивати спритність, швидкість, координацію та точність рухів; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи. Ведення м'яча парою на відстані 7-10 м до зазначеного місця (на швидкість).

Рекомендації: конкурс на найкращий флорбольний дует.

Прокоти і не зачепи (ігрова вправа)

Мета: навчати передаванню м'яча партнеру між предметами; розвивати точність рухів та окомір, спритність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід вправи. Стоячи парами, прокочувати м'яч під дугами, стільцями, між предметами.

Рекомендації: м'яч передавати штовханням.

Загони м'яч у лунку (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення та передачі м'яча партнеру між предметами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід вправи. У центрі майданчика викопують яму діаметром 15 см і глибиною 8 см. Четверо або п'ятеро дітей з ключками охороняють лунку від попадання в неї м'яча. Інша команда, у якої є м'яч, навпаки, намагаються, передати м'яч один одному, закотити його в лунку. Після того, як їм вдасться це зробити, команди міняються ролями.

Рекомендації: стороні, яка захищає лунку, дозволяється, віднявши м'яч, тільки відбивати її якомога далі від лунки.

Спритний ведучий (рухлива гра)

Мета: закріпити техніку передачі м'яча в певному напрямку різними способами (поштовхом - без замаху та із замахом), навички зупинки м'яча; розвивати координацію рухів та спритність, увагу, кмітливість, швидкість реакції; виховувати дисциплінованість.

Хід гри. Діти розташовуються по колу (інтервал 1-2 м між гравцями). Усі по черзі передають м'яч один одному (намагаючись не сходити з місця) різними ударами: штовханням, киданням; а ведучий у середині кола намагається ключкою торкнутися м'яча. Той, хто останнім торкнувся м'яча, стає ведучим.

Рекомендації: діти передають зручним для партнера способом м'яч, щоб уникнути втручання з боку ведучого; чітко тримають коло.

М'яч-печатка (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, орієнтування в просторі, точність рухів, уважність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри. Для проведення гри потрібен маленький гумовий м'яч. Усі учасники з ключками, окрім ведучого, довільно розташовуються на майданчику. Після сигналу ведучий утікає від гравців, пересуваючись по майданчику, в будь-якому напрямку. Усі інші гравці також пересуваються по майданчику і перекидаються м'ячем, яким вони повинні влучити у ведучого. Хто влучив у ведучого, сам стає ведучим.

Рекомендації: м'яч посилають штовханням і тільки в ноги ведучому.

Вправи та ігри, спрямовані на оволодіння дітьми навичок закидання м'яча у ворота

Збий предмет (ігрова вправа)

Мета: відпрацювання ударів по нерухомому м'ячу зі зручного боку; розвивати точність, влучність; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи. У центрі кола (обруча) стоїть кегля (городок, великий гумовий м'яч), який треба збити, зсунути з місця. Вправу можна виконувати, стоячи в колоні, шерензі.

Рекомендації: відстань від предмета послідовно збільшувати від 1 до 3 м. Грати 3 хв.

Збий кеглю (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку володіння ключкою і м'ячем, вести м'яч, попадати м'ячем у ціль; розвивати спритність, координацію та точність рухів; виховувати старанність, бажання правильно виконувати рухові дії.

Хід вправи. Гравці об'єднуються у дві команди. Діти стоять у стійці флорболіста з обох боків майданчика з ключками та м'ячами. У центрі розставлені кеглі. За командою «Вперед!» гравці ведуть м'яч за напрямком до кеглів, дійшовши до лінії, відштовхують м'яч ключкою в бік кеглів (відстань 3 м). Кожен гравець стежить за польотом свого м'яча. За сигналом діти беруть свої м'ячі, ставлять кеглі й повертаються на місце.

Рекомендації: звертати увагу на правильність захвату ключки і пересування з нею. Кількість учасників - 4-5 осіб.

Збий мішень (ігрова вправа)

Мета: вчити поєднувати ведення м'яча із влученням у предмет; розвивати окомір, влучність, точність та координацію рухів; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід вправи. Діти об'єднуються у дві підгрупи. Одна збиває мішені, друга - рахує.

Рекомендації: починати прокочувати ключкою м'яч за 6-7 м від зазначеного місця. Збивати мішень від чітко зазначеного місця на 2-5 м.

Забий у ворота гол (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем, вести м'яч, попадати ним у ворота; розвивати швидкість реакції та мислення, координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати бажання виконувати правильно рухові дії, старанність.

