

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

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту**

**Впровадження концепції «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-
оздоровчу роботу в режимі дня закладу дошкільної освіти**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

студент 2 курсу, 201 м групи
Єрмілов Євген Олегович

Керівник:

доктор педагогічних наук,
доц. Цибанюк О.О.

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2024 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Наконечний І.Ю.*

Чернівці – 2024

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

_____Євген ЄРМІЛОВ

АНОТАЦІЯ

Єрмілов Є. О. Впровадження концепції «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчу роботу в режимі дня закладу дошкільної освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, Чернівці, 2024.

У кваліфікаційній роботі здійснено дослідження особливостей впровадження концепції «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчу освіту закладу дошкільної освіти. Окреслено теоретико-методичні засади адвокації, розробки та реалізації програми «Спорт заради розвитку» в контексті міжнародного досвіду, обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність запропонованих для впровадження ігор та ігрових вправ, що на нашу думку, варто впроваджувати в режимні моменти сучасного закладу освіти. Наведено опис 16 модифікованих ігор різного типу, що дозволили оптимізувати рухову активність вихованців старшої групи.

Ключові слова: вправи, дошкільники, ЗДО, ігри, рухова активність, «Спорт заради розвитку», фізичне виховання.

ABSTRACT

Yermilov Ye. Implementation of the «Sport for Development» Concept in Physical Education and Wellness Activities within the Daily Routine of Preschool Institutions. – Qualifying scientific work as a manuscript.

Qualification work of the second (master's) level of higher education in the specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Chernivtsi, 2024.

The qualification paper explores the features of implementing the «Sport for Development» concept into the physical education and wellness curriculum of

preschool educational institutions. The theoretical and methodological foundations for advocacy, development, and implementation of the «Sport for Development» program in the context of international experience are outlined. The effectiveness of the proposed games and exercises designed for implementation in the daily routines of modern educational institutions is substantiated and experimentally verified. The study includes a description of 16 modified games of various types, which enabled the optimization of motor activity among senior preschool group children.

Keywords: exercises, preschoolers, preschool educational institutions, games, motor activity, «Sport for Development», physical education.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДВОКАЦІЇ, РОЗРОБКИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД.....	8
1.1 Характеристика концепції «Сталого розвитку».....	8
1.2. Реалізація ідей концепції «Спорт заради розвитку» в сучасних закладах дошкільної освіти.....	17
1.3. Психо-фізіологічні особливості розвитку дитини 6 року життя.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Методи дослідження.....	27
2.2 Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВПЛИВУ ІГОР ТА ІГРОВИХ ВПРАВ («СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ») У ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ 6 РОКУ ЖИТТЯ.....	35
3.1 Рухливі ігри і вправи, складові концепції «Спорт заради розвитку», як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості старших дошкільників.....	35
3.2 Результати дослідження та обговорення результатів.....	41
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

Актуальність. Сучасний світ характеризується динамічними соціальними, економічними та культурними змінами, які висувають нові вимоги до виховання та розвитку підростаючого покоління. Однією з ключових тенденцій у сфері освіти та виховання є інтеграція інноваційних підходів, спрямованих на гармонійний фізичний, емоційний і соціальний розвиток дитини. У цьому контексті концепція «Спорт заради розвитку» стає потужним інструментом, здатним забезпечити всебічний розвиток особистості, формувати здоровий спосіб життя та сприяти соціалізації дітей дошкільного віку.

Впровадження концепції «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчу освіту закладів дошкільної освіти є актуальним з кількох причин. По-перше, фізична активність є фундаментальною складовою гармонійного розвитку дитини, забезпечуючи не лише покращення фізичного стану, але й створення умов для розвитку когнітивних та соціальних навичок. По-друге, сучасні діти, особливо у міських умовах, мають обмежений доступ до активних ігор на свіжому повітрі, що впливає на їхній фізичний стан і загальний рівень здоров'я.

Концепція «Спорт заради розвитку» акцентує увагу на використанні спорту як засобу виховання цінностей, таких як співпраця, взаємоповага, самодисципліна та відповідальність. Це особливо важливо для дітей дошкільного віку, оскільки саме в цей період формуються основи поведінкових моделей і соціальних навичок, які впливають на подальше життя дитини.

Окрім цього, інтеграція принципів цієї концепції у дошкільну освіту відповідає державній політиці України щодо модернізації освіти та підвищення її ефективності. Концепція «Спорт заради розвитку» широко застосовується у багатьох країнах світу, демонструючи високу ефективність у вирішенні завдань розвитку дітей різного віку. Її адаптація до реалій української системи дошкільної освіти відкриває нові перспективи для покращення якості фізкультурно-оздоровчої роботи. Таким чином, дослідження питання

впровадження концепції «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчу освіту закладів дошкільної освіти є актуальним і своєчасним, оскільки воно відповідає сучасним освітнім тенденціям, суспільним викликам і потребам формування здорового покоління.

Об'єкт дослідження – освітній процес закладу дошкільної освіти.

Предмет дослідження – фізичні вправи та ігри як засіб реалізації концепції «Спорт заради розвитку» в ЗДО.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Мета дослідження: визначити потенційні можливості та специфіку впровадження концепції «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчу роботу в режимі дня закладу дошкільної освіти.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретико-методичні засади реалізації концепції «Спорт заради розвитку», її міжнародний потенціал;
- виокремити особливості реалізації ідей концепції в сучасних закладах дошкільної освіти;
- обґрунтувати використання ігор та ігрових вправ за концепцією «Спорт заради розвитку» в режимі дня ЗДО;
- визначити вплив ігор та ігрових вправ на оптимізацію рухової активності та фізичної підготовленості дітей 6 року життя.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел – 49 найменування, з них – 7 іноземною мовою. Загальний обсяг – 70 сторінки, з них 52 основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ З АДВОКАЦІЇ, РОЗРОБКИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

1.1 Характеристика концепції «Сталого розвитку»

У середині ХХ століття розвиток суспільства розглядали виключно крізь призму економічного зростання та ефективності. Проте в 1970-х роках, через нерівномірний розподіл доходів і збільшення кількості бідних у країнах, що розвиваються, питання соціальної справедливості набули рівнозначного значення з економічними цілями. Водночас надмірне використання природних ресурсів викликало деградацію довкілля та загрожувало здоров'ю людей. У 1972 році Римський клуб привернув увагу світової спільноти до проблеми «меж зростання», що загрожувала екологічною кризою. Це спонукало включити охорону довкілля до цілей розвитку.

Питання збереження природи вперше було офіційно визнано на Конференції ООН з довкілля людини у Стокгольмі (1972), яка наголосила на необхідності міжнародної співпраці. Термін «сталий розвиток» з'явився у 1980 році завдяки «Всесвітній стратегії охорони природи», яка підкреслила, що збереження природи і розвиток нерозривно пов'язані. Подальшого поширення концепція набула після публікації звіту «Наше спільне майбутнє» (1987), підготовленого під керівництвом Г. Брундтланд. На конференції ООН у Ріо-де-Жанейро (1992) концепція стала основою Порядку денного на ХХІ століття.

Сталий розвиток передбачає гармонійне поєднання економічних, соціальних і екологічних складових. Він орієнтований на збереження природних і людських ресурсів для майбутніх поколінь, що є альтернативою домінуючій моделі, яка використовує природу лише як ресурс. Це не лише технічна, а й соціально-етична проблема, яка потребує змін у цінностях і

суспільних відносинах. Принципи сталого розвитку включають збереження природи, задоволення основних людських потреб, рівність, соціальну справедливість, культурне різноманіття та інтеграцію екосистем.

Реалізація сталого розвитку вимагає системного підходу, поєднання збереження спадщини з інноваційністю, ефективного використання ресурсів і дотримання принципу достатності. Концепція враховує етичні принципи, такі як відповідальність перед майбутніми поколіннями, гендерна рівність та ліквідація бідності. Екологічні проблеми розглядаються як соціальні, тому їх вирішення можливе через соціальні зміни, включно з удосконаленням суспільних відносин і політичних систем.

Досягнення сталого розвитку потребує міжнародної та національної співпраці, нових інституцій та механізмів, які залучають уряди, громадськість і приватний сектор. Це модель розвитку, яка забезпечує баланс між соціально-економічними потребами та охороною довкілля, задовольняючи потреби сучасного покоління без шкоди для майбутніх.



Рис.1.1 Засадничі цінності Глобального розвитку

Учасники глобальної спільноти проголошують свою спільну відповідальність один перед одним і особисту відповідальність перед майбутніми поколіннями, як зазначено в «Хартії Землі». Основний принцип: «Думай глобально – дій локально». Етичні орієнтири включають наступні ідеї:

- повага та турбота про життя на Землі – основа діяльності спільноти;

- екологічна цілісність – критерій визначення пріоритетних напрямків діяльності;
- соціальна й економічна справедливість – базова вимога для ухвалення ефективних рішень;
- демократія, ненасильство та мир – принципи організації процесів управління.

Ключові механізми концепції об'єднали: інтегрований підхід до діяльності, орієнтацію на регіональні особливості та активну участь спільноти.

Стратегія сталого розвитку спрямована на збалансоване планування, яке враховує інтереси громадян та забезпечується співпрацею між державою і громадськістю. Вона передбачає гармонійне вирішення економічних, соціальних та екологічних проблем, покращення якості життя й стану довкілля. Провідна ідея – створення умов для сталого розвитку на всіх рівнях – від локального до глобального.

Міжнародні організації активно реалізують цілі сталого розвитку через створення відповідної політики, проекти, соціальні технології та освіту. Цілі сталого розвитку (ЦСР), затверджені у 2015 р., замінили Цілі розвитку тисячоліття і є орієнтиром для глобального співробітництва до 2030 р.



Рис.1.2 Трьох сферна концепція сталого розвитку

Вони охоплюють економічне зростання, соціальну інтеграцію та захист довкілля, поширюючись на всі країни – незалежно від їхнього рівня розвитку.

Сталий розвиток визначається як модель, що забезпечує задоволення потреб нинішніх поколінь без шкоди для майбутніх. Вона базується на раціональному використанні ресурсів, підтримці екосистем та їх здатності до відновлення. Такий підхід вимагає стратегічного управління ресурсами, щоб зберегти баланс між потребами суспільства та можливостями природи [32, с. 12].



Рис.1.3 Напрями впливу концепції на ланки суспільного життя

Парадигма сталого розвитку охоплює основні аспекти: захист довкілля, соціальну справедливість, а також боротьбу з расовою та національною дискримінацією.

Основними принципами даної концепції визнані

- задоволення потреб нинішніх поколінь без загрози для майбутніх. Розвиток має бути довготривалим і відповідати сучасним потребам, зберігаючи можливості для майбутніх поколінь.

- Обмеження у використанні природних ресурсів. Вони визначаються технічними досягненнями, рівнем соціальної організації та здатністю біосфери до самовідновлення.

- Подолання злиднів. Задоволення базових потреб усіх людей є ключовим для сталого розвитку, оскільки злидні часто призводять до екологічних та соціальних катастроф.

- Рівновага між споживанням і можливостями планети. Необхідно адаптувати рівень споживання ресурсів до екологічного потенціалу Землі, зокрема стосовно енергетичних ресурсів.

Наведемо приклади потенційних сфер впровадження концепції:

- «будівництво має супроводжуватись озелененням, щоб зберегти довкілля»;
- «сільськогосподарське виробництво повинно враховувати збереження якості ґрунту»;
- «видобуток ресурсів слід поєднувати з розвитком альтернативної економічної діяльності» [32, с. 16].

Крім того, прикладами також можна назвати вимогу щодо реального забезпечення покриття витрат на відновлення здоров'я працівників за рахунок заробітної плати. А також якість ліків та медичного сервісу повинні «забезпечувати довготривале покращення здоров'я» [21, с. 17–21].

Концепція сталого розвитку стала результатом інтеграції економічного, соціального та екологічного підходів.

Економічна складова. Сталий розвиток вимагає оптимального використання обмежених ресурсів та впровадження екологічно чистих технологій. При цьому важливим є збереження всіх видів капіталу (фізичного, природного, людського) для забезпечення економічного зростання. Проблеми

виникають у визначенні рівня замінності різних видів капіталу та оцінки їх вартості.

Соціальний підхід спрямований на збереження стабільності суспільства, культурного різноманіття, скорочення конфліктів і забезпечення справедливого розподілу благ. Людина має бути активним учасником формування своєї життєвої сфери, що забезпечує міжпоколінну та внутрішньопоколінну справедливість.

Екологічний підхід передбачає збереження цілісності природних систем і підтримання їх здатності до самовідновлення. Особлива увага приділяється адаптації екосистем до змін, а не їхньому консерваційному утриманню в статичному стані.

