

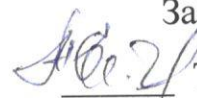
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В. О. Сухомлинського

Кафедра дошкільної освіти

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Трифонова О. С.

«03» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО**
ВІКУ ЗАСОБАМИ ГРИ»

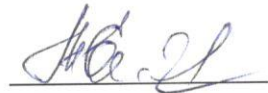
Виконала: здобувачка 6881мз групи

 **Юдіна Н. А.**

Керівник:

докторка педагогічних наук,

професорка

 **Трифонова О. С.**

Миколаїв – 2025 рік

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
Трифонов О. С. [підпис]
« 01 » листопада 2024 р.

1. Тема роботи: Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри.
2. Керівник роботи: доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри початкової та дошкільної освіти Трифонова Олена Сергіївна
Затверджені наказом університету від «__»_____2025 р. №__
2. Строк подання здобувачем роботи до 09 грудня 2025 року.
3. Вихідні дані роботи: фахова література, матеріали конференцій, публікації, репозитарій університету.
4. Зміст питань, що належать до розробки: уточнити сутність поняття «фізичне виховання дитини старшого дошкільного віку»; виявити критерії, показники, рівні фізичної вихованості дитини; розробити й апробувати модель фізичного виховання старших дошкільників засобами гри; визначити й реалізувати педагогічні умови цього процесу.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)_____
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв

7. Дата видачі завдання 01.11.24 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Розробка плану виконання кваліфікаційної роботи магістра	Листопад 2024	Виконано
2	Визначення мети кваліфікаційної роботи та завдань дослідження	Листопад 2024	Виконано
3	Аналіз літератури з проблематики дослідження, уточнення ключових понять	Листопад - грудень 2024	Виконано
4	Проведення пошуково-розвідувального етапу експерименту	Січень 2025	Виконано
5	Розробка і проведення констатувального етапу та аналіз його результатів	Січень 2025	Виконано
6	Визначення педагогічних умов, розробка моделі і змісту формульовального етапу: завдань, вправ тощо з фізичного виховання засобами гри	Лютий 2025	Виконано
7	Реалізація формульовального етапу в ЗДО	Березень – червень 2025	Виконано
8	Аналіз результатів прикінцевого етапу	Вересень 2025	Виконано
9	Узагальнення висновків, оформлення літератури відповідно до вимог	Жовтень 2025	Виконано
10	Подання кваліфікаційної роботи рецензенту для рецензування	Листопад 2025	Виконано
11	Подання кваліфікаційної роботи до обговорення на кафедрі	Грудень 2025	Виконано

Здобувачка вищої освіти

Наукова керівниця роботи




Наталія ЮДИНА

Олена ТРИФОНОВА

АНОТАЦІЯ

Юдіна Н. А. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 012 Дошкільна освіта, освітньої програми «Дошкільна освіта». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 88 сторінок.

У кваліфікаційній роботі подано вирішення проблеми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри; схарактеризовано рівні сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку. Визначено педагогічні умови, розроблено й апробовано експериментальну модель та методику формування фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри, яка включала три етапи: когнітивно-ознайомлювальний етап, діяльнісно-практичний, емоційно-рефлексивний.

Ключові слова: гра, діти старшого дошкільного віку, методика, модель, педагогічні умови, фізичне виховання.

ANNOTATION

Yudina Natalia. Physical education of older preschool children through play. Qualification work in the specialty 012 Preschool Education, educational program “Preschool Education.” Mykolaiv: NUK named after Adm. Makarov, 2025. 88 pages.

The thesis presents a theoretical generalization and a partially new solution to the problem of physical education of older preschool children through play; pedagogical conditions are defined and an experimental methodology is developed, and the levels of physical education of older preschool children are characterized. An experimental model and methodology for the formation of physical education of older preschool children through play has been developed and tested, which included three stages: cognitive-informative, activity-practical, and emotional-reflective.

Keywords: game, older preschool children, methodology, model, pedagogical conditions, physical education.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГРИ	10
1.1. Сутність і значення фізичного виховання дітей дошкільного віку.....	10
1.2. Сутність гри як засобу фізичного виховання старших дошкільників.. ...	18
1.3. Сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку в ЗДО.....	29
Висновки з першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГРИ ...	34
2.1. Характеристика рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження.....	34
2.2. Методика реалізації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри.....	51
2.3. Аналіз результатів дослідження на прикінцевому етапі	65
Висновки з другого розділу.....	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізичне виховання є важливою складовою цілісного розвитку дитини дошкільного віку, оскільки саме в цей період закладаються основи здоров'я, формуються базові рухові вміння й навички, розвиваються фізичні якості та позитивне ставлення до активного способу життя. Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від використання віковідповідних методів і засобів, серед яких провідне місце посідає гра – природна форма діяльності дошкільника, що поєднує фізичну активність, пізнавальну мотивацію, емоційне залучення й елементи творчості.

Актуальність теми зумовлена також потребою у впровадженні інноваційних підходів до організації фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, що відповідають сучасним вимогам освіти, психофізіологічним особливостям дітей старшого дошкільного віку та сприяють формуванню компетентної, рухливої, життєво активної особистості. Підвищений інтерес до проблеми фізичного розвитку дошкільників знайшов своє відображення у працях українських науковців, зокрема: Т. Круцевич, Б. Шияна, В. Плахотніка, Е. Вільчковського, М. Єфименка, І. Козяр, Л. Дмитренко, котрі досліджували методику фізичного виховання, розвиток рухової активності, використання рухливих ігор, спортивних вправ, а також організацію освітнього середовища, що стимулює рухову діяльність дітей.

Зокрема, Б. Шиян та Т. Круцевич акцентують увагу на системному підході до фізичного виховання, поєднанні дидактичної мети та ігрової форми, що забезпечує емоційно позитивне ставлення до рухової активності. Значний внесок у розвиток теорії та методики фізичного виховання дошкільників зробили вітчизняні науковці Т. Андрющенко, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Богініч, Л. Лохвицька, Л. Калуська, Т. Книш та інші. У своїх працях вони розглядають підходи до підвищення ефективності фізичного розвитку дітей, зокрема шляхом добору педагогічно доцільних засобів, серед

яких гра посідає важливе місце як форма організації рухової активності з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини.

Науковий інтерес підтримується й з боку сучасної освітньої політики держави. Закон України «Про дошкільну освіту» визначає фізичний розвиток як один із пріоритетних напрямів роботи з дітьми. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» орієнтує на формування в дітей ціннісного ставлення до фізичного здоров'я, розвиток фізичних якостей та зміцнення функціональних можливостей організму. У Базовому компоненті дошкільної освіти фізичний розвиток представлений як одна з ключових освітніх ліній, що передбачає формування в дітей основ рухової культури, здоров'язбережувальної компетентності та активного ставлення до фізичної діяльності. Особливої уваги набуває вимога реалізовувати освітній процес у формі, наближеній до гри, з урахуванням інтересів дитини, що ще раз підкреслює значущість дослідження фізичного виховання саме через ігрову діяльність.

Отже, науково-практична значущість проблеми зумовили вибір теми магістерського дослідження **«Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри»**.

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри в умовах закладу дошкільної освіти.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність поняття «фізична виховання»; висвітлити класифікацію, дидактичні функції та педагогічний потенціал ігор у процесі фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

2. Виокремити показники і критерії, схарактеризувати рівні сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку.

3. Визначити й теоретично обґрунтувати педагогічні умови фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри.

4. Розробити й апробувати модель та експериментальну методику фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – ігрові засоби як чинник формування рухових умінь і фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження – *теоретичні*: вивчення, аналіз і узагальнення психолого-педагогічної літератури – для розкриття сутності ключових понять, визначення критеріїв і показників сформованості фізичної вихованості; *емпіричні*: спостереження, аналіз державних освітніх документів – для виявлення стану означеної проблеми у практиці роботи закладів дошкільної освіти; *педагогічний експеримент* (констатувальний, формувальний та прикінцевий етапи) – для виявлення та перевірки рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри; *статистичні методи* (визначення відсоткових співвідношень та середніх значень) – для обробки результатів дослідження.

База дослідження. Експериментальну частину дослідження було проведено на базі закладу дошкільної освіти № 148 м. Миколаєва, який виступив експериментальним майданчиком для впровадження авторської методики фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри. До дослідження було залучено 16 дітей старшого дошкільного віку по 8 дітей в експериментальній та контрольній групі.