Хід вправи. Діти вільно прокочують м'ячі ключками. За командою «Гол!» усі рухаються в бік воріт і з відстані 3-5 м намагаються забити шайбу у ворота, не торкаючись один одного.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти не скорочували відстань до воріт.

Влуч у ворота (ігрова вправа)

Мета: продовжувати вчити забивати м'яч у ворота справа та зліва; розвивати точність рухів, окомір, влучність; виховувати старанність, упевненість.

Хід вправи. Стоячи в колоні по одному, влучити у ворота, посилаючи м'яч із місця: відстань до лінії воріт - 5 м. Ключку тримати зручним для дитини способом. Домагатися точного влучання. Грати 5 хв.

Рекомендації: кожна дитина кидає тричі поспіль. Та сама вправа, але з воротарем, який захищає ворота як ключкою, так і без неї, намагаючись пропустити якомога менше м'ячів. Відстань до воріт зменшити до 2,5 м.

Влуч із подачі (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча ключкою, передачі його один одному, забивання у ворота; розвивати швидкість реакції, орієнтування в просторі, увагу; виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів.

Хід вправи. Діти об'єднуються у підгрупи по 4-5 гравців, у кожної дитини ключка і один м'яч - на підгрупу Один із гравців стоїть на воротах (на кожному підгрупі - свої ворота). За сигналом гравці кожної підгрупи передають один одному м'яч ближче до воріт і забивають гол. Потім воротарі міняються.

Рекомендації: діти дотримуються дистанції; грають не за себе, а командою

Точна подача (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички передачі м'яча ключкою з подальшим забиванням її у пусті ворота; розвивати точність рухів, влучність; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, старанність.

Хід вправи. Діти об'єднуються в пари, у них по ключці та один м'яч на двох. Один гравець стає на відстані 1,5 м від воріт, а другий за 2 м від першого. Завдання другого гравця - кинути м'яч першому, а той повинен відбити його у ворота. Через деякий час діти міняються місцями.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти не скорочували відстань між собою.

Найкращий воротар (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем, влучати ним у ворота; розвивати влучність, окомір, точність рухів, увагу; виховувати дисциплінованість, чесність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри. У кожній команді по п'ять гравців. Усі команди розташовуються окремо. У кожній команді свої ворота, воротарями будуть усі гравці по черзі. За сигналом починають гра всіх команд. Закінчується гра після того, коли всі гравці побудуть воротарями.

Рекомендації: діти пасують між собою, а не по черзі забивають м'яч; ключки нападники не повинні піднімати вгору.

Збий городок (малорухлива гра)

Мета: відпрацьовувати навички доцільно розраховувати силу й точність удару залежно від відстані до цілі; розвивати спритність, влучність та окомір; виховувати старанність, інтерес до отримання якісного результату.

Хід гри. Діти об'єднуються у кілька команд. 8-10 городків ставлять на одній лінії. Команда розташовується за 5-6 м від цілі, у кожної дитини - ключка і м'яч. За сигналом усі гравці першої команди одночасно кидають м'яч, намагаючись влучити в будь-який городок. Підраховують кількість збитих городків. Потім кидає друга команда, далі - наступна (у грі мають взяти участь усі команди).

Рекомендації: перемагає та команда, яка збила більшу кількість городків.

Захист воріт (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч та забивати його у ворота; розвивати спритність, точність та координацію рухів, влучність; виховувати дисциплінованість, чесність.

Хід гри. По обидва боки розташовані двоє воріт на відстані 5-10 м. Діти об'єднуються у дві підгрупи. Одна підгрупа стає шеренгою біля воріт, у другій підгрупі ключки і м'ячі за кількістю гравців. За сигналом гравці з ключками починають прокочувати м'ячі вперед, намагаючись забити їх у ворота (нападникам забороняють піднімати ключки вгору). Гравці без ключок захищають свої ворота, затримуючи м'ячі тільки ногами.

Рекомендації: м'ячем цілити тільки в ноги.

Ігрові елементи спортивної гри флорбол для дітей старшого дошкільного віку

Флорболісти (гра-естафета)

Мета: удосконалювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, координацію та точність рухів; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованість.

Хід гри. Діти об'єднуються у 2-3 команди.