Економічна, соціальна та екологічна складові сталого розвитку мають узгоджуватись, розглядатись збалансовано, оскільки їх взаємодія породжує нові виклики, наприклад, справедливий розподіл доходів, підтримка вразливих верств населення, дотримання прав майбутніх поколінь і забезпечення екологічної рівноваги.

Сталий розвиток – це складний, але необхідний шлях до забезпечення гармонії між суспільством, економікою та природою.



Рис.1.4 17 глобальних цілей концепції «Сталого розвитку»

Сімнадцять Цілей сталого розвитку (ЦСР) представляють узгоджене бачення майбутнього людства та своєрідний суспільний договір між світовими лідерами та громадянами світу (Бан Кі-мун, Генеральний секретар ООН). Упродовж найближчих 15 років ці цілі стануть основою діяльності у сферах, які мають вирішальне значення для життя людства та збереження планети.

Основні напрями Цілей Сталого Розвитку:

- Люди. Зусилля спрямовані на викорінення бідності та голоду у всіх їх формах, забезпечення рівних можливостей для кожної людини реалізувати свій потенціал, жити з гідністю у здоровому середовищі.
- Планета. Пріоритетом є захист природних ресурсів через сталі методи споживання й виробництва, відповідальне управління ресурсами та боротьбу зі зміною клімату для забезпечення потреб як нинішнього, так і майбутніх поколінь.
- Добробут. Орієнтація на створення умов для гідного життя всіх людей, досягнення економічного, соціального та технологічного прогресу, що узгоджується з принципами гармонії з природою.

Таблиця 1.1

Формулювання перших 8 цілей Глобального розвитку

Ціль 1	Подолання бідності скрізь та в усіх її формах
Ціль 2	Подолання голоду, досягнення продовольчої безпеки, поліпшення харчування і сприяння сталому розвитку сільського господарства
Ціль 3	Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці
Ціль 4	Забезпечення всеохоплюючої і справедливої якісної освіти та заохочення можливості навчання впродовж усього життя для всіх
Ціль 5	Забезпечення гендерної рівності, розширення прав і можливостей усіх жінок та дівчат
Ціль 6	Забезпечення наявності та раціонального використання водних ресурсів і санітарії для всіх
Ціль 7	Забезпечення доступу до недорогих, надійних, стійких і сучасних джерел енергії для всіх
Ціль 8	Сприяння поступальному, всеохоплюючому та сталому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній праці для всіх

- Мир. Просування миру й справедливості у суспільстві, вільному від насильства та страху, адже мир і сталий розвиток взаємопов'язані й неможливі один без одного.

- Партнерство. Мобілізація необхідних ресурсів і посилення міжнародного співробітництва через активізацію Глобального партнерства заради сталого розвитку. Розглянемо та охарактеризуємо дані цілі (див. Таб.1.1).

Глобальні Цілі сталого розвитку, визначені Генеральною Асамблеєю ООН у резолюції «Перетворення нашого світу», спрямовані на досягнення ключових завдань до 2030 року.

Наступні, 9 цілей, їх коротке визначення представлені в таблиці 1.2

Таблиця 1.2

Формулювання перших 9-17 цілей Глобального розвитку

Ціль 9	Створення стійкої інфраструктури, сприяння всеохоплюючій і сталій індустріалізації та інноваціям
Ціль 10	Скорочення нерівності всередині країн і між ними
Ціль 11	Забезпечення відкритості, безпеки, життєстійкості й екологічної стійкості міст і населених пунктів
Ціль 12	Забезпечення переходу до раціональних моделей споживання і виробництва
Ціль 13	Вжиття невідкладних заходів щодо боротьби зі зміною клімату та його наслідками
Ціль 14	Збереження та раціональне використання океанів, морів і морських ресурсів в інтересах сталого розвитку
Ціль 15	Захист і відновлення екосистем суші та сприяння їх раціональному використанню; раціональне лісокористування; боротьба з <u>опустелюванням</u> ; припинення і повернення назад (розвертання) процесу деградації земель та зупинення процесу втрати <u>біорізноманіття</u>
Ціль 16	Сприяння побудові миролюбного й відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку; забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних та заснованих на широкій участі інституцій на всіх рівнях
Ціль 17	Зміцнення засобів здійснення та активізація роботи в рамках Глобального партнерства в інтересах сталого розвитку

Наведемо приклади лише декількох міжнародних проєктів в рамках Концепції, що використовували масовий спорт, рухову активність, ігри тощо як інструмент. Уряд Австралії реалізував стратегію покращення якості життя осіб з інвалідністю «Розвиток для всіх: реалізація програми допомоги Австралії з урахуванням проблем інвалідів на період 2009–2014 років», в якій спорт розглядається як механізм досягнення цієї цілі. Програми партнерства в цій галузі країн Африки, Азії та Латинської Америки, Карибського басейну спрямовані на вирішення масштабних пріоритетних проблем розвитку і

проблем громад через використання спорту задля подолання соціальної ізоляції, поширення здорового способу життя, створення можливостей для отримання освіти, і, як наслідок, формування кар'єри.

Грузинський «Шкільний чемпіонат з футболу», що стартував у 2001 році за підтримки ЮНІСЕФ та інших партнерів, став платформою для виявлення нових талантів і об'єднав молодь навколо здорових спортивних активностей. Головна мета заходу — популяризація здорового способу життя та профілактика шкідливих звичок, зокрема вживання алкоголю та наркотиків серед дітей і молоді. Турнір організовують Державна канцелярія Грузії, ЮНІСЕФ, місцева організація «Loseb Noneshvili», Міжнародний дитячий фонд і Федерація футболу Грузії. Щороку до чемпіонату долучаються понад 45 тисяч школярів із двох тисяч шкіл.

ЮНІСЕФ у майбутньому планує приділити більше уваги навчальному компоненту цього проєкту, включивши тренінги для молоді з тематики ВІЛ/СНІДу та прав дітей.

Програма «Навчання молоді через спорт», яка реалізується у Зімбабве, має на меті згуртувати молодь через участь у масових спортивних заходах, підвищити їхню обізнаність щодо ВІЛ/СНІДу, а також допомогти їм стати волонтерами й прикладом для однолітків у своїх громадах. Ця ініціатива охоплює 25 тисяч учасників, серед яких понад 12 тисяч дівчат.

У Колумбії реалізується ініціатива «Футбол заради миру», що впроваджується за підтримки Верховного комісара з питань миру, уряду країни та приватного сектору. Основний акцент проєкту робиться на облаштуванні футбольних майданчиків, які стають центрами дружби, комунікації, толерантності та навчання навичок мирного вирішення конфліктів. Для досягнення гендерної рівності дівчата та хлопці грають в одних командах, а правила адаптовані так, що гол зараховується лише за участі дівчини у розіграші м'яча. На сьогодні в проєкті взяли участь понад 20 тисяч підлітків від 11 років, а також близько 5 тисяч тренерів, педагогів та інструкторів.

1.2 Реалізація ідей концепції «Спорт заради розвитку» в сучасних закладах дошкільної освіти

17 універсальних Глобальних цілей сталого розвитку становлять цілісний комплекс взаємозалежних пріоритетів, спрямованих на покращення життя людей, захист планети, досягнення процвітання, партнерства та миру. Багаторазово наголошувалося на міжнародному рівні, що спорт відіграє ключову роль у реалізації цих цілей, сприяючи спільним зусиллям у створенні кращого майбутнього. Рациональне використання спорту, ігор і рухової активності є потужним та ефективним інструментом, що допомагає досягати цілей сталого розвитку та сприяє розбудові миру.

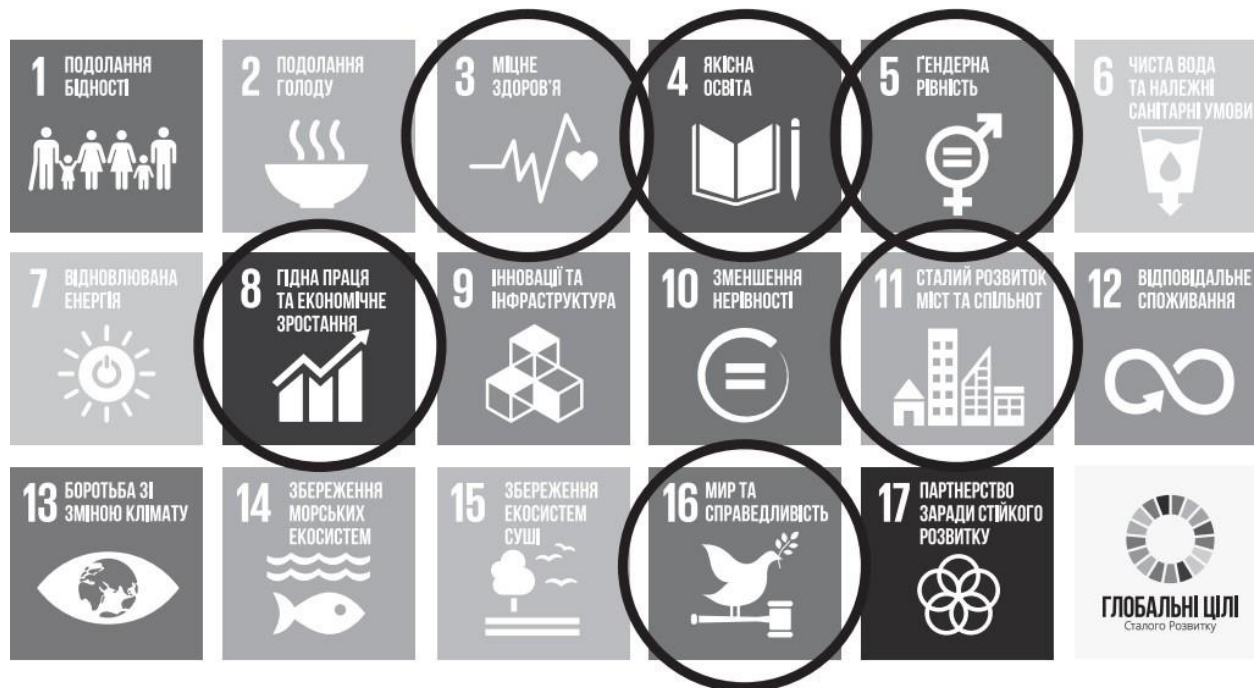


Рис.1.5 Глобальні цілі – Національні пріоритети України

В Україні одним із пріоритетів розвитку соціальної складової фізичної культури і спорту повинна стати імплементація ідей концепції «Спорт заради розвитку». Ця концепція може сприяти формуванню нових життєвих цінностей. Поєднання фізичних вправ, спрямованих на здоровий спосіб життя, з розвитком додаткових ресурсів може бути корисним як у щоденній діяльності, так і для зміцнення довіри, взаєморозуміння, взаємодопомоги та співпраці. Це також

сприятиме формуванню емоційних і соціальних навичок через використання широкого виховного й розвивального потенціалу засобів фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

**Перспективи впровадження концепції «Спорт заради розвитку» у
фізкультурно-оздоровчу роботу закладів дошкільної освіти**

Напрями	Зміст
ціннісний	Формування нових цінностей засобами фізичної культури і спорту
проектний	Впровадження та реалізація <u>проектів</u>
благодійний	Проведення різноманітних благодійних спортивно-масових заходів
соціальний	Реалізація соціальних <u>проектів</u> та програм
співробітництва	Налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в громадах
рівності	Підтримка рівності і толерантність, викорінення расизму, дискримінації та нетерпимості у суспільстві
інноваційний	Впровадження нових підходів до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності
мотиваційний	Мотивація до здорового способу життя всіх верств населення

Навички, які, на нашу думку, варто розвивати через реалізацію ідей концепції «Спорт заради розвитку», здатні сприяти формуванню універсального інтелекту як ключової компетентності людини XXI століття, відображено на рис. 1.6.

Ми вважаємо, що урізноманітнення фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах дошкільної освіти (ЗДО) може бути ефективним завдяки впровадженню таких інноваційних підходів:

Гейміфікація (ігровізація, з англ. gamification) – застосування ігрових елементів як стимулу до активної участі у навчальному процесі;

Ритміка – методика музично-ритмічного виховання, спрямована на розвиток почуття ритму, координації між нервовою і м'язовою системами, що сприяє освоєнню складних рухових дій;

Технологія «Створення ситуації успіху» – створення умов для відчуття радості та задоволення від досягнутого результату;

Кінезіологія – підхід, що об'єднує рухову активність із розвитком інтелектуальних здібностей і фізичного здоров'я;

Тімбілдинг (командотворення) – система вправ і завдань, спрямованих на формування та покращення ефективності роботи команд;

Перкусія – інтеграція ритмічних технік для розвитку рухової та музичної координації;

Використання нестандартного інвентарю та обладнання – створення нових видів спортивного приладдя і модифікація існуючих вправ для підвищення інтересу та залучення дітей до активностей.