Практичне значення одержаних результатів: розроблено експериментальну методику фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку із застосуванням ігрових засобів, яка охоплює систему рухливих, дидактичних, сюжетно-рольових ігор із фізкультурним змістом, спрямованих на розвиток основних рухових якостей, координаційних здібностей, витривалості, спритності. До методичного забезпечення входять комплекси ігор з описом цілей, інструкцій, матеріалів, а також картки спостереження за динамікою фізичного розвитку та алгоритми проведення

ігрових фізичних занять. Матеріали дослідження можуть бути використані вихователями закладів дошкільної освіти під час організації фізкультурно-оздоровчої роботи, а також студентами спеціальності 012 Дошкільна освіта у виконанні курсових робіт.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні і практичні положення дослідження обговорювалися на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми наступності дошкільної і початкової освіти» (Кам'янець-Подільський, 9-10 квітня 2025 року), а також на науковому семінарі кафедри дошкільної освіти «Партнерство батьків і педагогів у вихованні й навчанні дитини дошкільного віку: єдність мети та варіативність засобів» (м. Миколаїв, 16 травня 2025 р.) з доповіддю «Партнерська модель фізичного виховання: як залучити батьків до формування рухової активності дітей дошкільного віку».

Результати експериментального дослідження опубліковано у 2-х методичних збірниках «Українське дошкілля».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (37 найменувань, які займають 4 сторінки), 4 додатків на 11 сторінках. Повний обсяг роботи становить 88 сторінок, із них 73 сторінки основного тексту. Робота містить 9 таблиць, 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГРИ

1.1 Сутність і значення фізичного виховання дітей дошкільного віку

Фізичне виховання є невід'ємною складовою всебічного розвитку дитини дошкільного віку, що забезпечує формування основ здоров'я, розвиток життєво важливих фізичних якостей і навичок, зміцнення організму та адаптаційних можливостей. У період дошкільного дитинства відбувається активне становлення всіх систем організму, тому саме в цей час закладаються основи здорового способу життя, рухової культури, саморегуляції та позитивного ставлення до фізичної активності.

Сутність фізичного виховання полягає в цілеспрямованому педагогічному впливі на розвиток моторики, координації, витривалості, сили, спритності та інших фізичних якостей, а також у формуванні в дітей елементарних знань про своє тіло, здоров'я та рухову активність. У межах освітнього процесу фізичне виховання реалізується як у спеціально організованих формах (фізкультурні заняття, гімнастика, рухливі ігри, спортивні вправи), так і в процесі повсякденної рухової діяльності дитини.

Згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти, фізичний розвиток визначено як один із ключових освітніх напрямів, а фізична культура – як пріоритетний засіб формування здорової, активної особистості. У цьому контексті фізичне виховання виконує оздоровчу, розвивальну та виховну функції, сприяє гармонізації психофізичного стану дитини, формуванню емоційно-вольової сфери та навичок соціальної взаємодії.

Питання фізичного виховання дітей дошкільного віку посідають важливе місце в наукових дослідженнях українських педагогів і психологів, зокрема таких учених, як Г. Беленька, Б. Шиян, О. Дубогай, Т. Книш,

Н. Денисенко, Л. Лохвицька, Л. Калуська, котрі обґрунтовують роль системного підходу до фізичного розвитку дитини, ефективність використання рухливих ігор, елементів спортивних вправ, оздоровчих технологій тощо. Фізичне виховання в закладах дошкільної освіти виконує не лише корекційно-оздоровчу функцію, а й сприяє формуванню в дітей стійкої мотивації до активної діяльності, що в подальшому забезпечує збереження здоров'я, розвиток самостійності та позитивного ставлення до фізичної культури в цілому.

Аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури дозволяє осмислити сутність ключових понять, що стосуються досліджуваної теми: «виховання», «фізичне виховання», «фізична культура», «фізичний розвиток». Визначення цих категорій трактується вченими різних галузей знань залежно від контексту дослідження.

У філософському контексті виховання розглядається як процес цілеспрямованої і систематичної передачі індивідам норм моралі, соціальних цінностей, поглядів, а також прийнятних для суспільства форм діяльності та поведінки [31]. Водночас, згідно з філософським словником соціальних термінів, виховання тлумачиться як механізм передачі культурного досвіду, який охоплює не лише моральні, естетичні та релігійні уявлення, а й знання, уміння та життєвий досвід [32].

У психологічній науці виховання визначається як організований вплив на свідомість та поведінку дитини з метою формування в неї моральних якостей, установок, ціннісних орієнтацій та практичних навичок, необхідних для майбутньої соціальної й професійної активності. Згідно з енциклопедичним тлумаченням, виховання – це вплив суспільства на особистість, що розвивається, процес соціалізації, який включає інтелектуальний, фізичний та духовний розвиток дитини [12].

У педагогічному словнику С. Гончаренка виховання подається як систематичний і цілеспрямований процес формування особистості, зумовлений як суспільними закономірностями, так і взаємодією об'єктивних

і суб'єктивних чинників [8]. М. Фіцула також акцентує на тому, що виховання є визначальним чинником особистісного розвитку дитини [33].

Узагальнюючи аналіз наведених трактувань, виховання доцільно розглядати як соціально зумовлений, цілеспрямований процес впливу на особистість, який забезпечує її розвиток та становлення відповідно до морально-етичних і культурних норм суспільства.

Фізичне виховання, у свою чергу, розглядається як важлива складова загальної системи виховання, що має соціально-педагогічний характер. Воно спрямоване на формування в дітей здоров'язбережувальної поведінки, розвиток рухових умінь, фізичних якостей, удосконалення функцій організму, а також виховання позитивного ставлення до фізичної активності [13].

М. Фіцула трактує фізичне виховання як систему педагогічних заходів, що сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку організму, формуванню рухової культури дитини [33]. У межах нашого дослідження приймається визначення, запропоноване Т. Поніманською, відповідно до якого фізичне виховання є систематичним і цілеспрямованим впливом на організм дитини з метою його вдосконалення, формування життєво важливих фізичних якостей та рухових навичок, а також підтримки високого рівня здоров'я [23]. Таким чином, фізичне виховання в дошкільному віці виконує як оздоровчу, так і розвивальну функцію, забезпечуючи необхідну основу для повноцінного фізичного й психофізіологічного розвитку дитини.

Поняття «фізична культура» в педагогічній науці трактується як складова частина загальнолюдської культури, що охоплює систему знань, цінностей, практик і засобів, спрямованих на зміцнення здоров'я, формування та розвиток фізичних здібностей особистості. Відповідно до визначення, наведеного в педагогічному словнику, фізична культура є елементом суспільної культури, який включає як сукупність науково обґрунтованих знань і матеріальних ресурсів, необхідних для фізичного вдосконалення людини, так і практики, що охоплюють гігієну, раціональну

організацію праці та відпочинку, активне використання природних чинників у щоденному житті [22]. Згадані компоненти органічно вплітаються у процес виховання змалку – у родині, закладах дошкільної освіти дитина набуває гігієнічних навичок, залучається до рухливих ігор і активної фізичної діяльності. Натомість Т. Дмитренко характеризує фізичну культуру як інтегральний компонент загальної культури людства, вбачаючи її в сукупності досягнень суспільства щодо створення й використання спеціалізованих засобів удосконалення фізичного стану людини [34].

Фізичне виховання є невід’ємною складовою гармонійного розвитку дитини, яке охоплює не лише формування рухових умінь, а й вирішення широкого спектра загальновиховних завдань. Наукові джерела засвідчують, що систематичне застосування фізичних вправ у поєднанні з ігровими формами діяльності сприяє розвитку сенсорного сприймання, координації рухів, зміцненню опорно-рухового апарату, активізації пізнавальних процесів, формуванню морально-вольових якостей (таких як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, відповідальність). Участь у рухливих іграх розвиває здатність до саморегуляції, стимулює розвиток соціальних навичок, таких як взаємодія, підтримка, командна поведінка, адекватне сприйняття себе й інших.

Особливого значення фізичне виховання набуває у старшому дошкільному віці, коли спостерігається інтенсивне дозрівання функціональних систем організму, активний розвиток нервової діяльності, зростання інтересу до оточення. Урахування біологічних передумов (успадкованих типологічних особливостей нервових процесів – сили, врівноваженості, рухливості) дає змогу ефективно організувати освітній процес, орієнтований на створення емоційно комфортного середовища, що забезпечує повноцінний фізичний і психічний розвиток дитини.