Вправи:

- 1) вести м'яч близько до ніг, не відриваючи його від ключки;
- 2) те саме - змійкою;
- 3) вести м'яч короткими кидками прямо;
- 4) те саме - змійкою;
- 5) вести м'яч кидками із широким замахом ключки - прямо;
- 6) те саме - змійкою;
- 7) вести м'яч у парі: перший відбиває, другий зупиняє і знову відбиває першому (прямо);
- 8) боротьба за м'яч.

Рекомендації: виграє той, хто якісно і з оптимальною швидкістю виконає рухи.

Флорбольна естафета (гра-естафета)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Діти об'єднуються у 3-4 команди. Гравці самостійно дають назву своїй команді та вибирають капітана.

Види завдань:

- 1) вести м'яч ключкою по прямій уперед й назад (5-7 м);
- 2) те саме, але вперед - змійкою між кеглями, назад - по прямій;
- 3) збити м'ячем кеглі (кожен гравець збиває один раз), наздогнати м'яч і провести його назад по прямій;
- 4) кожній команді стати в шеренгу і розімкнутися на витягнуті руки; передавати м'яч від першого гравця до останнього;
- 5) забити м'яч у ворота, назад - по прямій.

Рекомендації: кожен новий рух команда починає за сигналом. Бали підраховують всією командою. Перемагають за якістю виконання рухів і за швидкістю.

Квач (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, влучність; сприяти формуванню позитивного емоційного стану.

Хід гри. У всіх гравців - ключки. Одну дитину обирають ведучим. Діти вільно розташовуються на майданчику. Мета ведучого - ударити по м'ячу так, щоб він догнав будь-кого з гравців, торкнувся до нього, і тоді той стає ведучим.

Рекомендації: кількість ведучих можна збільшувати, щоб вони пасували між собою з різних кутів майданчика.

Захисти свою фортецю (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем. Відпрацьовувати уміння доцільно розраховувати силу й точність удару; розвивати точність та координацію рухів, влучність; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Грають дві команди. Команди з ключками стоять одна навпроти другої шеренги на відстані 3 м. На середній лінії м'ячі. За сигналом одна команда нападає, з розбігу закидає м'ячі супротивникам. Друга команда захищає свою фортецю, не даючи можливості м'ячу пересікти лінію фортеці, та відбиває його.

Рекомендації: починати та закінчувати гру за сигналом, бити та ловити м'яч тільки ключкою, нападникам відбивати м'яч з розбігу або з місця один раз та відбігати назад на свою лінію. Захисникам ловити м'яч, не відбігаючи далеко від свого місця. Якщо м'яч перелетів через лінію, фортеця пробита. Після підрахунку голів м'ячі повертають на середню лінію, а до захисту готується вже інша команда.

Захист фортеці (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри. Усі гравці - з ключками. На майданчику креслять два кола (одне усередині іншого): перше діаметром 1 м, друге - 5-10 м. У першому колі стає захисник і захищає фортецю, щоб туди не потрапив м'яч. Решта гравців розташовуються в другому колі й, передаючи м'яч один одному, намагаються завдати несподіваного удару і влучити м'ячем у фортецю. Якщо ж м'яч потрапив у фортецю, захисник входить (вступає) у загальне коло. Той, хто зумів закинути м'яч, стає на його місце.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти передавали м'яч один одному.

Загони шайбу! (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, влучність, точність рухів; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід гри. На майданчику креслять коло (діаметр 2 м). Діти об'єднуються у дві команди. Одна стає в центр кола та охороняє його від влучання шайби. Гравці другої команди, передаючи м'яч один одному, намагаються у зручний момент влучити в коло, і якщо це вдається, діти міняються ролями.

Рекомендації: діти навколо кола можуть забивати м'яч із різної відстані і рухаючись уздовж кола.

Не випустимо м'яча із кола (рухлива гра)

Мета: закріпити техніку передачі м'яча в певному напрямку різними способами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованість.

Хід гри. У грі одночасно бере участь кілька підгруп. Команди з ключками перешиковуються у кола однакового діаметра - 1,5-3 м. На кожну команду видають один м'яч. За сигналом гравці починають прокочувати один одному м'яч по колу, не даючи йому вийти за межі кола.

Рекомендації: починати і закінчувати гру за сигналом, м'яч прокочувати та затримувати тільки ключкою. Після закінчення гри підраховують кількість м'ячів, які пропущені за межі кола. Перемагає команда, яка пропустила менше м'ячів.