Ці технології створюють можливість підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи, роблячи її більш цікавою, різноманітною і корисною для розвитку дітей.



Рис.1.6 Навички, які формуються завдяки впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» та розвивають універсальний інтелект

Ці навички формуються та реалізуються, зокрема через тренінгові вправи та інтерактивності; використання модифікованого інвентарю («веселку», пазли,

обручі різного розміру, гімнастичні палиці, цеглинки, конуси, фішки, м'ячі різного кольору та розміру, великі й велетенські м'ячі, балансувальні платформи, масажні килимки та напівсфери, мішечки, повітряні кульки, різноманітні ігрові парашути, кеглі, лабіринти, кольорові кубики, обручі-павутинки, кольорові стрічки та кубики з написами та картинками, кубики емоцій, «комети», кольорові гумки, «долоньки» тощо.

Прикладом гейміфікації та едьютейнмінгу стало використання різноманітних танцювальних технологій, наприклад Just Dance .

Технології навчання реалізовувались через веселі естафети, казкотерапію, тимбілдинг, читання репу, Тік Ток, тенісбол, технології «Навчаємося в русі» та «Ігритміка», су-джок-терапію, сенсорну кімнату тощо [20, с. 88-90].

Застосування різних форм ігрової діяльності упродовж дня в закладах освіти сприяє:

- розвитку дрібної моторики, просторового уявлення та орієнтації;
- формуванню кмітливості та швидкості реакції;
- тренуванню уваги, реакції та пам'яті;
- створенню позитивної емоційної атмосфери;
- урізноманітненню рухової активності;
- оптимізації засвоєння навчальної інформації;
- покращенню психоемоційного стану, зокрема викликанню почуття радості та задоволення;
- підвищенню мотивації до участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Таким чином, підвищення ефективності фізичного виховання в закладах освіти має ґрунтуватися на впровадженні новітніх технологій, засобів, методів та форм роботи.

1.3 Психо-фізіологічні особливості розвитку дитини 6 року життя

На п'ятому році життя темпи швидкого росту дитини сповільнюються, але знову активізуються наприкінці дошкільного віку. Щороку діти додають у зрості близько 6 см, причому дівчатка часто випереджають хлопчиків. Вага збільшується на 1,5–2 кг на рік, тулуб і ноги видовжуються, а пропорції тіла змінюються. Недостатнє окостеніння кісткової системи забезпечує хрящову структуру, гнучкість і еластичність хребта.

М'язова система дошкільнят характеризується низькою працездатністю та швидкою втомлюваністю. Однак розвиток опорно-рухового апарату сприяє кращій координації, точності та вправності рухів. Серце зростає, а ритм його скорочень уповільнюється: від 120–140 ударів/хв у немовлят до 70–100 ударів/хв у старших дошкільників. Надмірні фізичні навантаження можуть призводити до втоми серцевого м'яза.

Розвивається і центральна нервова система, удосконалюються функції мозку, покращується регуляція поведінки завдяки діяльності кори великих півкуль.

Психічний розвиток і пізнавальна діяльність

Фізіологічні зміни в роботі мозку позитивно впливають на психіку дошкільників. Наприкінці шостого року маса мозку досягає 1350 г, що становить 90% ваги мозку дорослої людини. Аналізаторні здібності дитини значно розширюються: зростає чутливість до кольорів, звуків, формуються кінетичні відчуття через рухливі ігри, малювання та інші активності.

Розвивається сприйняття як основа пізнавальних процесів. Діти починають активно аналізувати предмети, виокремлюючи їхні особливості. Пам'ять також покращується, спираючись на розуміння, а мовлення стає основним інструментом мислення.

Ігрова діяльність у цьому віці є основною, виконуючи важливу соціальну та пізнавальну функцію. Виникають рольові ігри, у яких діти моделюють стосунки дорослих.

Особистісний розвиток

У спілкуванні дошкільнят із дорослими зростає емоційна та соціальна складова. Діти вчаться виражати свої почуття, засвоюють моральні норми та формують самооцінку. Значну роль відіграє взаємодія з ровесниками, яка сприяє формуванню колективних навичок та вмінню враховувати думку інших.

Готовність до навчання

На завершення дошкільного віку формуються основні компоненти готовності до школи: мотиваційна, інтелектуальна та емоційно-вольова. Позитивне ставлення до навчання, пізнавальна активність, уміння виконувати розумові операції та контролювати свою поведінку є ключовими складовими успішної адаптації до шкільного середовища.

Такий підхід дозволяє дитині легко інтегруватися у нову систему взаємодії та ефективно сприймати навчальний процес.

Дошкільний вік (5–6 або 7 років) завершує етап дитинства перед школою. Анатомо-фізіологічні особливості. У цьому віці спостерігається уповільнення темпів зростання організму, яке наприкінці дошкільного періоду знову прискорюється. Щороку зростання збільшується приблизно на 6 см, причому дівчатка зазвичай випереджають хлопчиків. Вага дитини зростає на 1,5–2 кг на рік, а пропорції тіла змінюються: тулуб подовжується, ноги видовжуються.

Кісткова система ще не повністю сформована, характеризується хрящовою структурою, гнучкістю та еластичністю. М'язи дошкільнят менш витривалі, швидко стомлюються, що зумовлює обмежену працездатність.

Однак, поступово зростає координація рухів, точність і спритність. Серцево-судинна система розвивається: серце збільшується у розмірах (у п'ятирічному віці його маса зростає у чотири рази порівняно з новонародженим), частота серцевих скорочень знижується до 70–100 ударів на хвилину. Водночас, надмірне фізичне навантаження може викликати втому серцевого м'яза.

Мозок дитини до кінця дошкільного віку досягає 90% маси дорослого мозку (1350 г). Вдосконалюються його функції, що сприяє покращенню вищої

нервової діяльності, зокрема розвитку умовного гальмування та регулятивного впливу кори головного мозку.

Морфологічні зміни в мозку забезпечують розвиток аналітико-синтетичної діяльності. Зростає чутливість аналізаторів (зорового, слухового тощо), розвивається сприйняття кольору і світлових відтінків. Завдяки рухливим іграм, фізичним вправам і творчій діяльності (малюванню, ліпленню) покращуються кінестетичні відчуття.

Сприймання стає цілеспрямованішим, розвивається здатність детально аналізувати об'єкти. Дошкільнята починають керувати своїм зором та діями рук, а мисленнєві процеси, зокрема порівняння і узагальнення, стають більш систематизованими.

Мовний слух у дітей розвивається швидше, ніж звуковисотний слух, що лежить в основі музичних здібностей. Завдяки рухливим іграм, ритмічним вправам, малюванню, ліпленню та ручній праці активно розвиваються кінестетичні відчуття. Це виявляється у зростанні точності й координації рухів, а також у швидшому формуванні моторних навичок.

Сприймання дошкільників розвивається через різні види діяльності (ігрову, практичну). З часом воно перетворюється на окрему активність, спрямовану на вивчення предметів і виконання перших перцептивних завдань. Діти використовують спеціальні прийоми для детального дослідження об'єктів, їх сприйняття стає цілеспрямованішим і тривалішим. Вони вчаться керувати рухами очей і рук. Мисленнєві процеси поступово ускладнюються: під час упізнавання предметів діти порівнюють їх, застосовуючи набуті знання. Хоча іноді їм важко відокремити те, що вони бачать, від того, що знають про об'єкт.

Просторова орієнтація і здатність орієнтуватися в часі розвиваються досить інтенсивно. Пам'ять дітей покращується через осмислену діяльність, де розуміння стає основою як мимовільного, так і свідомого запам'ятовування. У спілкуванні з дорослими зростає потреба запам'ятовувати та пригадувати інформацію, що значно впливає на результати їхньої діяльності. Саме в цьому

віці формуються початкові мнемічні дії, які мають специфічні цілі та методи досягнення.

Розширення зв'язків із навколишнім середовищем сприяє розвитку уяви. Репродуктивна уява збагачується, а довільна уява починає формуватися. Діти свідомо створюють образи, що впливає на розвиток їхнього мислення. Воно стає образно-мовним і поступово відділяється від практичної діяльності, перетворюючись на розумову дію. Мовлення починає відігравати провідну роль у процесі мислення, дозволяючи дітям мисленно оперувати об'єктами, аналізувати їх властивості та взаємозв'язки.

У дошкільному віці спостерігається стрімке збагачення словникового запасу. Внутрішнє мовлення, яке з'являється в цей період, стає важливим інструментом для формування логічного мислення. Чуття мови допомагає дітям ефективніше її використовувати, виправляти власні помилки та помічати недоліки в мовленні інших.

Довільна увага починає активно формуватися, хоча її можливості ще обмежені. Діти здатні зосереджуватися на важливих об'єктах, але їх увага може швидко розсіюватися через перевтому або кисневе голодування.

Гра є основною діяльністю дошкільників, яка відображає їх соціальний досвід. Вона має рольовий характер, де діти виконують ролі дорослих, відтворюючи їхню діяльність і взаємини. Гра стає колективною, що сприяє формуванню реальних стосунків між її учасниками. Окремо виділяються дидактичні ігри, ігри-драматизації та ігри-фантазування, які є перехідними формами до продуктивної діяльності.

Соціальні емоції у дітей стають більш вибірковими. Приязнь і неприязнь втрачають ситуативність, перетворюючись на стабільні почуття. Формування моральних почуттів пов'язане із засвоєнням зразків поведінки, що дозволяє дітям передбачати емоційні наслідки своїх вчинків. У цьому віці розвивається відчуття власної гідності, з'являються нові емоційні реакції, такі як гордість за досягнення або сором за невідповідну поведінку.

Дошкільний вік є періодом активного формування особистості, коли соціальні та емоційні навички поєднуються із розумовим розвитком, готуючи дитину до наступного етапу життя.

Моральна поведінка формується через розвиток самолюбства, гордості, почуття власної гідності та сорому, які стають мотиваційною основою моральних якостей особистості. Воля дошкільнят розвивається як здатність досягати поставлених цілей, долати внутрішні та зовнішні перешкоди, а також свідомо контролювати свою поведінку. Однак цілі, які ставлять діти, залишаються нестійкими, а їхні задуми часто змінюються під впливом зовнішніх чинників, які можуть відволікати і заважати досягненню мети.

Дошкільний вік характеризується засвоєнням норм і правил поведінки, які демонструють дорослі. У цей період відбувається формування особистісних механізмів поведінки, здатності підпорядковувати свої дії та ставлення до оточення ідеальним зразкам. Спілкування з дорослими також змінюється: від простого зовнішнього контакту діти переходять до свідомого й добровільного підкорення авторитету дорослих. Окрім практичного спілкування, з'являється інтелектуальна співпраця, що проявляється у формі численних запитань, які ставлять діти. Потреба у спілкуванні виявляється у прагненні поділитися своїми переживаннями, отримати оцінку своїх дій чи обговорити чужі вчинки.

Однак обмеження самостійності та ініціативи може призвести до негативних реакцій, таких як впертість, негативізм, вередливість і егоїзм. Опір дорослим, навіть у ситуаціях, коли їхні вимоги не суперечать бажанням дитини, стає формою прояву активності. У таких випадках може виникати нерозумний чи демонстративний негативізм. Подібна поведінка часто є наслідком або надмірного контролю, або ж, навпаки, необмеженої свободи, що породжує свавілля. Дорослі, які вміло будують комунікацію з дітьми, стають для них авторитетом і об'єктом наслідування.

У дошкільному віці розвивається потреба у спілкуванні з однолітками. Діти вчаться враховувати думки товаришів, поступатися своїми бажаннями, співпрацювати, допомагати одне одному, дбати про загальні інтереси і брати

відповідальність за спільну справу. Ці процеси сприяють формуванню дитячого колективу. Лідерами серед ровесників стають діти, які вирізняються не лише зовнішністю, але й умінням організувати гру, кмітливістю, добротою та іншими позитивними рисами.

Самооцінка дошкільнят формується під впливом оцінок дорослих. З часом вона стає більш об'єктивною і перетворюється на внутрішнє переконання. У міру розвитку діти прагнуть самоствердження перед дорослими, ровесниками й навіть перед собою, що може створювати виклики для виховання. Важливою якістю самооцінки є рівень самокритичності, який поступово розвивається.