Метою фізичного виховання є формування в дошкільників основ здорового способу життя. Для досягнення цього залучаються різноманітні засоби: фізичні вправи, вплив природних чинників (повітря, вода, сонце), а

також гігієнічні умови (режим дня, раціональне харчування, повноцінний сон, дотримання санітарно-гігієнічних норм). Комплексне використання цих компонентів забезпечує ефективність фізичного розвитку дитини. Рухливі ігри, як провідна форма активності дошкільників, виступають оптимальним засобом реалізації зазначених цілей, оскільки поєднують фізичне навантаження з емоційною зацікавленістю та розвитком соціальної поведінки. У період дошкільного дитинства закладаються основи не лише фізичного здоров'я, а й ключових рис особистості. Саме в цей час важливо сформувати в дитини усвідомлене ставлення до власного тіла, гігієнічних навичок, культури рухів. Роль сім'ї та закладу дошкільної освіти у створенні сприятливих умов для цього процесу є визначальною. Поступове залучення дітей до пізнання власного тіла, набуття знань про здоров'я, розвиток бажання підтримувати себе в належному фізичному стані – усе це забезпечує міцну основу для майбутнього життя.

Значення фізичного виховання неодноразово підкреслювалося як у класичній педагогічній спадщині, так і в сучасних наукових дослідженнях. Ідеї його цінності для формування здорової, гармонійно розвиненої особистості втілено як у нормативно-правових документах (зокрема, Базовому компоненті дошкільної освіти, Законі України «Про фізичну культуру»), так і в практиці провідних українських педагогів.

Враховуючи сутність фізичного виховання як важливого чинника гармонійного розвитку дитини, доречно звернутись до історико-педагогічного досвіду, у якому окреслено значущість рухової активності для становлення особистості. Ідеї формування тілесної досконалості, зміцнення здоров'я та розвитку морально-вольових якостей через рух і гру мають глибоке історичне підґрунтя.

Зокрема, Платон підкреслював, що виховання дитини має відбуватись за підтримки держави, поєднуючи елементи афінської інтелектуальної традиції та спартанської фізичної дисципліни. На його думку, саме гра відіграє провідну роль у розвитку дитини до семирічного віку, натомість у

підлітковому віці пріоритет переходить до навчання та фізичного вдосконалення. У своїх творах «Закони» та «Держава» він окреслював модель виховання, в якій фізичне вдосконалення постає ключовим етапом формування гармонійної особистості.

Ян Амос Коменський, чеський педагог-гуманіст, одним із перших систематизував підходи до фізичного виховання в єдності з моральним і розумовим розвитком. У працях «Велика дидактика», «Світ чуттєвих речей у картинках» та «Материнська школа» він акцентував на важливості турботи батьків про фізичне здоров'я дитини, правильне харчування, одяг, режим дня та рухову активність. Фізичні вправи, за його переконанням, готують дитину до життєвої активності, сприяють становленню цілісної особистості. Він заперечував ідею про тілесність як протилежність духовності, підкреслюючи її важливість для гармонійного розвитку. Принцип природовідповідності, запропонований Коменським, актуальний і сьогодні, зважаючи на сучасні знання з анатомії, фізіології та педагогіки. Коменський також систематизував фізичні вправи, враховуючи їхню користь і безпеку. До найцінніших засобів фізичного виховання він зараховував рухливі ігри, що поєднують користь для тіла з естетичним і моральним вихованням, зокрема біг, стрибки, боротьбу, плавання, вправи з метання. Інші видатні мислителі й педагоги також приділяли належну увагу ролі фізичного розвитку в освітньому процесі. Джон Локк наполягав на необхідності гармонійного розвитку органів чуття і руху, використовуючи змагально-ігрову форму для вдосконалення фізичних якостей, набуття життєво необхідних навичок.

Жан-Жак Руссо, у праці «Еміль, або Про виховання», виділив три послідовні етапи фізичного становлення дитини: від загартування до набуття рухових умінь і вдосконалення сенсорної чутливості. Він наголошував, що фізичне здоров'я є фундаментом для розвитку розумових здібностей. Ідеї Руссо акцентують на важливості природного руху й активної гри як основи здорового розвитку.

Йоганн Генріх Песталоцці у праці «Елементарна гімнастика» класифікував фізичні вправи залежно від анатомічних характеристик, виокремлюючи вправи для різних частин тіла. Він розглядав фізичні заняття як необхідну підготовку до складніших дій та професійних навичок, вбачаючи в них цінний педагогічний ресурс.

Таким чином, ідеї провідних філософів і педагогів різних епох підтверджують цінність фізичного виховання як засобу не лише фізичного, а й емоційного, соціального й інтелектуального розвитку особистості. Особливе місце в цьому процесі займає гра, яка є природним середовищем життєдіяльності дошкільника, засобом розвитку його особистісного потенціалу та формування здорового способу життя.

Отже, історичні витоки фізичного виховання свідчать про його глибоку інтеграцію в загальну педагогічну систему, де воно постає не лише засобом фізичного вдосконалення, а й джерелом соціалізації, морального становлення та формування особистісних якостей дитини.

Визначну роль фізичної культури в гармонійному розвитку особистості підкреслював В. Сухомлинський. На його думку, фізична культура – це не лише один з чинників всебічного розвитку, а й важлива складова духовного життя людини. Вона передбачає, з одного боку, постійну турботу про здоров'я та життя як вищу цінність, а з іншого – системну діяльність, спрямовану на досягнення цілісної гармонії між фізичним станом і духовними запитами людини [27].

Вагомий внесок у формування сучасних підходів до фізичного виховання зробили такі вітчизняні дослідники, як Т. Андрющенко, Г. Безугла, О. Дубогай, О. Богініч, Н. Денисенко, Т. Книш, Л. Калуська, Т. Круцевич, Л. Лохвицька, Б. Шиян, та інші. Їхні наукові розвідки присвячено питанням модернізації змісту фізичного виховання, впровадження компетентнісного підходу, застосування ігрових технологій, формування здоров'язбережувальної компетентності, розвитку фізичних якостей дітей та удосконалення методики організації рухової активності в

умовах ЗДО. Зокрема, Б. Шиян одним із перших обґрунтував концепцію особистісно орієнтованої фізичної культури, в основі якої – розвиток індивідуальних рухових здібностей, урахування інтересів дитини, формування позитивної мотивації до фізичної активності.

Г. Безугла досліджувала особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку в умовах педагогічного процесу, зокрема використання рухливих ігор як ефективного засобу гармонійного розвитку. Учена, Т. Круцевич розробила підходи до визначення рівнів фізичної підготовленості дітей, запропонувала діагностичні інструменти для оцінювання ефективності фізичного виховання, що дозволяє індивідуалізувати освітній процес.

Науковці (О. Богініч і Н. Денисенко) акцентують увагу на формуванні здорового способу життя дошкільників через інтеграцію фізичного виховання з іншими видами діяльності, а також на ролі сім'ї та соціального середовища у підтримці рухової активності дитини.

Отже, українські вчені продовжують наукову традицію гуманістичного підходу до фізичного виховання, підкреслюючи його значущість як складової всебічного розвитку дитини, формування її здоров'я, активної життєвої позиції та готовності до навчання в умовах Нової української школи.

З огляду на викладене, фізичне виховання розглядається як ключовий чинник гармонійного розвитку дитини дошкільного віку, що охоплює не лише зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, а й формування вольових рис, соціальних навичок та позитивного ставлення до рухової активності. У цьому контексті особливого значення набуває гра як провідний засіб фізичного виховання, адже саме в ігровій діяльності найповніше реалізуються потенційні можливості дитини, закладаються основи активного способу життя та формується мотивація до рухової діяльності. Саме тому розглянемо гру як педагогічний інструмент, що має високий виховний, розвивальний і оздоровчий потенціал у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

1.2. Сутність гри як засобу фізичного виховання старших дошкільників

Дошкільний вік традиційно визначається як період ігрової активності, адже саме гра є провідною формою діяльності дітей цього віку. У ряді класичних теорій гра розглядалась як прояв природних потреб дитини – у відпочинку, у витраті надлишкової енергії, у тренуванні вроджених механізмів, необхідних у дорослому житті, або ж як засіб отримання задоволення. Подібні підходи були переважно натуралістичними й зводили гру до інстинктивного явища, не враховуючи суттєвих відмінностей між грою тварин і людською грою, а також ігноруючи її соціально-культурне походження.