Узяття міста (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча, передачі його один одному, забивання в ціль; розвивати спритність, влучність, точність рухів та окомір; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід гри. Для проведення гри необхідні ключки (залежно від кількості учасників) і маленький гумовий м'яч. На протилежних кінцях майданчика відмічають однакової величини «міста». Діти об'єднуються у дві команди, і кожна з них розташовується на одній половині майданчика. Кожна команда захищає своє «місто», щоб у нього не закотили м'яч, і водночас намагається загнати м'яч у «місто» супротивника. Перемагає команда, яка зможе за час гри (5-8 хв) загнати більшу кількість м'ячів у «місто» супротивника.

Рекомендації: гравці не мають права стояти в «місті», заборонено штовхатися.

Сценарій спортивної розваги «Веселий флорбол» для дітей 5-6 років

Мета: познайомити дітей у цікавій формі з новим видом спорту флорболом («флор» - підлога, «бол» - м'яч) та правилами гри. Популяризація фізкультури та спорту серед дітей через спортивні ігри та ігри естафетою характеру. Вчити дітей колективній взаємодії, відповідальності, вмінню узгоджувати дії до під час гри. Виховувати дружельність, чемність, взаємоповагу, вміння співпереживати в радощах та під час поразок.

Обладнання: ключки, м'ячі, ворота для флорболу, фішки, кеглі, кошики, кубики, гімнастичні обручі.

Перед початком свята звучить музика. Гості займають місця в залі.

Ведуча. Добрий день, любі гості! Дитячий садок «назва ЗДО» радий вітати всіх любителів спорту; всіх, хто за здоровий спосіб життя; всіх, хто цікавиться новинками у світі рухливих ігор; всіх, хто не байдужий до майбутнього. Наше спортивне шоу присвячене новій, але вже дуже популярній у світі грі - флорболу. Це поки що незвичне слово в перекладі на нашу мову означає «м'яч на підлозі». Флорбол - це новий світ хокею. А чи всім вам відомо, що вже понад 700 років флорбол є популярною грою? Хто з вас може згадати, які ще види хокею ви знаєте? (Хокей на траві, на льоду, м'яч на льоду). Тепер флорбол впевнено крокує Україною. Уже створено понад 30 дитячих команд. Сьогодні він завітав до нас. То ж вітайте флорбол і всіх, хто його любить, всіх, хто в нього грає, всіх, хто за нього вболіває!

Під оплески глядачів у зал заходять уболівальники команд, виконують спортивні вправи з атрибутами.

Вихователь. На нашому майданчику зустрічаються дві відомі в нашому садочку команди: «Флорболеята» та «Веселинка». Вихід команд на ігрове поле.

Вітання команд.

Флорбол ми любимо,

Флорбол - це клас!

Ми любимо флорбол,

А він любить нас.

* * *

Чудова гра - флорбол.

Ми вам заб'ємо гол.

У нас команда - клас.

Вітаємо всіх вас.

Інструктор. Команди привіталися і готові до веселих змагань. Команди, шикуйсь, струнко! До змагань готові? Тож почнемо з веселої розминки.

Загадки.

1 ком.

Головне у грі флорбол - Супротивнику забити... (гол).

2 ком.

Слід провести м'яч на поле

Навпроти і завести чи забити у... (ворота).

1 ком.

Щоб перемога була у нас,

Треба дати точний... (пас).

2 ком.

Граємо чемно, уважно,

А ще, щоб штрафів не мати.

Всі ми знаємо добре -

Ключку вище колін...(не піднімати).

Інструктор. Тепер перейдемо до естафет, що виявлять, яка з команд спритніша, дружніша і вправніша.

Гра 1. «Змійка».

Для гри необхідний інвентар: 10 фішок, кеглі, ключки, м'ячі

Правила. Гравці діляться на дві команди, шикуються біля стартової лінії.

За сигналом ведучого діти за допомогою ключки обводять фішки, що вишикувані в одну лінію на відстані 1,5-2 м. Обвівши фішки у прямому і зворотному напрямку ключка передається наступному гравцеві. Виграє команда, яка перша закінчить гру.

Гра 2. «Бій вершників» (народна гра).

Правила. На підлозі обводиться коло діаметром 1,5-2 м. Двоє дітей із різних команд з імітацією коней (палиця із зображенням кінської голови, затиснута між ногами) входять у коло. За сигналом ведучого учасники намагаються рухами плеча виштовхнути противника за межі кола. За домовленістю програє той, хто вийшов за коло однією чи двома ногами.

Гра 3. «Хто спритніший».

Для гри необхідний інвентар: м'ячики (шишки, каштани, жолуді, дрібні іграшки, кубики), хустинки (пов'язки для очей), кошики.