Період дошкільного віку завершується формуванням психологічної готовності до навчання в школі. Це включає мотиваційну, розумову та емоційно-вольову складові. Мотиваційна готовність проявляється у бажанні вчитися, пізнавальній активності та радості від нових знань. Розумова готовність включає здатність виконувати мисленнєві операції, такі як аналіз, синтез, порівняння та узагальнення. Вольова готовність забезпечує здатність дитини керувати своєю поведінкою, концентруватися на завданнях і виконувати шкільні вимоги. Емоційна готовність проявляється у позитивному ставленні до школи, прагненні встановити нові контакти, почутті радості від навчання і досягнень.

Виховання мотивів, які базуються на правилах поведінки і вимогах дорослих, сприяє формуванню відповідальності й готовності до навчання. Якщо ж дитина звикла керуватися лише власними бажаннями, їй буде складно адаптуватися до шкільних вимог. Успішне формування всіх складових готовності до школи забезпечує впевненість дитини у власних силах, відкритість до нового і здатність ефективно взаємодіяти з оточенням.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених вище завдань були використані наступні методи:

1. Пошук, вивчення та аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Педагогічне спостереження. Нами було проведене спостереження за учасниками експерименту щодо вибору тої чи іншої ігрової вправи чи гри для самостійного проведення в групі під час організованої рухової активності, під час прогулянки та в час, коли дитина знаходиться з батьками (вечірній час, вихідні дні – субота, неділя).

Нами були розроблені картки спостереження, що дозволили фіксувати вибір ігри або ігрової вправи

- із запропонованих на вибір (із двох – одну): 9-12 тижні експерименту (варіант 1);

- самостійний, вільний вибір: 13-16 тижні експерименту (варіант 2).

У варіанті картки необхідно було обвести обрану з двох запропонованих ігор.

Зразок картки спостереження представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Зразок картки спостереження за вибором ігри та ігрової вправи (варіант 1)

Назва гри	Назва гри	Помітки
Австралійський дощ	Прогноз погоди	

У варіанті 2 (див. таб. 2.2) – зафіксувати яку саме з ігор, вивчених під час 1-8 тижнів експерименту виберуть діти старшої групи закладу дошкільної освіти.

Таблиця 2.2

Зразок картки спостереження за вибором ігри та ігрової вправи (варіант 2)

Назва гри	Назва гри	Хто запропонував

Педагогічний експеримент. В основу норми рухової активності може бути покладено принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконує дитина протягом дня. Другий важливий принцип – оптимальність фізичних навантажень згідно з функціональними можливостями дитячого організму, яка сприяє зміцненню здоров'я та всебічного фізичного розвитку дошкільників.

Рухову активність дошкільників визначають методи крокометрії. Крокомір вкладається у мішечок, який закріплюється до паску на талії дитини. Прилад фіксує лише кількість рухів (ходьба, біг, підстрибування). Довжина кроків і швидкість пересування крокоміром не фіксується. Тому крокомір дає лише приблизну оцінку рухової активності дитини.

При застосуванні методу крокометрії сумарно враховується кількість основних локомоцій під час організованої та довільної рухової діяльності протягом дня – період перебування її у ЗДО. Отримані показники співставляються з даними, які наведено у табл. 2.3, залежно від календарного місяця. Якщо отриманий результат дитини вище за показники таблиці, це фіксує достатню рухову активність дитини, а якщо вона нижче, режим її рухової активності потребує коректування.

Враховуючи, що РА кожної дитини має певну індивідуальну характеристику, за руховою поведінкою дошкільників можна умовно розподілити на три групи.

Таблиця 2.3

**Середньомісячні показники рухової активності вихованців старшої групи
(протягом календарного року)**

Стать	Кількість кроків, у тис				
	6 років	6,6 років		6 років	6,6 років
	лютий			Квітень	
хлопці	18,5	18,6	хлопці	17,6	18,0
дівчата	17,5	18,4	дівчата	17,5	17,9
	Березень			Травень	
хлопці	17,4	17,8	хлопці	18,0	18,2
дівчата	16,6	16,5	дівчата	17,6	18,0

Перша група – дівчата і хлопці із середньою, унормованою руховою активністю, яка забезпечує своєчасний розвиток дитини в цілому. Їх зазвичай характеризує нормальна маса тіла, вони рідко хворіють, показники розвитку рухових якостей відповідають показнику середній та високий.

До другої групи відносяться вихованці з низькою руховою активністю. Значна їх частина має зайву масу тіла, відноситься до часто хворючих дітей (ЧХД). Зайва маса знижує працездатність організму (загальну витривалість), негативно впливає на розвиток моторики тощо. Індивідуальний підхід до такої дитини полягає у перегляді та зменшенні раціону харчування (зниження калорійності їжі) та збільшення її рухової активності протягом дня.

До третьої групи належать діти з значною / великою руховою активністю. Яка створює значне фізичне навантаження на організм дитини, призводить до її перевантаження, що може стати однією з причин захворювань дітей даної групи. Адже спітніння через перевантаження під час бігу, ігор великої рухливості), посилення тепловіддачі, можуть призвести до переохолодження організму і як наслідок – до респіраторних захворювань. Тут індивідуальний

підхід вимагає регулювання фізичних навантажень при виконанні основних рухів і під час проведення рухливих ігор.

Відповідно нами було здійснено контроль маси тіла учасників експерименту, а також обстеження їх рухової підготовленості. Рухова підготовленість дошкільника оцінюється при співставленні його індивідуальних кількісних показників у формуванні основних рухів із середніми віковими стандартами.

Оцінка рухової підготовленості здійснюється за такими тестами:

- ходьба 10 м;
- біг 20 м;
- стрибки у висоту з розбігу (тест тільки для старших груп);
- метання набивного м'яча (маса 1 кг) двома руками з-за голови на

дальність [8, с.19].

Кожний з вказаних тестів оцінюється у балах (5,3,2). Після обстеження дитини бали, які вона одержала, підсумовуються і діляться на кількість обстежених тестів. Якщо дитина одержує оцінку в межах від 4 до 5 балів – її рухова підготовленість отримує оцінку «добре», від 3 до 4 балів – «задовільна», а менше 3 балів – незадовільна, тобто недостатня.

Тест № 1 «Ходьба 10м». Час враховується секундоміром з точністю до 0,1 с. Старт і фініш віднімається лініями. Кожна дитина виконує 2 ч спроби, кращий результат фіксується у протоколі. Підрахунок часу починається з моменту, коли дитина починає ходьбу. Секундомір зупиняється, коли вона перетинає лінію фінішу.

Наведемо середні показники (відповідно рівням) ходьби 10 м (див. Таб. 2.4).

Тестування № 2 бігу дошкільників з максимальною швидкістю проводиться на дистанції 20 м. На рівній доріжці відмічають двома лініями старт і фініш. За лінією фінішу – на відстані 4-6 м ставлять прапорець і пропонують дітям добігти до нього.

За командою «На старт!» дитина підходить до лінії старту і приймає зручну для бігу позу; за командою «Увага!» дитина трохи згинає обидві ноги, трохи нахилиє тулуб уперед і дивиться вперед у напрямі бігу.

Таблиця 2.4

Середні показники ходьби на дистанції 10 м, с відповідно рівням

Вік	Стать	Ходьба на дистанцію 10 м		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
бр.	хл.	6,2>	6,3-6,7	6,8<
	дів.	6,3>	6,4-6,9	7,0<
6 р.6 міс.	хл.	5,9>	6,0-6,3	6,4<
	дів.	6,0>	6,1-6,4	6,5<

За командою «Руш!» починає біг. У цей момент вмикають секундомір, а коли дитина перетне лінію фінішу, зупиняють його. Час фіксується з точністю до 0,1 с. Кожна дитина пробігає дистанцію два рази (між ними роблять паузу по 4 – 6 хв для відпочинку). Фіксується кращий із 2 спроб результат, який порівнюють показниками табл.2.5.

Таблиця 2.5

Середні показники бігу 20 м, с

Вік	Стать	Середні показники бігу		
		Дистанція 20 м		
		Високий	Середній	Низький
		5	3	2
6 р.	хл.	4,5<	4,6-5,4	5,5>
	дів.	4,8<	4,9-5,9	6,0>
6 р.6 м	хл.	4,3<	4,4-5,2	5,3>
	дів.	4,6<	4,7-5,5	5,6>

3. Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок виконується з відстані 6-8м через гумову тасьму(шнур) на початковій висоті 25-30 см для дітей старшої та 30-35 см – підготовчої до школи групи. Кожного наступного разу її збільшують на 5 см. Коли дитина не може подолати висоту, їй дають дві додаткові спроби. Якщо вона не подолає цю висоту, їй записують результат попередньої спроби. У протоколі фіксують результат максимальну висоту, яку пододала дитина. До початку обстеження стрибків доцільно дати дітям 2-3 пробні спроби.

4. Метання набивного м'яча (маса 1кг) на дальність обома руками з-за голови виконується з в. п.: сидячи на підлозі, ноги нарізно.

Таблиця 2.6

Середні показники стрибка у висоту з розбігу, см

Вік	Стать	Середні показники стрибка		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
бр.	хл.	60>	60-52	51<
	дів.	56>	56-47	46<
6 р.6 міс.	хл.	67>	66-58	57<
	дів.	61>	60-52	51<

Дитина виконує підряд три спроби, намагаючись кинути м'яч якомога далі. Фіксується кращий результат з трьох спроб і порівнюється з показниками таб. 2.7.

Таблиця 2.7

Середні показники метання набивного м'яча, м

Вік	Стать	Середні показники метання		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
6 р.	хл.	2,7>	2,69-2,1	2,19<
	дів.	2,5>	2,49-1,7	1,69<
6 р.6 міс.	хл.	3,0>	2,99-2,3	2,29<
	дів.	2,6>	2,59-1,9	1,89<

Повний перелік запропонованих ігрових вправ та ігор наведений у розділі 3.

4. Методи математичної статистики. Статистична обробка проводилася за допомогою методів, описаних у спеціальній літературі. Розрахунки виконувались за такими формулами:

Обчислення середньої арифметичної величини:

$$X = \frac{\sum X_i}{n},$$

де: X – середня арифметична величина;

Σ – знак суми;

X_i – варіант (значення показника);

n – число варіантів.

Обчислення середньоквадратичного відхилення:

$$\delta = \frac{\sqrt{\sum(X-M)^2}}{n-1},$$

де δ – середньоквадратичне відхилення;

Обчислення середньої помилки середнього арифметичного:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

де: m – середня помилка середнього арифметичного.

Обчислення t-критерію Стюдента:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

$p \geq 0,05$ – відмінності статистично недостовірні;

$p \leq 0,05$ – відмінності статистично достовірні [7].

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяло участь 28 вихованців старших груп 7 року життя ЗДО №48 комбінованого типу (ясла-садок) «Гніздечко» (м. Черніці): 14 осіб у контрольній групі та 14 – в експериментальній групі. Експеримент проводився 16 тижнів з лютого 2024 по червень 2024 рр.

Першим етапом дослідження (грудень 2023 – лютий 2024 рр.) став період теоретичного аналізу науково-методичної літератури, класифікації джерел, здійснення вибору методики та програми тестування, сформований вступ роботи, виокремленні мета, завдання дослідження тощо.

Крім того, на першому етапі був проведений підбір учасників контрольної та експериментальної груп, проведено низку тестів до початку експерименту. Виявлено, що на початку експерименту учасники обох груп мали приблизно однакову загальну фізичну підготовку та розподілялися за групами так, щоб рівень результатів у групах була дотичний.

На другому етапі дослідження (лютий – червень 2024 р.) – сформована програма експерименту, здійснено вибір засобів для його проведення; організовано експеримент. Так, в режим дня ЕГ було впроваджено 16 ігрових вправ та ігор концепції «Спорт заради розвитку», 4 ігри щотижня – під час організованої ігрової діяльності у групі – індивідуальні, без інвентаря, з обмеженим простором для руху, психоемоційні («Кульки», «Пожежна команда», «Покупець і горщик», «Хто останній»); на прогулянці у першу половину дня в холодну (в експерименті – Лютий-Березень) / теплу пору року (Квітень-Травень):

- «Австралійський дощ», «Прогноз погоди», «Сховалися кубики», «Тиха гра»;
- «Хвора кішка», «Один у колі», «Луна», «Шукаємо пролісок».

Під час самостійної діяльності у II половину дня було запропоновано використання ігор «Потяги», «Я знаю...», «Дзвіночок тут», «Калюжі».

У той же час учасники контрольної групи займались планом вихователя, який відповідає вимогам програми «Дитина» [12].