У старшому дошкільному віці гра посідає провідне місце в житті дитини, виступаючи основною формою її активності та ефективним засобом всебічного розвитку. Саме в ігровій діяльності найбільш природно й органічно реалізується фізичне виховання, адже гра стимулює рухову активність, формує інтерес до фізичних вправ, сприяє розвитку координації, спритності, сили, витривалості, а також вихованню вольових якостей. Фізичні ігри поєднують у собі елементи навчання, тренування та відпочинку, забезпечуючи водночас розвиток емоційної сфери та соціальної взаємодії. Завдяки своїй динамічності, доступності та емоційній привабливості, гра виступає надзвичайно дієвим педагогічним засобом у системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

На думку К. Ушинського, гра є самостійною діяльністю, яка відкриває перед дитиною можливість активно змінювати навколишній світ. Педагог підкреслював, що у повсякденному житті дитина часто виступає пасивним учасником подій, тоді як у грі вона виявляє активність, самостійність і творчу ініціативу. «У житті дитина – лише дитина, істота, що не володіє автономією, однак у грі вона – вже самостійна особистість, яка вправляється у своїх силах і вільно керує власними діями», – зазначав учений [28]. Він також називав

гру могутнім засобом виховання, який вироблено самою людською культурою, і який відповідає глибинній потребі людської природи [28].

Оскільки фізичне виховання є важливою складовою всебічного розвитку дитини, його ефективна реалізація вимагає врахування вікових особливостей дошкільників, сучасних педагогічних методів та інтеграції ігрових технологій. Гра є природною формою активності дітей, тому використання рухливих, сюжетно-рольових та спортивних ігор у фізичному вихованні сприяє не лише розвитку моторики, сили, гнучкості та витривалості, а й формуванню соціальних навичок, координації дій у групі, емоційної стійкості та впевненості у власних можливостях.

За філософським словником В. Шинкарука, гра – термін, що ним традиційно позначають форму поведінки тварин і людини, в якій відтворюються характерні риси об'єктивно доцільних способів дій, моделюється відношення співробітництва або конфлікту між індивідами. У педагогіці і психології гру розглядають передусім як один із засобів інтелектуального, емоційного і морального розвитку особистості, що сприяє формуванню довільної поведінки, кращій орієнтації дітей у мотивах і смислах діяльності дорослих [31].

За словниковими джерелами, гра – «форма діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого у спеціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури» [22]. В Українському педагогічному словнику С. Гончаренка гра визначається як форма вільного самовираження людини, що передбачає відкритість до можливого світу та розгортається у формі змагання або зображення різних ситуацій, смислів і станів [8].

Т. Поніманська стверджує, що гра є природною діяльністю, притаманною передусім молодому організму, оскільки вона відповідає природній потребі дитини у прояві активності. Саме тому в дитячому віці гра вважається нормальним і необхідним етапом розвитку.

Гра породжує в дитини палітру складних і яскравих (переважно

позитивних) переживань, емоційних станів, які спонукають її включатись у цю діяльність. Для дитини – гра в різноманітних формах виступає основою відкриття пізнавально-творчого підходу до дійсності, дає можливість виявити себе, свою ініціативність, самостійність та індивідуальність. Гра є універсальним засобом розвитку дитини, який охоплює всі аспекти її особистості: волю, інтелект, пізнавальну активність, почуття, емоції та потреби. Важливою рисою гри є її здатність створювати позитивний емоційний фон, який сприяє радості, зростанню інтересу до пізнання, самовираженню та саморозкриттю. Завдяки грі дитина зосереджує увагу, що є важливим кроком у формуванні сильної волі. Граючи, діти вчаться встановлювати дружні та товариські стосунки, як між собою, так і з вихователями чи педагогами, що сприяє створенню атмосфери взаєморозуміння та підтримки. Гра формує потребу у співпраці, привчає до виконання правил, допомагає дітям опановувати свої емоції та шанобливо ставитися до прав інших. У доступній для дошкільників формі вона допомагає долати труднощі, створює сприятливе емоційне тло для навчання, стимулює розвиток творчої уяви та формування гуманних відносин. Під час гри діти розкривають свій внутрішній потенціал, реалізують бажання, вчаться розуміти довколишніх, встановлювати взаємини, підтримувати комунікацію, проявляти терпимість і домовлятися.

Поняття «гра» можна визначити як природну форму діяльності, властиву насамперед дітям молодшого дошкільного віку, оскільки вона відповідає їхній потребі в русі та активному пізнанні навколишнього світу. Гра зароджується ще в ранньому віці, а з дорослішанням дитини набуває більш усвідомленого характеру. У дошкільному віці світогляд дитини значно розширюється, охоплюючи не лише знайомі предмети та явища, а й ширше середовище, в якому діють дорослі. Проте багато з цих предметів і видів діяльності ще залишаються для неї недоступними. Водночас у дитини зростає прагнення до самостійності, і через гру вона моделює життя дорослих, відтворюючи їхні дії, ролі та соціальні взаємодії. Таким чином,

гра стає не лише розвагою, а й важливим механізмом розвитку та соціалізації дитини. Адже у грі формуються всі сторони особистості дитини, відбуваються значні зміни у її психіці, що сприяють переходу до нової, вищої, стадії розвитку. Цим пояснюються величезні виховні можливості гри, які багато в чому залежать від професійної майстерності педагога.

В Україні тема гри як педагогічного феномену активно досліджувалася багатьма вченими: Л. Артемовою, О. Бондарчук, Г. Григоренко, Т. Поніманською, О. Савченко, Г. Тарасенко та ін. Ці дослідники внесли значний вклад у розвиток педагогічної теорії та практики в Україні, підкреслюючи унікальну роль гри як універсального засобу виховання й розвитку дітей. Їхні ідеї активно використовуються в сучасній дошкільній освіті.

У науково-педагогічній літературі представлено низку класифікацій ігор, розроблених як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Сучасна дошкільна педагогіка найчастіше орієнтується на класифікацію, що передбачає поділ ігор за змістом та формою реалізації. Зокрема, виділяють:

- Творчі ігри, серед яких сюжетно-рольові (з побутовою, сімейною та суспільною тематикою), театралізовані (режисерські, ігри-драматизації) та конструкторсько-будівельні (із використанням будівельного чи природного матеріалу);

- Ігри з правилами, до яких належать рухливі (залежно від ступеня рухової активності високої, середньої, низької; за сюжетом або використанням предметів; з переважанням окремих рухів, таких як біг чи стрибки; ігри-естафети) та дидактичні (словесні, настільно-друковані, ігри з іграшками);

- Народні ігри, витоки яких пов'язані з етнокультурною традицією. Їх ініціаторами можуть виступати як дорослі, так і старші діти.

Науковці наголошують, що саме у грі дитина має змогу проявити власну життєву позицію, реалізувати потребу в переживанні значущих для неї аспектів діяльності.

Загальноновизнаним у сучасній педагогічній науці є положення про провідну роль рухливих ігор у системі фізичного виховання дошкільників. Як ефективний педагогічний інструмент, рухлива гра сприяє реалізації оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Проблема використання рухливих ігор як універсального засобу фізичного та особистісного розвитку дітей старшого дошкільного віку стала предметом численних наукових досліджень, присвячених удосконаленню теорії і методики фізичного виховання в дошкільній освіті.

Отже, враховуючи значну роль рухливої гри у фізичному та особистісному розвитку дошкільника, важливо враховувати, що розвиток ігрової творчості у процесі рухливих ігор має індивідуальний характер: діти демонструють різний рівень ініціативи та фантазії залежно від тематики гри, обраної ролі та особливостей взаємодії з однолітками. Тому варіативність змісту й форми організації рухливих ігор є суттєвою умовою формування творчих здібностей дошкільників. Спочатку педагог сам ініціює модифікації знайомих ігор, а згодом поступово долучає дітей до змін у правилах, сюжетиті чи ролях. Такий підхід не тільки підтримує інтерес до рухової активності та сприяє вдосконаленню рухових навичок, а й розширює ігровий досвід, розвиває вміння гнучко й нестандартно реагувати на зміну умов гри. Рухлива гра є складною, емоційно насиченою формою рухової діяльності, що передбачає наявність чітко окреслених правил, які регламентують перебіг гри та визначають її результативність [34].