Правила. Ведучий запрошує 1 чи 2 гравців команди. На підлозі розсипають м'ячики. Гравцям зав'язують очі. За сигналом діти починають збирати в корзинки м'ячики. Виграє той, хто встиг зібрати найбільше.

Гра 4. «Швидше до м'ячика».

Для гри необхідний інвентар: мотузка довжиною 4-6 м, до неї по середині прив'язаний м'яч. На кінцях мотузки закріплені палиці.

Правила. За сигналом діти починають скручувати мотузку на палицю, що тримають обома руками. Виграє той, хто дійде до м'яча першим.

Гра 5. «Ланцюжок дружби».

Для гри необхідний інвентар: палиця або ключка, обруч, мотузка, фішки.

Правила. Дві команди гравців. У першого гравця в руках затиснутий між ногами (палиця чи ключка) предмет. За сигналом перший учасник оббігає фішку, повертається, забирає наступного гравця своєї команди, вже удвох оббігають фішку, підхоплюють наступного... Перемагає команда, що перша закінчила гру і жодного разу не розірвала ланцюжок.

Гра 6. «Бій капітанів».

Для гри необхідний інвентар: ворота, ключка, 5 м'ячів.

Із відстані 2,5 м необхідно ключкою забити м'яч у ворота (пенальті). Дається 5 м'ячів. Перемагає той, хто заб'є більше м'ячів.

По закінченню проведення естафет слово надається журі.

Гра у флорбол: 2 тайми по 5 хвилин з перервою 3 хвилини.

Підсумки журі, нагородження переможців.

Під музику команди та болільники виходять із залу.

Додаток У

Рекомендовані фізичні вправи для індивідуальної роботи дітей 5-6 років і батьків під час активного відпочинку

Оздоровчі вправи

Пташка. Дитина, сидячи ноги навхрест, зігнути руки в ліктях, торкаючись пальцями плечей «крильця». Дорослий допомагає дитині випрямити спину. Потім дитина підводиться і виконує стрибки на місці.

Підсвічник. Дитина стоїть на колінах, руки в сторони. Потім згинає руки в ліктях; при цьому передпліччя спрямовані вертикально вгору, а лікті відведені якомога далі. Обертання тулуба по черзі вправо і вліво.

Диригент. Диригуючі рухи руками. На «раз» - завжди руки вниз, на «два» - завжди вгору. Виконувати вправу можна у різних вихідних положеннях (в. п.): стоячи, на колінах, сидячи, лежачи на спині (по черзі однією й іншою рукою).

Подивися на носочки! Дитина лежить на спині, ноги прямі. Потім піднімає носочки і, одночасно піднімаючи голову, дивиться на них. Дорослий контролює положення хребта: дитина повинна всією спиною притискатися до опори. Через 1-2 с дитина повільно опускає голову на підлогу і потім поступово опускає ноги.

Годинник. У положенні сидячи ноги навхрест, руки на колінах. Дитина похитує головою вперед і назад, вправо і вліво (бім-бом, тік-так). дорослий стежить за тим, щоб спина залишалася прямою.

Хто зуміє? Лежачи на спині, дитина намагається сісти без допомоги рук. Дорослий допомагає їй, притискаючи стопи до підлоги. Потім у положенні сидячи дитина низько нахиляється вперед, опускаючи обличчя на коліна і руками тягнеться до носочків.

Ноги за голову! Із положення сидячи ноги нарізно дитина переходить у положення лежачи, потім піднімає ноги вгору і намагається торкнутися носками підлоги за головою. Махом ніг дитина повертається у вихідне

положення, спина пряма. Дорослий стежить за тим, щоб дитина не перекинулася назад: виконання перекиду назад в дошкільному віці недопустимо.

Ножиці. Лежачи на спині, дитина піднімає ноги майже на 20 см над підлогою і виконує напружено випрямленими ногами схресні махи: ноги в сторони, потім вгору і вниз. Дорослий притримує дитину за плечі і притискає її до підлоги.

Віконце. Дитина в положенні сидячи з'єднує руки, утворюючи «віконце», через яке по черзі просовує то одну, то іншу ногу. «Віконце» не повинне «розірватися».

Сядь на п'яти! Дитина, стоячи на колінах, сідає на п'яти; дорослий стежить за тим, щоб постава була правильною.

На носочки - на п'яти. Дитина чергує стійку на носках, витягнувшись, зі стійкою на п'ятах.