На третьому етапі дослідження (липень-листопад 2024 р.) було проведено заключне тестування в обох групах, здійснено обробку та аналіз експериментальних даних із використанням методів математичної статистики. Були зроблені висновки про потребу реалізації модифікованих вправ концепції «Спорт заради розвитку» не лише для розвитку фізичних якостей та оптимізації рухової активності, а й для урізноманітнення змісту режимних процесів, формування емоційного інтелекту, розуміння поняття «чесна гра», «поразка», перемога тощо. Результати дослідження було оформлено та оприлюднено на попередньому та основному захисті магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВПЛИВУ ІГОР ТА ІГРОВИХ ВПРАВ («СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ») У ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ 6 РОКУ ЖИТТЯ

3.1 Рухливі ігри і вправи, складові концепції «Спорт заради розвитку», як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості старших дошкільників

За визначенням О. Дубогай та інших сучасних науковців, рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [13, 112 с.; 31, 54-70]. Відповідно, РА – це природно-біологічна потреба, задовільнивши яку реалізується «структурний і функціональний розвиток людини. Аналіз джерел дослідження дозволяє зафіксувати певне різночитання та різне визначення терміну «рухова активність». Схиляємось до загальноприйнятого визначення Ч. Дж. Касперсена та колективу авторів, що рухова активність – це будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії [40, с. 126–131; 41]. Цей термін створює дуже специфічний спосіб розуміння рухової активності. Зосередженість на «скелетних м'язах» і «витратах енергії» формує рухову активність як специфічний механічний акт.

Використовучи методику Фремінгемського дослідження РА, дослідниця Є. Захаріна виокремила п'ять рівнів РА:

- базовий – сон, відпочинок лежачи;
- сидячий – читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота на комп'ютері тощо,
- малий – заняття в закладах освіти, водіння автомобіля, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна;

- помірний або середній – домогосподарство, регулярна ходьба, робота у дворі, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості;
- інтенсивний або високий – заняття силовими видами спорту, бігом, танцями, плаванням, робота на городі, в саду [16, с. 124–127].

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність», ми поділяємо думку щодо обґрунтованого трактування аналізованого поняття «рухова активність людини» в інтерпретації М. Дутчака – «свідоме переміщення тіла та/або його частин у просторі й часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії, та спрямоване на досягнення визначеної мети».

Отже, засновуючись на цьому твердженні виокремлюємо види рухової активності, притаманні саме дошкільному віку:

- освітня, яка передбачає формування «валізи рухів» і забезпечення належного фізичного стану вихованців в процесі сімейного виховання й перебування в закладах дошкільної освіти;
- побутова, пов'язана з дотриманням правил особистої гігієни, виконанням хатніх робіт, споживанням їжі тощо;
- РА – переміщення до місця перебування (ЗДО), відпочинку, здебільшого ходьба;
- дозвіллева, організована у вільний час від навчання чи праці, щоденних побутових робіт (відвідування секцій, гуртків, робота в саду).

Отже, використовуючи судження А. Ільченко, що фізичну й рухову активність у навчально-виховній сфері варто розуміти як складові спеціально організованої рухової активності [18, с. 281–288], нами були вибрані 4 групи ігор та ігрових вправ, що впроваджувались в конкретні режимні моменти:

- організовану ігрову діяльність у групі – ігри низької інтенсивності, що обмежені у просторі;
- на прогулянці у першу половину дня в холодну та теплу пору року – високої інтенсивності;

- самостійній діяльності у другу половину дня (дивись Таб.3.1).

Таблиця 3.1

Перелік ігор, запроваджених під час експерименту

Режимний момент	Без інвентаря	Із власним одягом, реквізитом	Індивідуальні, малими групами	Психоемоційні
організована ігрова діяльність у групі	«Хто останній»	«Пожежна команда»	«Кулька»	«Покупець і горщик»
Прогулянка, I половина дня (холодна пора)	«Австралійський дощ»	«Прогноз погоди»	«Сховалися кубики»	«Тиха гра»
Прогулянка, I половина дня (тепла)	«Хвора кішка»	«Один у колі»	«Луна»	«Шукаємо пролісок»
самостійна діяльність у II половину дня	«Потяги»	«Я знаю...»	«Дзвіночок тут»	«Калюжі»

Отже, до першої групи нами віднесено такі ігри як «Хто останній» (може стати у нагоді для визначення ведучого, спонукає до виконання правил, формує вміння витримати той факт, що «не я ведучий»), «Кулька» (розвиває увагу, взаємоповагу, вміння взаємодіяти в команді), «Покупець і горщик» та «Пожежна команда»

«Пожежна команда». Учасники гри розміщують стільці у колі, спинками всередину. Гравці, які виконують роль «пожежників», рухаються навколо стільців під музику. Коли музика зупиняється, кожен має залишити на найближчому стільці якийсь предмет одягу. Гра продовжується, поки всі не знімуть по три предмети, які залишаються на різних стільцях. Після цього оголошується «тривога»: «Пожежа!» Гравці повинні знайти свої речі та вдягнути їх якомога швидше. Перемагає той, хто першим одягнеться.

Мета гри: розвивати у дітей відчуття вдячності, сприяти формуванню доброзичливості, навички говорити приємні слова, покращувати комунікацію в колективі й емоційний стан.

«Покупець і горщик». Діти сідають навпочіпки у коло, виконуючи ролі «горщиків». Один із гравців стає «продавцем» і вигукує: «Продаю горщики!». Після цього з'являється «покупець», який біжить по колу, обираючи «горщика». «Продавець» хвалить «товар»: «Дивись, який чудовий горщик: у ньому можна зберігати сметану, молоко чи навіть гроші!». Обраний «горщик» і «покупець» оббігають коло, змагаючись за місце «горщика». Якщо «покупцеві» вдається зайняти місце, «горщик» стає «покупцем». Гра повторюється.

«Я знаю...» Ця гра сприяє розвитку уяви й вмінню конкретизувати поняття. Для гри потрібен м'яч. Завдання: назвати 5–10 рослин, відбиваючи м'яч від підлоги. Кількість слів можна збільшувати, а теми змінювати, наприклад: назви фруктів, овочів, тварин, марок автомобілів тощо. Гру можна ускладнити додатковими запитаннями: «Що літає?», «Що біле?», «Що має круглу форму?» тощо.

«Один у колі». Учасники стають у коло та перекидають легкий м'яч. Якщо гравець упускає м'яч, він займає місце в центрі кола. Той, хто в середині, намагається зловити м'яч, а решта продовжують перекидати його так, щоб центральний гравець не встиг схопити м'яч. Якщо гравець у центрі зловив м'яч, він має право кинути його в будь-кого. Гравець, у якого влучили, стає в центр кола.

«Заховані цукерки». Мета гри — розвиток спостережливості.

«Хвора кішка». Один із гравців обирається «здоровою кішкою» та намагається наздогнати інших. Гравець, якого торкнулися, кладе руку на місце дотику, стає «хворою кішкою» та допомагає ловити інших. «Хвора кішка» торкається тільки здоровою рукою. Переможцем стає гравець, якого не вдалося впіймати. У наступному колі він стає «здоровою кішкою».

«Дзвіночок тут». У центрі кола стають троє учасників. Двом із них зав'язують очі, а третьому дають дзвіночок. Гравець із дзвіночком періодично дзвонить у нього, щоб привернути увагу інших. Гравці з зав'язаними очима орієнтуються на звук дзвіночка й намагаються схопити його власника. Тим часом гравець із дзвіночком рухається по колу, намагаючись уникнути

переслідувачів. Якщо один із гравців ловить того, хто має дзвіночок, їхні ролі змінюються, і гра триває.

«Потяги». Кожен учасник малює на землі невелике коло, яке позначає його «депо». У центрі майданчика розташовується ведучий, що грає роль «паровоза». У «паровоза» немає власного депо, тому він підходить до інших гравців – «вагонів» – і запрошує їх приєднатися до свого «потяга». Гравці утворюють ланцюжок, рухаючись за «паровозом». У довільний момент «паровоз» подає сигнал, після чого всі учасники розбігаються по своїх «депо». Ведучий також намагається зайняти місце в одному з депо. Той, хто залишився без місця, стає новим «паровозом».

«Калюжі». Для цієї гри потрібні аркуші паперу різного розміру, що символізуватимуть «калюжі». Гравці по черзі стрибають через «калюжі», починаючи з найменших, а потім поступово переходячи до більших. Якщо приміщення дозволяє, діти можуть стрибати одночасно, порівнюючи свої результати. Переможцем стає той, хто зможе перестрибнути через найбільшу «калюжу». Ця гра сприяє фізичному розвитку дітей та виховує наполегливість.

«Шукаємо пролісок». У кімнаті ховають вирізану з паперу квітку – «пролісок». Один із учасників на певний час виходить із приміщення, поки інші ховають «пролісок». Після повернення гравець повинен знайти заховану квітку. Той, хто знайде її, визначає наступного шукача, і гра продовжується. Перед початком гри дорослий може розповісти дітям про весняні квіти, їхні назви та особливості. Ця гра розвиває уважність і спостережливість, а також сприяє взаємоповазі.

«Тиха гра». Для гри потрібна пов'язка на очі. Її краще проводити в парку або лісі, де багато сухих гілок. Ведучий із зав'язаними очима стає біля дерева, каменя чи іншого об'єкта. Інші гравці розходяться на 25–30 метрів і намагаються тихо наблизитися до ведучого. Завдання учасників – доторкнутися до ведучого чи об'єкта. Якщо ведучий чує звук, він вигукує: «Чую тебе!» і вказує напрямком. Гравець, якого помітили, вибуває з гри. Гра триває, поки один із учасників не досягне ведучого або не мине визначений час.

«Сховалися кубики». Для гри потрібно кілька кубиків із зображеннями чи буквами. Дорослий ховає їх на майданчику так, щоб вони були видимими, але не надто легко знайденими. Гравці діляться на дві команди, які шукають кубики. Перемагає команда, яка знайде більше. Наприкінці гри дорослий разом із дітьми розглядає знайдені кубики, просить назвати їхній зміст, а всіх учасників нагороджує невеликими призами.

«Луна». Для гри потрібен свисток. Гравці стають у пари, утворюючи велике коло, а ведучий знаходиться всередині. Дорослий пояснює правила: учасники виконують дії, які оголошує ведучий, ніби вони відображення в дзеркалі. Наприклад, ведучий каже: «Підніміть руку!» – і всі піднімають руки. Потім дорослий несподівано вигукує: «Міняйтеся місцями!», і гравці починають бігати колом. За сигналом вони утворюють нові пари. Завдання ведучого – знайти собі пару. Той, хто залишається без пари, стає новим ведучим.

Розглянуті ігри мають важливе значення для фізичного, емоційного та соціального розвитку дітей. Вони сприяють:

Фізичному розвитку – рухливі ігри, як-от «Калюжі» чи «Тиха гра», допомагають дітям покращувати координацію рухів, розвивати спритність і витривалість.

Уважності та спостережливості – такі ігри, як «Шукаємо пролісок» або «Сховалися кубики», формують у дітей здатність концентруватися на деталях і діяти обдуманно.

Розвитку комунікаційних навичок – ігри типу «Луна» чи «Потяги» навчають дітей взаємодії в колективі, сприяють взаємоповазі та розвитку командного духу.

Розвитку фантазії та креативності – деякі ігри мають елементи уявних ролей («Дзвіночок тут»), що стимулюють творче мислення.

Соціальному вихованню – встановлені правила ігор виховують у дітей чесність, повагу до інших, вміння приймати поразку та радіти перемозі.

Ігри, описані в тексті, є не лише захопливими розвагами, але й ефективним педагогічним інструментом, який допомагає формувати ключові навички та цінності у дітей. Вони розвивають важливі якості, необхідні для гармонійного становлення особистості.

3.2 Результати дослідження та обговорення результатів

В контрольній та експериментальній групах, що приймали участь у дослідженні, на початку і після завершення педагогічного експерименту було проведено педагогічне тестування для визначення рівня рухової активності вихованців старших груп. Контрольна група складалась із 8 хлопців та 6 дівчат, а експериментальна об'єднала 7 хлопців та 7 дівчат відповідно. Необхідно зазначити, що під час старту експерименту (2.02.2024 р.) всім учасникам виповнилось 6 років, а на його звершення (3.06.2024 р.) 16 учасників (57,1%) обох груп досягли віку 6 років 6 місяців.

Результати тестування учасників КГ та ЕГ на початку та після закінчення педагогічного експерименту в двох тестах – ходьба 10м, с та біг 20 м, с, представлені в таблиці 3.2.

Отже, до початку експерименту із 14 учасників КГ 11 (78,6%) продемонстрували середній рівень показника в ходьбі на 10 м і лише 3 (21,4%) – низький рівень. Середній результат ходьби по групі – $6,65 \pm 0,35$ с.