Структурно рухлива гр включає: ігровий задум або мету; ролі, які виконують учасники; систему ігрових дій; сюжет (якщо йдеться про сюжетну гру); правила, що регламентують поведінку та дії гравців [34]. Виконання ігрових дій пов'язане з руховою активністю: наприклад, діти в образах «зайчиків» чи «жабок» імітують стрибки відповідних тварин. У такий спосіб рухи стають засобом виявлення ігрових ролей. Дотримання правил гри є важливим елементом соціального навчання, оскільки навчає дитину узгоджувати власні дії з поведінкою інших. Існує кілька класифікацій

рухливих ігор, які ґрунтуються на різних підставах. Найбільш поширеною є поділ на ігри з простими та складними правилами. До перших належать ігри, у яких структура дій очевидна для дитини завдяки самому правилу (наприклад, «Потяг», «Коники»). Вони доцільні у роботі з дітьми молодшого віку. Інша класифікація враховує характер рухової активності. У її межах виокремлюють: сюжетні ігри (наприклад, «Сонечко і дощик», «Гуси-лебеді»); несюжетні ігри, ігрові вправи, естафети, ігри з елементами спорту, – атракційні ігри тощо. Сюжетні ігри відзначаються наявністю певного змістового сценарію, що визначає зміст дій та поведінку учасників. Такі ігри переважно мають колективний характер і використовуються в роботі з дітьми різних вікових груп.

Несюжетні ігри – це ігри на кшталт ловілок, наприклад «Квач», «Піжмурки». Вони не мають сюжету і в їх основу покладено лише рухові дії. До несюжетних належать ігри з використанням різних предметів: «Кільцекид», «Школа м'яча» тощо. У цих іграх виконуються конкретні рухові завдання: накинути кільце на палицю, потрапити кулькою в кеглі. Треба зазначити, що такі ігри вимагають самостійності від дітей, швидкості, орієнтації у просторі. Несюжетні ігри доцільно використовувати в середньому і старшому дошкільному віці. Ігрові вправи теж діляться на вправи сюжетного і несюжетного характеру.

Вправи сюжетного характеру – «Ведмедик на поваленому дереві» (повзання по лаві); «Папуга на жердині» (ходьба у рівновазі по гімнастичній палиці) тощо. Ігрові вправи несюжетного характеру – це вправи, в основу яких покладено дії з предметами: «Добіжи до прапорця», «Пролізь в обруч». Ігрові вправи мають низку переваг: вони виконуються кожною дитиною і виконання рухового завдання не пов'язане з діями інших дітей; вихователь домагається засвоєння того чи того руху усіма дітьми; в ній більш чітко виступають завдання прямого навчання.

До ігор спортивного характеру належать городки, волейбол, баскетбол, футбол, більшість з них вводяться із старшої групи. Також сюди належать

ігри-естафети, що застосовуються в роботі з дітьми середнього та здебільшого у старшому дошкільному віці.

До ігор-атракціонів належать ігри естафетного характеру з елементами змагань (стрибки на одній нозі – другу тримає товариш; закидання м'яча в рухому ціль; перетягування канату, ходьба на низьких ходулях) – «Бій півнів», «Пес» та ін.

Ігри-естафети – це безсюжетні рухливі ігри з правилами, емоційного характеру, які побудовані на елементах змагань в різних основних рухах, часто в складних умовах. Проводяться тільки у старшому дошкільному віці.

Залежно від інтенсивності фізичного навантаження, рухливі ігри для дітей дошкільного віку поділяють на три основні групи: ігри високої, середньої та низької рухливості.

До ігор з високим рівнем фізичної активності належать ті, що передбачають участь усієї групи дітей і побудовані на динамічних рухах – бігу, стрибках, а також їх поєднаннях із іншими базовими рухами (наприклад, «Снігурі і кіт», «Жаби і чапля», «Рибалки і рибки»). Такі ігри забезпечують значне фізичне навантаження і сприяють розвитку витривалості. Ігри середньої рухливості також охоплюють усіх вихованців, але мають спокійніший характер дій: переважають метання, ходьба, елементи рівноваги, переступання через предмети (зокрема, «Зозуля», «Море хвилюється»). До цієї категорії належать і більшість традиційних хороводних ігор. Ігри з невисоким фізичним навантаженням, як правило, передбачають участь лише частини дітей, інші ж виступають у ролі спостерігачів. Рухи у таких іграх є уповільненими та менш енерговитратними (наприклад, «Знайди і промовчи», «Чий голос ти почув?», «Кого не стало?»). У практиці фізичного виховання дошкільників широко застосовуються також українські народні рухливі ігри, що мають не лише розвивальну, а й етнокультурну цінність. В окрему групу виділяють сезонно-обрядові ігри, що мають фольклорне походження та виконуються у зв'язку з календарними святами: «Кривий танець», «Горішок», «Подояночка». Вони супроводжуються співами,

хороводами, закличками до сил природи. У побутових народних іграх відображено традиційні види трудової діяльності українців (землеробство, тваринництво, ремесла, полювання, рибальство). Прикладами таких ігор є «Гуси», «Нема пана вдома», «Гра у коваля». Ігри на спритність, відомі як «ловітки» (наприклад, «Піжмурки», «Латка», «Квач»), сприяють розвитку швидкості реакцій, координації, орієнтації у просторі. Вони, як правило, позбавлені сюжету, але мають високу динамічність. До групи народних ігор також входять ігри-забави та атракціони. Це ігри, що мають змагальний або комічний характер: «Бій півнів», «Перетягування бука», «Пес», «Ледачий Гриць», ходіння на ходулях, перетягування каната, стрибки, ловіння солодощів без допомоги рук. Такі форми гри поєднують фізичну активність із розвагою, забезпечуючи позитивний емоційний фон. Народні ігри також можна класифікувати за наявністю або відсутністю сюжету (сюжетні й несюжетні) та за типом домінуючого руху (біг, ходьба, лазіння). Щоб рухлива гра стала ефективним засобом фізичного виховання, педагог має володіти методикою її добору та проведення. Під час підготовки до гри необхідно чітко визначити педагогічне завдання, яке має бути реалізоване, а також урахувати вікові й індивідуальні особливості дітей, рівень їхньої фізичної підготовленості та інтереси. Гра має бути зрозумілою, доступною для сприйняття і поступово ускладнюватися відповідно до зростання можливостей дітей. Доцільним є поступовий перехід від простих до складніших ігор. Складні рухові дії краще спочатку відпрацювати на заняттях, а потім інтегрувати у структуру гри під час прогулянок або організованої ігрової діяльності. Для дітей із низькою фізичною активністю варто підбирати ігри, які сприяють виявленню інтересу до руху, але не викликають перевтоми. Таким чином забезпечується індивідуальний підхід, що є запорукою ефективного фізичного виховання.

Проведення рухливих ігор на свіжому повітрі має здійснюватися щоденно – під час прогулянок, у другій половині дня, у структурі занять з фізичної культури та в інші відповідні періоди режиму дня. Однак варто

уникати організації ігор з інтенсивними рухами (біг, стрибки) наприкінці прогулянки, оскільки надмірне фізіологічне збудження може негативно вплинути на поведінку дітей під час обіднього прийому їжі та денного сну.

У літній період активні ігри з високим рівнем рухової активності доцільно проводити у післяобідній час, коли температура повітря знижується. Оптимальним місцем для таких ігор є затінені ділянки – під деревами або у зонах, захищених від прямих сонячних променів. У прохолодні пори року – ранньою весною та восени – ігрову діяльність рекомендовано розпочинати з короткотривалого бігу, що сприяє швидкому зігріванню організму. У разі несприятливих погодних умов (дощ, сильний вітер, хуртовина тощо) ігри варто переносити під криті майданчики або до добре провітрюваних приміщень із відкритими кватирками.

У процесі організації рухливих ігор слід приділяти особливу увагу дітям із зниженою активністю та тим, хто має труднощі з орієнтацією в ігровому завданні (наприклад, вагається пройти по «містку», перестрибнути через «рів» або уникає участі в колективній діяльності), а також дошкільникам зі станом здоров'я, що потребує адаптацій. Для таких дітей доречно на початковому етапі пропонувати нескладні, але привабливі й доступні завдання – принести м'яч, потримати обруч під час пролізання однолітків, роздати атрибути гри (прапорці, стрічки тощо). Це допомагає поступово залучити їх до активної діяльності, не викликаючи тривоги чи перевтоми. Згодом цим дітям пропонують індивідуальні вправи з використанням ігрового інвентарю – м'яча, скакалки, обруча: наприклад, прокатування м'яча крізь ворота (ширші, ніж стандартні), підстрибування із м'ячем у сітці (двома руками, а згодом – кожною окремо). Інтенсивність навантаження нарощується поступово – шляхом ускладнення умов виконання вправ, наприклад, підвищення рівня розташування м'яча в сітці над підлогою.