Плавання на спині. Лежачи на спині, дитина піднімає руки вгору (вдих) і потім рухом рук по підлозі через сторони-вниз опускає їх уздовж тулуба (видих). Вправу корисно поєднувати з інтенсивним диханням.

Витягнутися - згорнутися. У положенні сидячи ноги схресно дитина піднімає руки і максимально витягується вгору. Потім нахиляється вперед, опускає голову між колінами і охоплює ноги під колінами.

Кішечка. Стоячи на четвереньках, голову назад і прогнутися; потім нахил голови вперед і вигин спини. Дорослий стежить за тим, щоб руки були постійно напружені. Вправа сприяє рухливості хребта.

Збирання предметів. Дуже корисно вчити дитину захоплювати пальцями ніг камінці, палички, кульки і підкидати їх (спочатку однієї, потім іншою ногою). Вправа зміцнює склепіння стопи.

Великі й маленькі. Дитина чергує ходьбу на носочках із ходьбою в присядці, намагаючись тримати спину прямо. Це дуже складна вправа, але після багаторазового повторення присідання без допомоги дорослого можуть освоїти всі діти.

Літак у повітрі. У положенні сидячи ноги схресно дитина розводить руки в сторони і нахиляється по черзі вправо і вліво, торкаючись рукою землі. Дорослий притримує дитину ззаду за плечі і стежить за тим, щоб нахил у сторону не перейшов в нахил вперед.

Небо - земля. Дитина, стоячи на колінах, руки на поясі, прогнутися назад, потім виконати нахил вперед і вигнути спину. Вправа сприяє кращій рухливості хребта. Коли дитина освоїть її в положенні на колінах, можна ускладнювати її, виконуючи в положенні стоячи.

Собачка-такса. Ходьба на зовнішньому склепінні стопи в якості профілактичного заходу проти плоскостопості. Дорослий показує дитині вправу, дитина її повторює. Вправу виконувати босоніж.

Акробатичні вправи

Вправи для ніг. Із в. п. лежачи на спині дитина і дорослий сідають, потім встають на коліна - спочатку за допомогою, а пізніше без допомоги рук. Із положення лежачи переходять в положення стоячи на колінах - хто швидше. Із положення лежачи на животі, руки в сторони, сідають, не змінюючи положення рук. Зі стійки ноги схресно (ступні навхрест) дитина переходить в положення сидючи по-турецьки (самостійно) і назад - спочатку дорослий допомагає дитині, притримуючи її за руки; потім дитина виконує вправу самостійно.

Їхали з гірки, згубили колесо. Дитина, сидючи, пересувається вперед на сідницях без допомоги рук (допомагає собі тільки поворотами тулуба).

Козачок. Дитина, присівши, одну ногу вперед і поставити її на п'ятку, а далі за допомогою дорослого або спираючись на стілець, плавно змінює положення ніг підскоком.

Пересаджування. Дитина, з положення стоячи на колінах, сідає вправо, без допомоги рук повертається у в. п. і потім сідає вліво. Дорослий спочатку допомагає їй, підтримуючи за руки.

Лавка. Дитина, стоячи на колінах (ноги злегка розставлені), сідає на підлогу.

Три лавки. У положенні стоячи, нахилившись вперед (руки на підлозі), вчити дитину розрізняти упор на колінах, упор в присівши й упор стоячи. Вправа складна, тому розучувати його слід по частинах.

Однонога лялька. Дитина, тримаючись за опору, стоїть на одній нозі, а іншу згинає перед собою (назад, у бік тощо); вправу повторити, змінюючи опорну ногу. Відчуття рівноваги позитивно впливає на розвиток вестибулярного апарату.

Балерина. Дитина, стоячи на лівій нозі, згинає праву ногу, відводить її назад і захоплює носок правою рукою (ліву руку витягує вперед). Вправу повторити, змінюючи опорну ногу. Дорослий допомагає дитині зберігати рівновагу, притримуючи його за витягнуту руку.

Зайчик служить. Дитина розучує присідання з опорою на всю стопу, руки зігнуті перед собою. За допомогою дорослого випрямляє одну ногу вперед; потім приставляє її і випрямляє іншу ногу.

Катання бочок. Дитина (на помірно похилій поверхні, на рівному місці або на невеликому схилі) самостійно перевертається з положення лежачи на животі в положення лежачи на спині (руки вздовж тулуба або за головою, лікті зведені, підборіддя опущене).