Після закінчення експерименту 13 учасників (92,9%) показали приріст у результаті і лише 1 (7,1%) залишився на тому самому рівні. Так, 8 хлопців і дівчат покращили результат, проте залишились в межах показників середнього рівня. 5 (35,5%) – значно покращили свої секунди: 0,4-0,5 с, проте перейшли в діапазон низького рівня.

Таблиця 3.2

**Результати тестування учасників КГ та ЕГ на початку та після
закінчення педагогічного експерименту (ходьба 10м, с та біг 20 м, с)**

Учасники	Ходьба,							
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	до	після	до	після	до	після	до	після
1	6,3	6,0	6,4	5,9	5,2	5,1	5,3	4,7
2	6,4	6,1	6,4	5,9	5,4	5,3	5,2	4,6
3	6,5	6,5*	6,7	6,2	5,0	4,9	5,1	4,5
4	6,7	6,3	6,7	6,3	5,5*	5,4	5,5*	4,9
5	6,7	6,3	6,3	5,9	4,7	4,6	4,7	4,2в
6	6,8*	6,4*	6,4	5,9	5,4	5,3	5,5*	5,0
7	6,6	6,3	6,8*	6,6	5,0	4,9	5,0	4,4
8	6,6	6,2	6,9	6,3	5,5*	5,4	5,5*	4,6в
9	6,5	6,3	6,9	6,3	5,9	5,7	5,9	4,9
10	6,5	6,0	7,0*	6,5	5,5	5,4	5,5	4,6в
11	6,8	6,3	7,0*	6,4	5,8	5,7	5,8	4,6в
12	7,0*	6,5*	6,8	6,3	5,6	5,5	5,6	4,7
13	7,0*	6,5*	6,8	6,3	6,0*	5,9	6,1*	5,1
14	6,8	6,5*	6,7	6,0	6,1*	5,9	6,1*	5,4
	6,35±0,35	6,0±0,1	6,7±0,3	6,0±0,1	5,47±0,3	5,35±0,6	5,5±0,5	4,72±0,2

*визначені результати, що відповідають низькому рівню

І лише один учасник отримав максимальний бал. Середній результат по КГ в тесті «Ходьба 10 м» становить 5,9±0,1 с (див. Рис.3.1).

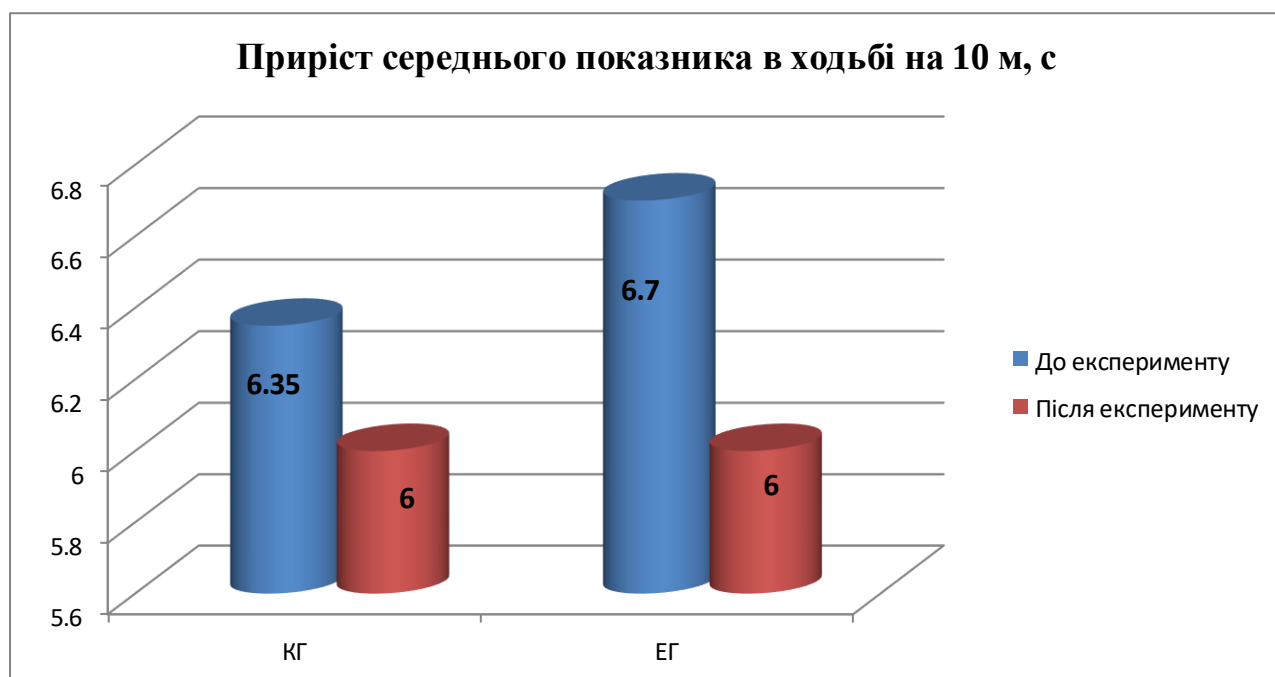


Рис.3.1. Приріст середнього показника в ходьбі на 10 м, с в КГ та ЕГ

В ЕГ до початку впровадження модифікованих ігор 11 старших дошкільнят продемонстрували середній показник ходьби на 10 м, 3 учасника (21,3%), (з них 2 дівчини), показали низький рівень, середній результат по групі – $6,7 \pm 0,3$ с.

Після закінчення експерименту відмічаємо значний приріст в даній вправі: 9 хлопців та дівчат (64,2%) показали високий рівень результату, а 5 – середній рівень, причому, 2 учасниці й 1 хлопець з них перейшли на середній рівень з низького. Приріст по групі в середньому 0,7 с (див. Рис.3.1).

За результатами тестування учасників КГ в тесті «біг 20 м, с» до початку експерименту визначаємо: 4 учасники (2 хлопці та 2 дівчини) продемонстрували низький рівень, решта учасників – середній рівень (10 осіб, 71%) – середній. Жодних результатів високого рівня не показано (див. Рис. 3.2).

Після реалізації програми, результати учасників КГ показали не значний приріст, не змінюючи рівень (дивись Таблиця 3.2, рис.3.2).

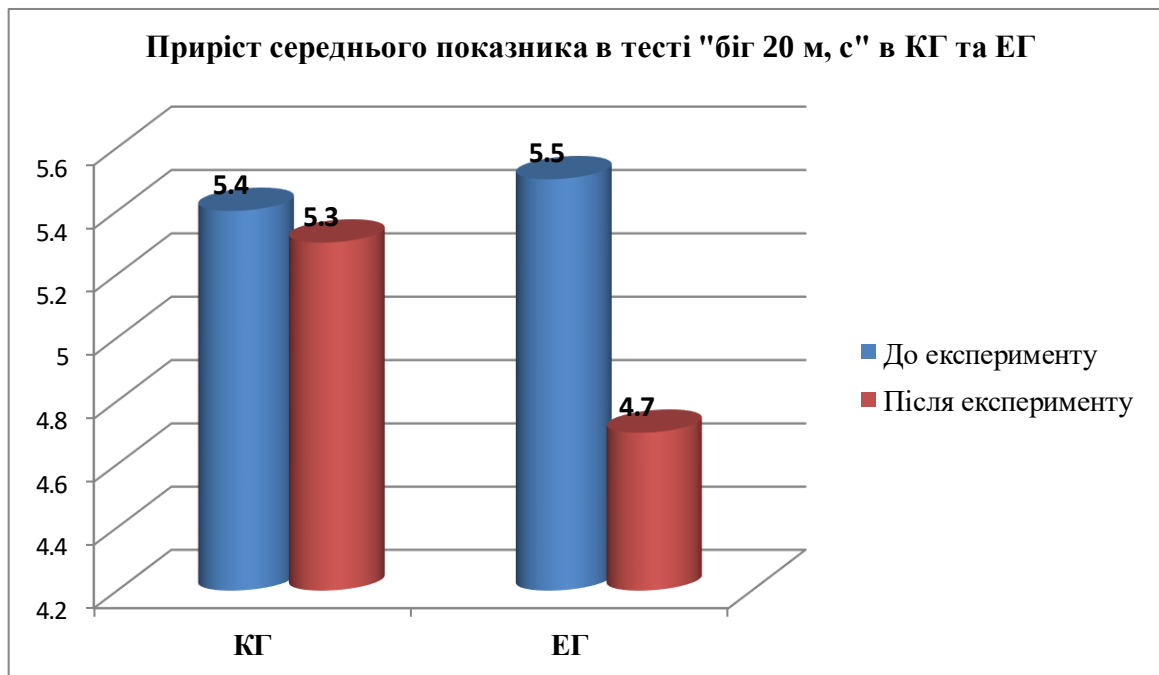


Рис.3.2. Середні показники (біг 20 м, с) в КГ та ЕГ до та після експерименту

ЕГ група навпаки, показала до експерименту наступні числа – 5 хлопців та дівчат (35,5%) знаходились в діапазоні «низький», решта, 9 учасників – в середньому. Після закінчення впровадження вище запропонованих ігор,

результати групи суттєво змінилися. По перше, загально груповий середній показник змінилися на 0, 7 с, що для конкретної цієї вправи є значним. Відповідно, жодний учасник не лишився в межах низького результату. Крім того, 4 учасники (28,4%) пробігли дистанцію на результат, що відповідає високому рівню, при чому 2 із них перейшли з низького щабліни на високу, минувши середній рівень (див. Рис.3.2).

Таблиця 3.3

Результати тестування учасників КГ та ЕГ на початку та після закінчення педагогічного експерименту (стрибки у висоту з розбігу, см та метання набивного м'яча, м)

Учасники	Стрибки у висоту з розбігу, см				Метання набивного м'яча, м			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	До	після	до	після	до	після	до	після
1	50*	52*	52	60	2,25*	2,40	2,00	2,30
2	53	55*	53	59	2,00	2,10	2,30	2,90
3	52	54	50*	57	2,05	2,15	2,05	2,60
4	49*	53*	52	59	2,00	2,15	2,00	2,75
5	52	54	54	59	1,85	2,30	1,85	2,35
6	55	57	50*	57	1,90	2,20	1,90	2,45
7	52	54*	52	58	2,10	2,30	2,15	2,60
8	51*	55*	45*	52	1,65	2,10	1,60	1,90
9	47	50	50	57	1,60	1,75	1,60	2,00
10	46*	48*	44*	51	1,55	1,75	1,55	2,10
11	47	50	49	55	1,85	1,95	1,85	2,15
12	48	50	48	56	1,65	1,80	1,65	2,20
13	45*	48*	50	57	1,60	1,70	1,60	2,10
14	45*	49*	43*	49	1,65	1,75	1,85	2,25
	49,4±0,6	52,0±1,0	50,1±0,9	53±0,1	1,83±0,1	2,02±0,1	1,85±0,15	2,33±0,6

*визначені результати, що відповідають низькому рівню

Результати вправи стрибки у висоту з розбігу, см, показані учасниками контрольної групи до початку експерименту свідчать про те, що 6 дошкільнят отримали оцінку низького рівня, серед них 2 хлопці і 4 дівчини. Середній показник по групі – 49,4±0,6. Після експерименту результати зросли, але вже 8 учасників (56,8%) показали низький рівень, не зважаючи на зростання результату по групі – 52,0±1,0. Це пов'язано із зростанням норми, адже в кінці

травня, коли здійснювалось кінцеве тестування, 8 учасникам виповнилось 6 років і 6 місяців.