Гра в дошкільному віці виконує оздоровчу, виховну та навчальну функції. Змагальні елементи та творчі завдання в іграх сприяють формуванню стійких, усвідомлених і гнучких рухових навичок. Вони

розвивають здатність дітей до самостійного використання цих навичок у нових умовах, а також до ініціативного придумування та проведення власних ігор з однолітками. Це, у свою чергу, формує навички самостійної організації дозвілля та створює передумови для успішної адаптації дитини до шкільного життя.

Отже, можна стверджувати, що рухлива гра є ефективним засобом фізичного виховання. Для ефективного впровадження ігрових методів у педагогічну практику необхідно спиратися на чітке наукове підґрунтя, яке дозволяє системно організувати освітній процес. Зокрема, на загальнонаукові принципи, що забезпечують комплексний підхід до аналізу та впровадження ефективних педагогічних технологій. Наприклад, принцип системності передбачає розгляд фізичного виховання як єдиного процесу, що охоплює різні аспекти розвитку дитини – фізичний, емоційний, соціальний та когнітивний. Взаємозв'язок цих складових дозволяє створити цілісну систему ігрової діяльності, яка сприяє гармонійному розвитку особистості дошкільника.

Принцип цілісності ґрунтується на розумінні дитини як цілісної особистості, розвиток якої повинен відбуватися в усіх напрямках одночасно. Фізичне виховання у поєднанні з грою не лише зміцнює здоров'я, а й формує поведінкові моделі, що впливають на подальший стиль життя дитини.

Принцип діалектичної суперечності передбачає постійний розвиток та зміну методів виховання відповідно до вікових, психологічних та соціальних особливостей дітей.

Принцип гуманізації освітнього процесу, що орієнтується на врахуванні індивідуальних особливостей дитини, її потреб, можливостей і психофізіологічних характеристик. Завдяки цьому створюється комфортне середовище для фізичного розвитку дошкільників, де навчання відбувається через гру без примусу. У свою чергу, особистісно-орієнтований підхід, забезпечує розвиток самостійності, ініціативності та творчої активності дітей

у процесі рухової діяльності. Це сприяє формуванню стійкої мотивації до фізичної активності та здорового способу життя.

Для гармонійного фізичного розвитку необхідно забезпечити різноманітність форм фізичної активності, включаючи заняття з елементами хореографії, ритміки, гімнастики, спортивні естафети та інтерактивні вправи. Особливу роль відіграють вправи, спрямовані на профілактику порушень постави, розвиток дрібної моторики, координації та рівноваги, що позитивно впливає на формування здорового організму та загального самопочуття дитини. Важливим напрямом сучасного фізичного виховання є інтеграція здоров'язберезувальних технологій, які включають елементи дихальної гімнастики, корекційно-розвивальних вправ, масажу, йоги та релаксаційних технік. Такі методики допомагають дітям навчитися контролювати своє тіло, регулювати рівень напруги та розслаблення, що сприяє покращенню емоційного стану та психофізичного здоров'я.

Окрім безпосереднього розвитку фізичних якостей, виховання культури рухової активності передбачає формування відповідального ставлення до здоров'я, що реалізується через навчання дітей правил безпеки під час фізичних навантажень, розвиток самостійності у виконанні вправ та дотримання особистої гігієни. У цьому контексті важливу роль відіграє співпраця між педагогами, батьками та медичними працівниками, адже комплексний підхід до фізичного виховання дозволяє створити єдину систему оздоровлення, що ефективно працює як у закладі дошкільної освіти, так і вдома.

Отже, фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку повинно базуватися на комплексному підході, що охоплює гармонійний розвиток рухових навичок, формування культури здоров'я, впровадження інтерактивних ігрових методів та використання сучасних здоров'язберезувальних технологій.

1.3. Сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку в ЗДО

Загальноновизнано, що період дошкільного дитинства є критичним для формування основ здоров'я людини. Саме в цей час закладаються базові фізичні, психічні та соціальні якості, що забезпечують повноцінний розвиток особистості. Тому збереження, зміцнення та формування здоров'я дитини є одним із пріоритетних напрямів діяльності не лише родини, а й закладу дошкільної освіти як першої інституції соціалізації. У цьому контексті фізичне виховання розглядається як важлива складова освітнього процесу, яка спрямована на всебічний розвиток дитини.

У публікаціях провідних українських учених – І. Бега, А. Богуш, О. Кононко, З. Плохій, Т. Поніманської – підкреслюється, що формування системи цінностей дитини має здійснюватися саме в дошкільному віці, коли активно розвиваються моральні, емоційні, вольові якості. Одним із провідних засобів такого впливу є саме фізичне виховання, що поєднує в собі як пізнавальні, так і виховні завдання.

Важливу роль у забезпеченні якості фізичного виховання відіграє державна нормативно-правова база. Так, відповідно до положень Базового компонента дошкільної освіти (2021), фізичний розвиток дитини включає формування уявлень про здоров'я, рухову активність, гігієну, безпеку життєдіяльності, а також становлення позитивного емоційного ставлення до рухів, фізичних вправ, спорту та здорового способу життя. Формування зазначених компетентностей потребує системного підходу, що передбачає інтеграцію різних форм фізичного виховання – занять, рухливих ігор, фізкультурних свят і розваг, прогулянок, спортивних вправ тощо. Разом із цим, вагоме значення має забезпечення індивідуалізації підходу до кожної дитини – з урахуванням її стану здоров'я, темпераменту, рівня фізичної підготовки, пізнавальної активності й емоційної залученості. Аналіз практики функціонування закладів дошкільної освіти свідчить про поступове оновлення методичного підходу до організації фізичного виховання.

Освітняни дедалі частіше звертаються до інтерактивних, ігрових і креативних методів, які відповідають віковим особливостям дітей і стимулюють їхню активність у природному середовищі. Особливо ефективною виявляється інтеграція фізичних вправ із ігровою діяльністю, яка забезпечує одночасний вплив на фізичний, емоційний та інтелектуальний розвиток.

На практиці успішна реалізація цілей фізичного виховання значною мірою залежить від якості програмного забезпечення освітнього процесу. В Україні діють низка програм, які передбачають інтеграцію фізичного розвитку в цілісний педагогічний процес, серед яких варто виділити програми «Дитина», «Українське дошкілля», «Світ дитинства», «Впевнений старт» та інші. Вони містять структуровані завдання щодо розвитку основних рухових якостей (гнучкості, сили, витривалості, спритності, координації), формування здоров'язберезувальної компетентності, а також приклади рухливих ігор і вправ відповідно до вікових можливостей дітей. Одним із ефективних підходів до організації фізичного виховання є комплексне використання таких форм, як:

- ранкова гімнастика;
- заняття з фізичної культури (в спортивному залі, на свіжому повітрі);
- рухливі ігри під час прогулянок;
- ритмічні паузи під час занять іншого спрямування (інтеграція у заняття з формування елементарних математичних уявлень, розвиток мовлення тощо);
- фізкультурно-оздоровчі заходи – дні здоров'я, спортивні розваги, естафети, свята.

Згідно з дослідженнями українських психологів, таких як О. Кононко та С. Максименко, між фізичним станом дитини та рівнем її пізнавального розвитку існує тісний взаємозв'язок, що ще раз підтверджує важливість фізичного виховання у ранньому віці.

Отже, фізичне виховання в умовах сучасного ЗДО не є відокремленою частиною освітнього процесу, а інтегрується в щоденне життя дитини, забезпечуючи природне, радісне і цілеспрямоване зростання її особистості.

Такий підхід відкриває широкі можливості для педагогічної творчості, формування позитивної освітньої культури і відповідального ставлення до здоров'я як базової цінності упродовж усього життя.

Як засвідчив аналіз літературних джерел, дедалі більшої актуальності набуває партнерська взаємодія між педагогами закладу дошкільної освіти та батьками у сфері фізичного виховання. Адже саме родина є першим соціальним осередком, де формуються первинні уявлення про здоровий спосіб життя, рухову активність і цінність фізичної культури. Сучасна практика свідчить, що співпраця з батьками передбачає не лише інформування про досягнення дитини в фізичному розвитку, а й залучення їх до участі в освітньому процесі: спільні фізкультурні свята, тематичні консультації, практичні заняття, розробка індивідуальних маршрутів рухової активності. Також ефективним є впровадження елементів просвітницької роботи з батьками щодо вікових особливостей моторного розвитку, правил безпечної фізичної активності, значення режиму дня, сну, харчування.