Важка поза. Дитина сидить ноги навхрест, руками тримається за гомілки і намагається, напружуючи м'язи, витягнути ноги вгору (але не відпускає їх). Дорослий контролює, щоб спина була пряма.

Великий літак. Дитина приймає положення стоячи ноги нарізно. Дорослий бере її лівою рукою за лівий лікоть, правою - за ліву ногу вище коліна (за стегно) і піднімає на рівні пояса. Потім 3 рази приставним кроком повертається на місці кругом, зменшуючи і збільшуючи при цьому висоту польоту дитини; у дитини під час польоту руки і ноги напружені і розведені в сторони, дорослий також напружує руки. Потім дорослий зупиняється, нахиляється вперед і м'яко опускає дитину на підлогу. Після короткого відпочинку вправу повторити, з підтримкою за іншу руку і ногу. Вправа допомагає подолати дитині страх при обертанні в повітрі, навчити її володіти собою і рівно «лягати на повітря» при обертанні. Вправу слід розучувати поступово: спочатку тільки захоплення, потім підведення дитини, потім одне обертання і т. д.

Рівновага. Батьки, присівши, простягають один одному руки (мама - праву, а тато - ліву) і міцно тримають їх. Іншими руками беруть за руки дитину. Дитина стає однією

ногою на руку тата, іншою - на руку мами, батьки повільно встають і піднімають дитину до рівня пояса. Як тільки дитина прийме правильне положення стоячи (випрямивши спину), батьки повільно ходять, спонукаючи її зберігати правильну поставу. Пізніше батьки можуть прискорити темп виконання вправи майже до бігу - дитина вчиться зберігати рівновагу. Через 1-2 хв. батьки присідають, і дитина зіскакує на підлогу. Необхідно слідкувати за тим, щоб руки дорослих, на яких стоїть дитина, не роз'єдналися і весь час були притиснуті, інакше дитина може не втриматися.

Стійка на голові. Дорослий сидить на підлозі, ноги злегка розведені. Дитина, стоячи обличчям до нього, зображує «Зайчика». За допомогою дорослого дитина спирається головою на його стегна і намагається виконати стійку на голові, спираючись руками об підлогу із зовнішнього боку стегон дорослого. Дорослий підтримує дитину за стегна і після короткочасного утримання пози повертає дитину у в. п. Після відпочинку вправу можна повторювати, але не більше 3-х разів.

Повітряний політ. Присівши, дитина кладе свої руки на руки дорослого так, щоб дорослий тримав її за все плече; кисть дорослого повинна знаходитися прямо під пахвою. Дитина відштовхується від землі, і дорослий, описуючи велику дугу, переносить її в повітрі з однієї сторони килима (підстилки, газону) на іншу; потім дитина легко зіскакує, повертаючись у в. п. Вправа вчить дитину сильно відштовхуватися і «літати» у повітрі.

Вниз головою. Дорослий і дитина стоять обличчям один до одного. За підтримки за обидва передпліччя дитина підстрибує й охоплює ногами талію дорослого. Потім вона прогинається назад, майже торкаючись головою підлоги, а дорослий не тільки підтримує її за передпліччя, а й ліктями притискає її ноги до тіла; таке положення цілком безпечне. Тривалість утримання пози - 2-3 с, потім повернутися у в. п. Вправа корисна для подолання неприємних відчуттів у положенні головою вниз.

Вправи із використанням різних предметів

Майже всі оздоровчі вправи, приклади яких наведені у даних рекомендаціях, можна проводити з предметом у руці (наприклад, зі стрічкою, хусткою, кубиком, іграшкою), із природним матеріалом (каштаном, шишкою, жолудем, камінчиком, гілочкою). Доведено, що рух із легким предметом у руці виконується більш точно.

Наші кліматичні умови надають можливість займатися з дітьми дошкільного віку сезонними видами рухової діяльності: влітку - знайомство з водою і навчання плаванню, їзда на велосипедах, самокатах та ін.; взимку - катання на крижаній доріжці, на санчатах, ігри на снігу. Тому далі пропонуються вправи відповідно до сезонів.

Фізичні вправи для виконання влітку

Знайомство з водою. Дитина бігає на мілководді, сідає на дно і пересувається по дну сідницями, руками у положенні лежачи на животі, передпліччями лежачи на спині; в положенні сидячи може занурювати все обличчя у воду.

Оббризкування водою. Поливати дитину можна прохолодною водою з лійки, зі шлангу, зі складених долонь і оббризкуючи тіло дитини.