В експериментальній групі 5 (35,5%) учасників на початку демонстрували низький рівень. Після проведення експерименту фіксуємо приріст результатів, жодного низького показника, і, навіть 1 вихованець показав результат високого рівня – 60 см (5 балів). Проте, суттєвого приросту середнього показника у цій вправі нами винайдено – з $50,1 \pm 0,9$ він збільшився до $53 \pm 0,1$, тобто на 3 см. (див. Рис.3.3)

Вік	Стать	Середні показники стрибка		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
бр.	хл.	60>	60-52	51<
	дів.	56>	56-47	46<
6 р.6 міс.	хл.	67>	66-58	57<
	дів.	61>	60-52	51<

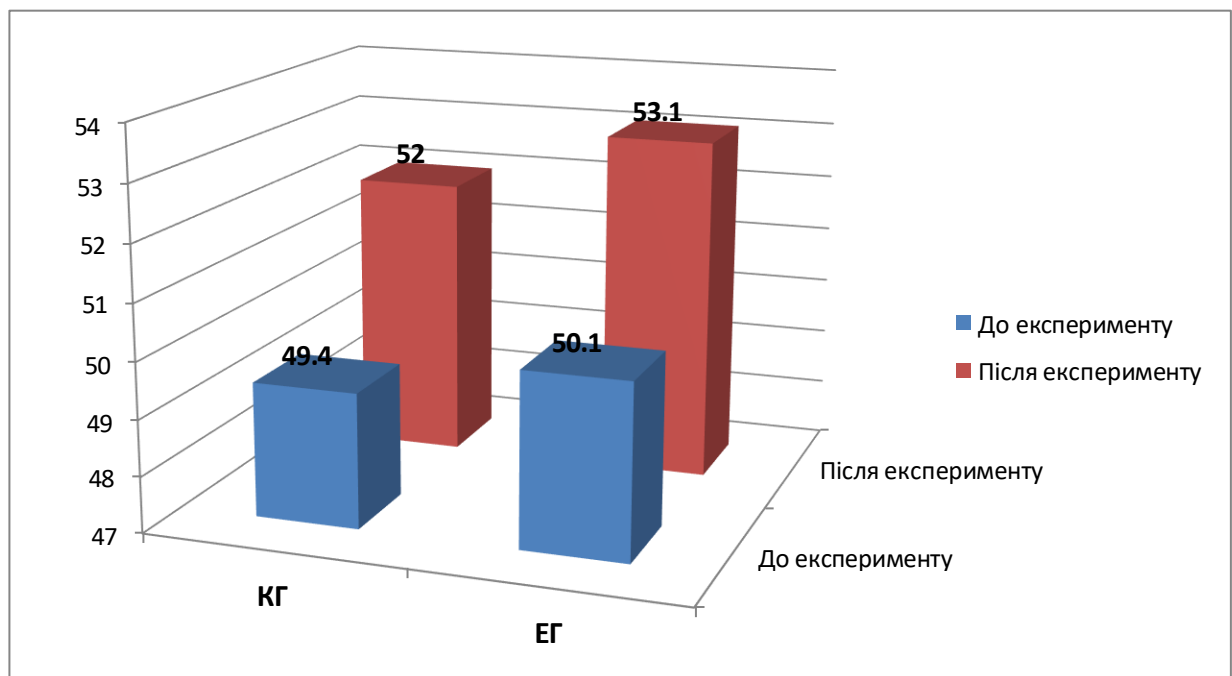


Рис. 3.3 Середні показники (стрибки у висоту з розбігу, см) в КГ та ЕГ до та після експерименту

Суттєвої різниці між показниками контрольної та експериментальної групи нами не знайдено, як і значного приросту в ЕГ. Тобто, вправи, запропоновані під час експерименту суттєво не впливали на результат.

Необхідно зазначити, що і в контрольній, і в експериментальній групі показники метання набивного м'яча із вихідного положення сидячі на підлозі, ноги нарізно були досить не високими – лише по 2 учасники груп показали середній рівень результату, решта – знаходились в межах показників низького рівня. Середній показник по контрольній групі складав $1,83 \pm 0,1$.

Після завершення експерименту у даній вправі відбулися зрушення, проте приріст результатів визнаний незначним, ± 17 см, який не дозволив показати результати середнього рівня. Середній показник КГ після експерименту – $2,02 \pm 0,1$ (дивись Рис.3.4).

Щодо експериментальної групи, то зазначаємо, що лише 3 її учасника до початку виконували показник середнього рівня, решта знаходились на нижчій щаблі. Після експерименту всі учасники ЕГ показали результат середнього гатунку 11 старших дошкільників (78,1%) й 3 – високого рівня.

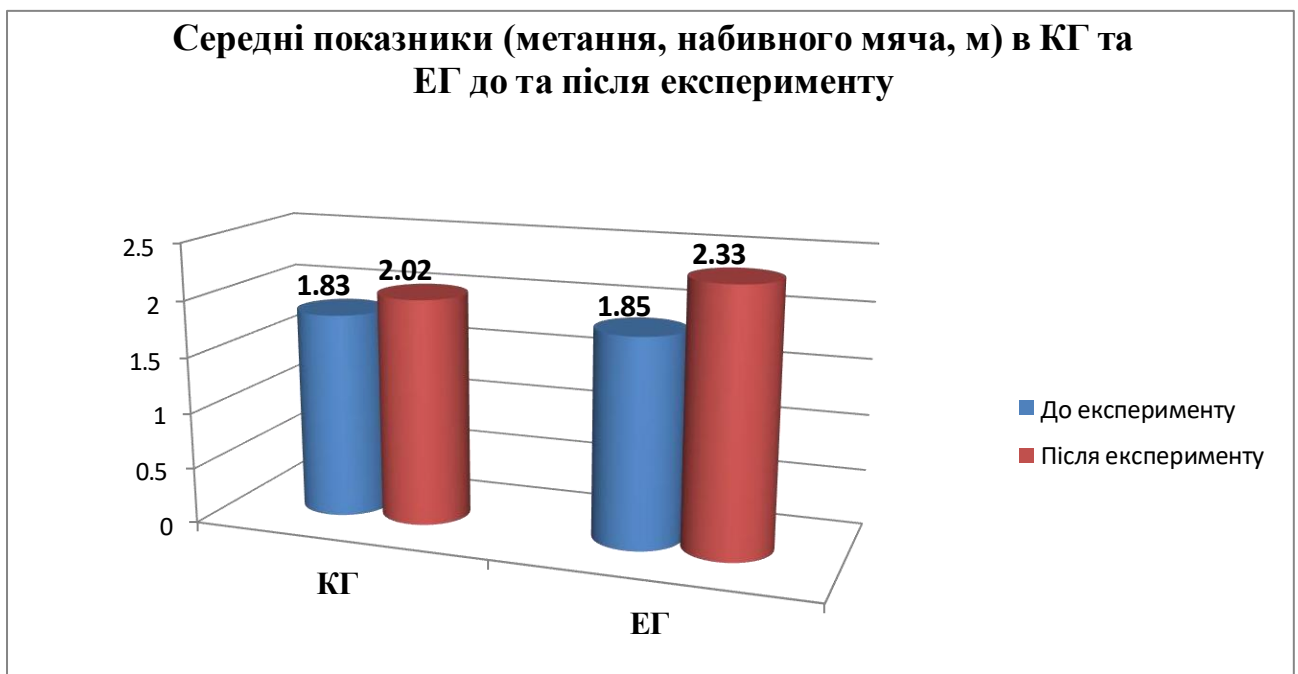


Рис.3.4 Середні показники (метання набивного м'яча, м) в КГ та ЕГ до та після експерименту

Середній показник групи після експерименту – $2,33 \pm 0,6$ м, а приріст склав 48 см (див. Рис.3.4)

Кожний з вказаних тестів оцінювався у балах (5,3,2). Після тестування дитини бали, які вона одержала, підсумовуються і діляться на кількість обстежених тестів. Якщо дитина одержує оцінку в межах від 4 до 5 балів – її рухова підготовленість отримує оцінку «добре», від 3 до 4 балів – «задовільна», а менше 3 балів – незадовільна, тобто недостатня. Так, загальний рівень підготовленості КГ до експерименту становив менше 3 балів – 2, 8, тобто недостатній рівень. Після експерименту він змінився і становить 3 бали, що відповідає показнику «задовільна» фізична підготовленість.

Щодо ЕГ, то можемо зауважити, що початковий показник також становив цифру менше 3 балів – 2,9 бали, відповідно недостатній рівень. Після впровадження запропонованої програми учасники експериментальної групи демонструють зростання рівня рухової підготовленості до 3,9, верхньої межі задовільного рівня.

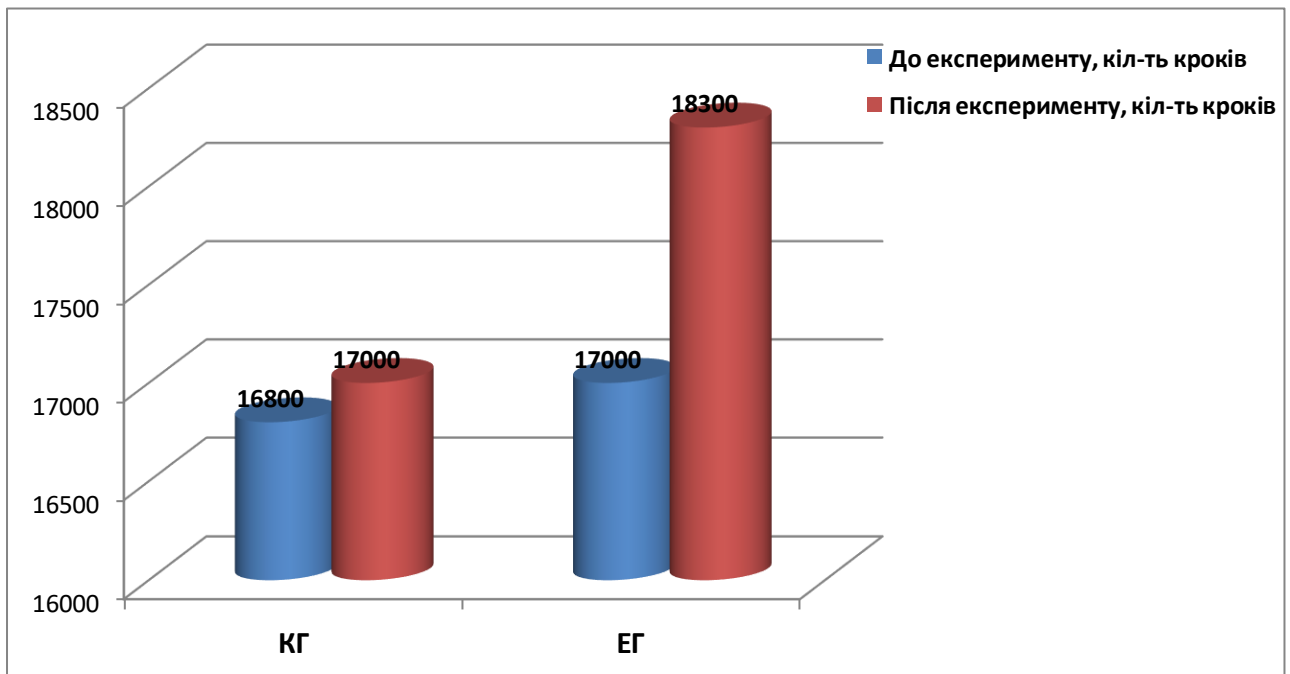


Рис.3.5 Середній показник рухової активності, кроки КГ та ЕГ на початку та по закінченню експерименту

На початку експерименту нами було здійснено визначення кількості кроків (у тис), яку здійснювали учасники експерименту за час перебування в закладі дошкільної освіти.

Так, середній показник у лютому для КГ становив $16\,800 \pm 100$ кроків, що на 1700 кроків менше за норму. ЕГ «накрокувала» $17\,000 \pm 100$ кроків, що також не дотягує до середніх показників норми. Після проведення експерименту, в кінці травня в контрольній групі рухова активність відповідала $17\,000 \pm 150$, що не відповідає нормі на $\pm 600-1200$ кроків. Експериментальна група навпаки перевищила цю кількість, її показник склав в середньому $18\,300 \pm 100$ кроків (див. Рис.3.5).

Нами були розроблені картки спостереження, що дозволили фіксувати вибір ігри або ігрової вправи

- із запропонованих на вибір (із двох – одну): 9-12 тижні експерименту (варіант 1);

- самостійний, вільний вибір: 13-16 тижні експерименту (варіант 2).

У варіанті картки необхідно було обвести обрану з двох запропонованих ігор.

Зразок картки спостереження представлено в розділі 2.



Так, вибір ігри у запропонованих парах «Австралійський дощ» та «Прогноз погоди»; «Тиха гра» та «Луна», «Потяги» та «Калюжі», ««Хвора кішка»» та «Пожежна команда»; ««Шукаємо пролісок»» та ««Дзвіночок тут»; «Сховалися кубики» та «Я знаю...» тощо засвідчив вибір ігор з реквізитом, зокрема власним одягом: «Пожежна команда», «Прогноз погоди» 12 разів (60%); без інвентаря – «Луна», «Потяги» 6 разів (30%) (див. Рис.3.6)

Самостійний, вільний вибір вивчених ігор був здійснений у 13-16 тижні експерименту (4 тижні, 20 днів). Необхідно зазначити, що за результатами аналізу карток, варіант 2, був створений рейтинг запропонованих ігор. Так, частіше всього обирали ігри «Пожежна команда» та «Потяги» – 11 разів (55%), «Я знаю...» – 6 разів (30%), «Сховалися кубики» 5 разів (25%), «Покупець і горщик» та «Кулька» 2 рази (10%), решта – по 1 разу. Жодного разу не були вибрані ігри «Хто останній», «Дзвіночок тут». І ще 2 рази дошкільнята не виявили бажання грати у запропоновані ігри.