У межах сучасних підходів до партнерства з родинами актуальним є перехід від моделі одностороннього передавання знань до двосторонньої комунікації, в основі якої лежить спільна відповідальність за фізичне благополуччя дитини. Така взаємодія сприяє створенню єдиного виховного простору, в якому злагоджено реалізуються цілі та завдання фізичного виховання як у закладі освіти, так і в домашньому середовищі.

Висновки з першого розділу

Проведений теоретичний аналіз філософської, психолого-педагогічної, валеологічної та науково-методичної літератури дозволив дійти висновку про високу актуальність проблеми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, зокрема – у контексті використання рухливих ігор як природного, ефективного й комплексного засобу формування основ здорового способу життя, розвитку фізичних якостей і соціальних навичок.

Розгляд категоріального апарату дослідження дав змогу уточнити сутність базових понять. Так, виховання розглядається як цілеспрямований процес впливу на формування особистості відповідно до соціальних норм і вікових особливостей розвитку дитини. Фізичне виховання – як систематична педагогічна діяльність, що передбачає вплив на фізичний стан, морфофункціональний розвиток, удосконалення рухової сфери дитини. Гра визначається як провідна діяльність дошкільного віку, що поєднує пізнавальну, соціальну та фізичну активність дитини, задовольняючи її потребу в русі, спілкуванні, самовираженні та емоційній саморегуляції.

На основі аналізу праць сучасних учених встановлено, що рухлива гра відіграє ключову роль у забезпеченні цілісного розвитку дитини. Вона гармонізує фізичну, емоційну та соціальну сфери, сприяє закріпленню позитивного ставлення до активності, розвиває самостійність, наполегливість, ініціативність, що є важливими складниками життєвої компетентності.

Узагальнення педагогічних підходів дає підстави стверджувати, що системне застосування гри як засобу фізичного виховання забезпечує поєднання трьох функцій: освітньої – через оволодіння руховими навичками, оздоровчої – через зміцнення здоров'я та витривалості, і виховної – через розвиток морально-вольових якостей, емоційної сфери та комунікативної компетентності.

Особливу увагу в межах дослідження приділено питанням взаємодії закладу дошкільної освіти з родиною, адже саме партнерство між педагогами і батьками формує єдиний виховний простір. Спільна діяльність, обмін інформацією, залучення родин до фізкультурно-оздоровчих заходів, педагогічна просвіта щодо важливості руху – це необхідні передумови цілісного розвитку дитини, яка має можливість засвоїти цінності фізичної культури не лише у ЗДО, а й у повсякденному житті.

Отже, гра є не просто методичним прийомом, а цілісним педагогічним феноменом, що дозволяє ефективно реалізувати завдання фізичного

виховання дітей старшого дошкільного віку. Її включення у структуру освітнього процесу на постійній основі сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню емоційного благополуччя, самооцінки, здатності до саморегуляції та пізнавального інтересу. Фізичне виховання, інтегроване в ігрову діяльність, стає основою формування цілісної особистості з активною життєвою позицією та позитивним ставленням до здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГРИ

2.1. Характеристика рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження

На пошуково-розвідувальному етапі експерименту було проаналізовано Базовий компонент дошкільної освіти (БКДО), чинну освітню програму «Дитина», а також освітнє середовище старших груп, у яких здійснюється реалізація завдань фізичного виховання. Було вивчено організацію рухової активності впродовж дня, забезпечення ігрового та спортивного інвентарю, дотримання рухового режиму, наявність фізкультурних куточків, а також рівень залученості дітей до різних форм фізичної активності.

У процесі констатувального етапу дослідження було визначено вихідний рівень сформованості фізичної вихованості старших дошкільників, сформовано контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 8 дітей, проведено первинну діагностику за авторськими критеріями, які включають: рівень фізичної підготовленості (основні рухи, сила, спритність, витривалість), сформованість рухових навичок, вміння виконувати вправи з дотриманням техніки, а також елементи самоорганізації у фізичній активності (ініціатива, участь у спортивних іграх, дотримання правил гри).

У рамках формувального етапу було впроваджено авторську методику фізичного виховання засобами рухливих ігор, яка поєднувала комплекс спеціально розроблених занять, руханок, ігрових фізкультурних хвилинок і самостійної ігрової активності дітей. Методика враховувала вікові й індивідуальні особливості дітей, а також потенціал взаємодії з батьками для посилення ефекту оздоровчої роботи.

Діагностико-оцінювальний етап передбачав порівняльний аналіз якісних і кількісних змін у фізичній підготовленості та рівнях фізичної вихованості дітей КГ та ЕГ, здійснених до та після реалізації формувального впливу. Було оцінено динаміку в розвитку базових фізичних якостей, готовність до виконання вправ, емоційно-вольову залученість до фізичної активності.

За результатами пошуково-розвідувального етапу встановлено, що відповідно до положень БКДО, фізична вихованість дошкільника розглядається як здатність підтримувати достатній рівень рухової активності, засвоїти основні рухові уміння та навички, виявляти інтерес до фізичних вправ і дотримуватись здоров'язбережувальної поведінки. Освітня програма «Дитина» визначає ціль фізичного розвитку як зміцнення здоров'я, формування фізичних якостей, розвиток моторики та емоційно-вольової сфери, причому особлива увага приділяється ігровим формам фізкультурної діяльності, зокрема рухливим іграм.

Водночас аналіз освітнього середовища показав певні обмеження. Незважаючи на наявність необхідного обладнання та графіку занять, спостереження за участю дітей у фізкультурній діяльності засвідчили низьку емоційну залученість, слабо виражену ініціативність, фрагментарність у формуванні навичок самостійного виконання вправ. Рухова активність упродовж дня не завжди підтримувалась поза межами фізкультурних занять. У низці випадків спостерігалася пасивність під час ігор, небажання брати участь у спортивних вправах, що свідчить про недостатній рівень сформованості мотивації до руху.

Окремо було проаналізовано співпрацю з батьками в контексті фізичного виховання. У більшості випадків участь батьків обмежувалась отриманням інформації про фізичну активність дитини. Системна просвітницька робота з родинами, що стосується значення рухової активності вдома, дотримання режиму, організації спільних прогулянок або рухливих ігор, практично була відсутня.

Таким чином, результати констатувального етапу підтверджують необхідність системної педагогічної підтримки фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, зокрема – шляхом активного використання рухливих ігор, індивідуалізованого підходу та розширення взаємодії з родинами як ключовими партнерами в реалізації завдань фізичного виховання.

У контексті вивчення стану фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти важливим є не лише діагностування рівня фізичної вихованості дітей, а й аналіз готовності педагогів як ключових суб'єктів освітнього процесу до реалізації завдань фізичного розвитку. Адже саме професійна компетентність, мотиваційна налаштованість і світоглядні орієнтири вихователів значною мірою визначають якість та ефективність фізичного виховання в ЗДО. З огляду на це, наступним завданням нашого дослідження стало збирання емпіричного матеріалу щодо ставлення вихователів до проблематики фізичного виховання, а також виявлення рівня їхньої обізнаності, професійних настанов і труднощів, які виникають у процесі реалізації фізкультурно-оздоровчих завдань. Для цього було проведено анкетування педагогічних працівників з використанням авторської анкети «Роль і значення фізичного виховання дітей у сучасних умовах». Опитування охоплювало 8 вихователів, які працюють зі старшими дошкільниками, і містило такі запитання:

- Яке місце Ви відводите фізичному вихованню в освітньому процесі?
- Яким, на Вашу думку, має бути зміст фізичного виховання дітей?
- Яким особистісним і професійним критеріям має відповідати педагог, що здійснює фізичне виховання?
- З якими актуальними проблемами фізичного виховання дітей Ви стикаєтесь у повсякденній роботі?

Аналіз відповідей на перше запитання продемонстрував високий рівень усвідомлення значущості фізичного виховання в загальній структурі освітнього процесу:

- 55,5 % респондентів оцінили його як «важливе»;
- 44,5 % – як «провідне» або «першочергове».