Ігри у воді. Ігри, які дитина освоїла на суші, слід повторювати з нею у воді: наприклад, «Колесо, млинове колесо», «Горобці».

Відпрацювання дихання у воді. Дитина видуває воду з долоні (немов дує на гарячий суп), лягає на воду (ноги напружені, руки спираються об дно) і повзає вперед і назад, дуючи на воду.

Водолаз. Дитина тримає дорослого за обидві руки і по черзі занурюється у воду і виринає, навчаючись робити над водою вдих, а у воді - видих. Дорослий показує, як треба занурюватися у воду.

Фонтан. Дитина бере за руки обох батьків, утворюючи коло. Батьки з дитиною по черзі присідають і підстрибують; вода навколо них починає коливатися, утворюються бризки. Завдання полягає в тому, щоб дитина навчилася не боятися водяних крапель, що потрапляють в обличчя, відчувати радість від руху у воді.

Ковзання по воді. Дорослий тримає дитину за обидві руки. Дитина лягає на воду животом або спиною і виконує махи ногами, злегка зігнутими в колінах. Дорослий рухається по дну і тягне дитину за собою. Пізніше дорослий може підтримувати дитину під сідниці, а вона виконує плавальні рухи руками.

Ковзання по воді з водоплавною іграшкою. Надувні іграшки не повинні заважати дитині ковзатись по воді; дитина повинна не пасивно сидіти, а тримати їх обома напруженими руками в положенні лежачи на грудях або на спині.

Фізичні вправи для виконання взимку

На крижаній доріжці. На замерзлій крижаній доріжці або обледенілому снігу батьки вчать дитину ковзати стоячи - тримають її за руки і тягнуть вперед (ковзання втрюх) або ж хтось із батьків тримає дитину під пахви перед собою, поступово привчаючи її до того, щоб вона самостійно розганялася і котилася.

Ігри на снігу. Улюбленою і корисною забавою як для дітей, так і для батьків є прокладання на снігові стежки, квач, спостереження за слідами тварин і людей, ліплення сніговика і метання сніжками (в дерево, в стіну будинку). У результаті дитина загартовується і дотик снігу не викликає у неї неприємних відчуттів.

Будуємо зі снігу. Дитина разом із дорослими чи іншими дітьми зводить стіну, тунель, фортецю, будиночок, крижану гірку, ліпить бабу снігову. Таке заняття стимулює активність і фантазію дитини. Необхідно подбати про те, щоб у дитини не переохолодилися руки і ноги, тому після повернення додому слід швидко переодягти її і дати тепле пиття.

Основи ходьби на лижах. На рівнині, а пізніше на помірних безпечних схилах починайте навчання дитини ходьбі на лижах. Спочатку без палиць, щоб вона не поранилася і могла зосередитися на відпрацюванні ковзного кроку з правильними (рівномірними) рухами ніг. Необхідно слідкувати, щоб черевики і лижі не були занадто важкими, довжина лиж повинна бути на 10-20 см більша зросту дитини. Тренування слід проводити у вигляді гри і не більше 1 год; потім доцільно дозволити дитині пограти на снігу і покататися на санчатах.

Фізичні вправи для виконання весною-осінню

Їзда на трьохколісному велосипеді, дитячому автомобілі, самокаті, конячці. Така їзда дуже корисна для загального фізичного розвитку дитини, але не слід нею зловживати. Будь-яка однонаправлена діяльність здатна стомлювати дитину. Наприклад, при їзді на самокаті необхідно міняти штовхаючу ногу, оскільки при щоденній та довготривалій їзді постійно на правій нозі існує небезпека викривлення хребта. Їзду на двоколісному велосипеді не особливо рекомендовано дошкільнятам, оскільки для пози велосипедиста характерною є сутулість спини.

Музично-ритмічні вправи.

Дослідження показали, що діти з самого раннього віку люблять ритмічні рухи. Ритм допомагає швидше освоїти різні вправи, усуває дискоординацію.

Рух у поєднанні з ритмічним словом, піснею чи музикою, виконується точніше, граціозніше. Елементом щоденних занять дорослих із дитиною має бути хоча б одна коротка ритмічна вправа - наприклад, рух під просту скоромовку, забавку, лічилку; стрибки під пісню. Відповідно підібрані рухи готують дітей до уважного прослуховування і сприйняття музики, вчать розуміти її. Це один із засобів не тільки інтелектуального і фізичного, а й емоційного, естетичного виховання дитини.