Отже, організована рухова активність сучасного дошкільника потребує нових підходів щодо вибору ігор та ігрових завдань, як високої, так і низької інтенсивності. Сучасні зацікавлення хлопців та дівчат, актуальність тої чи іншої діяльності, сучасність та візуальна привабливість інвентаря та реквізиту впливає на вибір тої чи іншої гри. Саме тому є потреба деколи змінювати, ускладнювати або спрощувати, модифікувати правила та зміст гри.

Описані в тексті ігри мають надзвичайно важливе значення для різнобічного розвитку дітей, охоплюючи фізичну, емоційну та соціальну сфери.

Вони сприяють:

фізичному розвитку. Активні ігри, такі як «Калюжі» чи «Тиха гра», дозволяють дітям вдосконалювати свою координацію рухів, тренують спритність та зміцнюють витривалість.

Розвитку уважності й спостережливості. Завдяки іграм, як-от «Шукаємо пролісок» або «Сховалися кубики», у дітей формується здатність помічати деталі, концентрувати увагу та діяти зважено.

Комунікативним навичкам. Ігри на кшталт «Луна» або «Потяги» навчають дітей взаємодіяти в колективі, сприяють формуванню взаємоповаги та вміння працювати в команді.

Фантазії та креативності. Ігри, що включають уявні ролі, наприклад, «Дзвіночок тут», стимулюють творчий підхід до вирішення завдань і розвивають уяву.

Соціальній поведінці. Дотримання правил, встановлених у кожній грі, допомагає дітям навчитися чесності, шанобливого ставлення до інших, прийняття невдач і радості від перемог.

Отже, ігри, наведені в описі, не лише розважають, але й виступають важливим виховним та навчальним інструментом. Вони допомагають дітям розвивати ключові риси характеру й навички, які необхідні для гармонійного розвитку особистості.

Отже, необхідно зазначити, що акцентована увага до режимних моментів протягом дня, урізноманітнення їх змісту за рахунок різноманітних ігрових форм різного рівня інтенсивності, створення можливостей вибору старшими дошкільниками конкретних ігор, дозволили підвищити рухову активність протягом дня.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота, присвячена впровадженню концепції «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчу освіту закладів дошкільної освіти, дозволила проаналізувати сучасні тенденції розвитку фізичного виховання дошкільників та виявити переваги використання спорту як засобу всебічного розвитку дитини.

Концепція «Спорт заради розвитку» є інноваційною ідеєю, яка поєднує фізичне виховання з формуванням соціальних, емоційних та когнітивних компетенцій у дітей. Це відповідає сучасним вимогам до дошкільної освіти, спрямованої на гармонійний розвиток особистості.

Дослідження показало, що більшість програм фізкультурно-оздоровчої освіти в закладах дошкільної освіти орієнтовані переважно на розвиток фізичних якостей. Водночас вони не завжди враховують можливості інтеграції спорту для вирішення виховних, соціальних і психологічних завдань.

Використання цієї концепції у практиці дошкільної освіти дозволяє: формувати у дітей позитивне ставлення до здорового способу життя; розвивати навички командної роботи, співпраці та поваги до інших; підвищувати рівень самоконтролю, дисципліни та відповідальності; сприяти розвитку комунікативних здібностей та емоційного інтелекту.

У рамках дослідження було розроблено комплекс занять і вправ, спрямованих на інтеграцію елементів концепції «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчу діяльність дошкільних закладів. Пілотне впровадження продемонструвало високу зацікавленість дітей і покращення їхньої фізичної активності та соціальної взаємодії.

Важливим чинником успішної реалізації концепції є професійна підготовка педагогів. Для цього потрібне проведення тренінгів та семінарів, які допоможуть вихователям опанувати сучасні методики використання спорту як освітнього інструмента.

Рекомендації: інтегрувати концепцію «Спорт заради розвитку» у програми фізичного виховання на національному рівні; залучати сім'ї до спортивних заходів, щоб підсилити освітній ефект і формувати сімейні традиції здорового способу життя.

Створювати умови для розробки інноваційних методик фізичного виховання, адаптованих до потреб кожного закладу дошкільної освіти.

Впровадження концепції «Спорт заради розвитку» відкриває нові горизонти для досліджень у сфері дошкільної освіти. Особливу увагу слід приділити адаптації методик для дітей з особливими освітніми потребами, а також впливу цієї концепції на довгостроковий розвиток особистості.

Таким чином, впровадження концепції «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчу освіту закладів дошкільної освіти є не лише актуальним, але й перспективним напрямком, здатним зробити значний внесок у підвищення якості дошкільної освіти, зміцнення здоров'я дітей та формування їхніх базових соціальних навичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аліфанова І. Модернізація змісту освіти. *Osvita.ua*. URL : <https://osvita.ua/school/method/1147/>
2. Бабачук Ю. М. Рівні розподілу рухливих ігор та ігрових вправ для вдосконалення рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Тези доповідей II Міжнародної науково-методичної конференції (м. Суми, 16–17 квітня 2015 р.). С.59-62. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/48622/1/Babachuk_formuvannia.pdf;jsessionid=FFD5EF0E466B8BFDA48F3062C20D0380
3. Балашов Д. І., Бермудес Д. В. Теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність» у сучасній науковій літературі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 155. С. 150–153.
4. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання*. 2012. № 9. С. 3-7.
5. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : зб. ст. VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с.
6. Вільчовська А. Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. С. 50-53.
7. Вільчовська А. Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. С. 50-53.

8. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я , фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. Посібник. К.: ІЗМН, 1998. 64 с.
9. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. навчальний посібник для студ. дошкільних факультетів вищ. пед. навч. закладів / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок ; МОНУ. – 3-тє вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2017. – 428 с.
10. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
11. Гейміфікація. *Вікіпедія – вільна енциклопедія*. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гейміфікація>
12. Гнізділова О. А., Бурсова С.С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: монографія/ за заг. ред. Л. М. Рибало. Тернопіль, 2019. С. 345–363.
13. Дитина. Освітня програма від 2 до 7 років. Київ, 2020. 304 с. <https://f.osvita.city/file/35/osvitnya-programa-ditina-nmc.pdf>
14. Дубогай О. Навчання в русі здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ: Шк. світ. 2005. 112 с.
15. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційнооздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12–13 трав. 2016 р.). Львів, 2016. С. 351–353.
16. Дьяконова О. О., Букатов В. М. З історії дидактики: едьютейнмент у освіті дорослих та інтерактивні технології навчання у сучасній школі. *European Social Science Journal*. 2014. № 11-1 (50). С. 279-288.
17. Єфіменко С. М. Визначення поняття інтелекту у різних концепціях психолого-педагогічних досліджень. *Наукові записки Кіровоградського*

державного педагогічного університету імені В. Винниченка. Педагогічні науки. 2013. Вип. 121(2). С. 90-95. URL: <https://cutt.ly>

18. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України: зб. наук, праць з галузі фіз. культури та спорту, Вип. 8. Т. 3. Львів, 2004. С. 124–128.

19. Зьомка Н., Косенкова І., Вишегородцева О. Нестандартне фізкультурне обладнання. Дошкільне виховання. 2009. № 6. С. 32–33.

20. Ільченко А. І. Сутність і зміст поняття «рухова діяльність» учнів у навчальний, позаурочний і позашкільний час. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Київ. 2009. № 2(13). С. 281–288. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/3300/1/25.pdf>

21. Качан О.А. «Спорт заради розвитку» – нова концепція фізичного виховання в Україні. *Фізичне виховання в рідній школі.* 2017. № 5. С. 21-26; 2017. № 6. С. 25-28.

22. Качан О. А., Лисенко М. Ю., Шаповал О. В., Сергієнко К. М. Впровадження нової стратегії «Спорт заради розвитку» як сучасного та прогресивного напрямку розвитку фізичного виховання в Україні. *Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії».* Київ, 2019. С. 88-90.

23. Качан О. А., Пристинський В. М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти. Монографія. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 162 с.

24. Качан О. А., Пристинський В. М. Наукове обґрунтування впровадження концепції «Спорт заради розвитку» в Україні. *Фізичне виховання в рідній школі.* 2020. № 2. С. 27-35.

25. Комісарик М., Чуйко Г.Ю. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Підручник. 2013.

26. Концепція Нової української школи : *посіб.* упоряд.: Гриневич Лілія, Елькін Олександр, Калашнікова Світлана, Коберник Іванна, Ковтунець Володимир, Макаренко Оксана, Малахова Олена, Нанаєва Тетяна, Усатенко Галина та ін. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/novaukrainska-shkola-compressed.pdf>
27. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільників : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 23 с. URL : http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/3_1441877073.pdf (дата звернення: 11.07.2024).
28. Логічні головоломки онлайн. URL : <https://crossword.nalench.com/uk/logichni-golovolomky.html>
29. Нова українська школа : [сайт]. URL : <https://nus.org.ua>.
30. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Вип. 20. С. 87–96.
31. Онлайн-розклади асоціативних карт. URL : https://mak.arcanes.ru/onlinerasklad?fbclid=IwAR1b2r42a3Dk37HIzNH1sj_4XfLUwSi14YmrzGERuDSyVZkE52LulkF6hRA
32. Пасічник В.М., Сосновський Д.Д. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-07/12pvmspa.pdf> (дата звернення: 15.12.2023).
33. Підгурська В.Ю. Використання навчальних тренінгів у професійній підготовці майбутніх учителів початкових класів. Система підготовки майбутніх фахівців у контексті становлення Нової української школи : *монографія* / за заг. редакцією В. Є. Литньова, Н. Є. Колесник, Т.В. Завязун. Житомир : Вид. О.О. Євенок, 2019. С. 54-70.
34. Погонцева О.В., Деревянко В.В., Захарчук І.Р., В'яла О.М., Трофимов О.С. Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина –

активна та здорова родина і нація») : навчально-методичний посібник. Київ : Видавництво «Фенікс», 2017. 268 с.

35. Про освіту: закон України від 02.10.2021. URL Ребуси про спорт.
URL : <http://rebus1.com/ua/index.php?item=rebus300022>:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

36. Ребуси про спорт. URL :
<http://rebus1.com/ua/index.php?item=rebus300022>

37. Формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами нестандартного фізкультурного обладнання. 2019. URL:
<https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/9.-Rukhova-aktyvnist-.pdf>

38. Халімончук О. М. Використання нетрадиційного обладнання в організації фізкультурно – оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку. Всеукраїнська наук.-практ. конференція «*Розвиток освітнього простору в системі роботи сучасних закладів дошкільної освіти*». (16 червня 2020 р. м. Одеса). URL: <https://genezum.org/library/vykorystannya-netradyciynogo-obladnannya-v-organizacii-fizkulturno--ozdorovchoi-roboty-z-ditmy-doshkilnogo-viku>

39. Шаповаленко В.І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *На Урок*. URL : <https://naurok.com.ua/integraciya-innovaciynih-elementiv-ta-interaktivnih-tehnologiyv-osvitniy-proces-fizichnogo-vihovannya-46473.html>

40. Яворська Т. Є. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. №5. С. 300–303.

41. Яковлева М.В., Бабенко Т.С. Вплив нестандартного обладнання на стимулювання рухової активності дітей дошкільного віку. С.226-231. URL:
<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15558/2/53.pdf>

42. Яковлева М.В. Вплив нестандартного обладнання на стимулювання рухової активності дітей дошкільного віку. С.226-231. URL:
<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15558/2/53.pdf>

43. Caspersen, C. J., Powell, K. E., and Christenson, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 100. 1985. 126–131.
44. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2009. World Health Organization. Geneva, Switzerland. Available at: <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/>
45. Homo Ludens. Статті по історії культури / пер., сост. і вступ. ст. Д. У. Сильвестрова; коментарии Д. Е. Харитоновича. М.: Прогресс-Традиция, 1997. 416 с.
46. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskyi V., Stadnyk V. Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâta Metodika Fîzičnogo Vihovannâ*. 2020. № 3. P. 137-141. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>
47. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâta Metodika Fîzičnogo Vihovannâ*. 2020. № 2. P. 117-123. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>
48. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâta Metodika Fîzičnogo Vihovannâ*. 2022. № 2. P. 100-103. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>
49. Wang, Ya. Edutainment technology – a new starting point for education development of China. *Section T1B-5, 37th ASEE/IEEE Frontiersin Education Conference*, 2007. WI, Milwaukee. P. 10-13.