У відповідях на друге запитання було виокремлено кілька ключових напрямів організації змісту фізичного виховання, які, на думку вихователів, забезпечують розвиток фізичних якостей і збереження здоров'я дітей:

- комплексне використання традиційних засобів фізичного виховання (38,9 %);
- системне структурування й активізація рухового режиму (16,7 %);
- надання руховій активності оздоровчого вектора та здійснення медико-педагогічного контролю (44,4 %).

Відповіді на третє запитання щодо визначення особистісних та професійних якостей педагога, який здійснює фізичне виховання дітей, узагальнено в таблицях 2.1 і 2.2 у формі частотного аналізу найбільш уживаних респондентами характеристик.

Таблиця 2.1.

Визначення особистісних якостей педагога

Особистісні критерії	Вихователі
Порядність. Відповідальність. Вихованість	6 (75%)
Фізично та психічно здорова особистість	4 (50%)
Здоровий спосіб життя	5 (62,5%)
Любов та повага до дитини	5 (62,5%)
Кмітливість, мудрість, винахідливість	6 (75,0 %)
Уміння оволодівати собою в різних ситуаціях	2 (25,0%)
Толерантність	1 (12,5%)
Чуйність, гуманність, доброта	7 (87,5%)
Відкритість, відвертість, прямота	3 (37,5%)
Інтелігентність	3 (37,5%)
Комунікабельність	4 (50,0%)
Переконливість	2 (25,0 %)

За даними таблиці 2.1., можна простежити, що більше, ніж половина опитаних, найважливішими особистісними критеріями педагога, який може здійснювати професійне фізичне виховання дітей дошкільного віку, вважають його високу мораль, порядність та вихованість, а також – чуйність, гуманність, доброту.

Таблиця 2.2.

Визначення професійних якостей педагога

Фахові критерії педагога	Вихователі
Професіоналізм, майстерність	7
Компетентність, спеціальна додаткова освіта	5
Любити свою професію	8
Доступність викладання інформації	6
Уміння спілкуватися з дітьми	7
Уміння спілкуватися з батьками	5
Спиратися на наукову основу	6
Уміння вести індивідуальну роботу	7
Досвід, стаж роботи	5
Спеціальна практика	7

Також рнами було проведено анкетування 12 родин старших дошкільників, серед яких 2 родини (16,7%) оцінили роботу закладу дошкільної освіти з фізичного виховання як «відмінно», 8 (66,7 %) – як «дуже добре», 1 (8,3 %) – як «добре» і ще 1 (8,3 %) – як «задовільно». Анкета для батьків міститься у Додатку А.

Отже, результати анкетування засвідчили, що частина батьків недостатньо обізнана щодо змісту та організації фізичного виховання дітей у закладі дошкільної освіти. З метою підвищення рівня їхньої поінформованості було організовано семінар та проведено індивідуальні бесіди з батьками. Наприклад, у межах семінару було розглянуто питання значення фізичної активності для розвитку дітей дошкільного віку,

особливості рухового режиму в ЗДО, роль родини у формуванні здоров'язберезувальної поведінки, а також надано практичні рекомендації щодо організації активного дозвілля вдома.

Результатом успішної фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку є її сформованість, яка, на нашу думку, включає три критерії з відповідними показниками:

1. **когнітивний** (накопичення і систематизація знань про техніку виконання основних рухів, уміння аргументувати вибір фізичних вправ для розвитку основних рухів);
2. **діяльнісний** (активність і фізична готовність дітей до гри; наявність у дітей звички виконувати основні рухи в повсякденному житті);
3. **емоційно - оцінний** (наявність інтересу та позитивного емоційного ставлення до фізичних вправ і рухливих ігор; уміння емоційно або вербально оцінити власне самопочуття під час фізичної активності.

Критерії та показники подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Критерії та показники фізичної вихованості
дітей старшого дошкільного віку**

Критерії	Показники
Когнітивний	1. Накопичення і систематизація знань про техніку виконання основних рухів. 2. Розуміння простих правил техніки виконання рухів і безпеки під час рухливих ігор.
Діяльнісний	1. Активність і фізична готовність дітей до гри. 2. Наявність у дітей звички виконувати основні рухи в повсякденному житті.
Емоційно-оцінний	1. Наявність інтересу та позитивного емоційного ставлення до фізичних вправ і рухливих ігор. 2. Уміння емоційно або вербально оцінити власне самопочуття під час фізичної активності.

З метою виявлення рівнів сформованості фізичної вихованості в дітей КГ й ЕГ на основі вивчення теоретичних аспектів проблеми, виокремлено такі показники когнітивного критерію як: «Накопичення і систематизація знань про техніку виконання основних рухів» і «Розуміння простих правил техніки виконання рухів і безпеки під час рухливих ігор». Показник визначався за допомогою ігрових завдань. Опишемо їх.

Показник «Накопичення і систематизація знань про техніку виконання основних рухів»

Завдання 1. «Чия команда швидше збереться»

Мета: виявити знання дітей про техніку виконання основних рухів (ходьби та бігу).

Зміст: під час виконання рухливої гри «Чия команда швидше збереться» за сигналом вихователя діти шикуються у дві колони. На умовний сигнал (свисток, змах прапорцем) або команду «Кроком руш!» діти ходять колонами один за одним або в своїй колоні перешикуються у пари і ходять парами. На команду «Усі розійшлись!» вони розбігаються по всьому майданчику (спортивній залі). На команду вихователя «Стій!» усі зупиняються і заплющують очі. Вихователь міняє місце і каже: «Раз, два, три, швидко шикуйтеся у колони біля мене!» Виграє команда, яка швидше збереться.

Завдання №2 «Не давай м'яч».

Мета: виявити рівень знань дітей про техніку виконання основних рухів (кидання та ловіння м'яча).

Зміст: під час виконання рухливої гри «Не давай м'яч», за сигналом вихователя діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Ведучий стає в центрі. За сигналом вихователя діти прокочують м'яч один одному, а ведучий, бігаючи по колу, намагається перехопити його (спіймати). Якщо це вдається, то в центрі стає дитина, яка останньою прокочувала м'яч. Виграють ті, які жодного разу не були ведучими.

Показник: Розуміння простих правил техніки виконання рухів і безпеки під час рухливих ігор

Завдання №1 «Світлофор».

Мета: виявити здатність дитини орієнтуватися у простих правилах безпечної поведінки під час рухової активності (зупинка, уникнення зіткнення).

Зміст: діти вільно рухаються по залу в різних напрямках. Вихователь демонструє сигнали світлофора:

 – зупинитися,

 – повільна хода,

 – біг.

Діти повинні дотримуватися сигналів і не стикатися з іншими. Якщо хтось не зупинився на «червоний» або зачепив іншу дитину – обговорюється, як це можна уникнути. Після кожного раунду педагог уточнює: «Чому важливо зупинитися?», «Що може статись, якщо не дотримуватись сигналів?»

Завдання №2 «Будівельники і перешкоди».

Мета: перевірити розуміння дитиною техніки подолання перешкод і правил безпеки під час виконання рухових дій.

Зміст: діти по черзі проходять умовну «будівельну ділянку», де потрібно перелізти через лавку, обійти куби, пролізти під дугою. Перед початком вихователь коротко пояснює, як долати кожну перешкоду (наприклад: «Через лавку перелазимо боком, тримаючись руками»). Після проходження маршруту дитина відповідає на запитання: «Чому не можна бігти по лавці?», «Як діяти, щоб не впасти?», «Чим допомагають руки, коли перелазимо?»

Кількісні дані результатів виконання завдань за когнітивним критерієм представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати виконання завдань за когнітивним критерієм

Групи	Виконання завдання (%)						Загальний показник (%)		
	Показники								
	Накопичення і систематизація знань про техніку виконання основних рухів			Розуміння простих правил техніки виконання рухів і безпеки під час рухливих ігор					
	в	ч	н	В	Ч	Н	в	ч	н
ЕГ	37,5	25	37,5	25	37,5	37,5	32	32	36
КГ	25	25	50	25	37,5	37,5	25	29	46

Умовні позначки в таблиці: В – виконали завдання;

Ч – частково виконали завдання;

Н – не виконали завдання.

Одержані результати дозволили визначити середній результат за двома показниками (методом обчислення середнього арифметичного) і з'ясувати рівні фізичної вихованості – високий, середній, низький.

Високий рівень. Дитина впевнено називає основні фізичні вправи та рухи (біг, стрибки, метання, повзання тощо), розуміє їх призначення та може пояснити, для чого і коли вони виконуються. Володіє уявленням про правила техніки виконання рухів та безпеки під час рухливих ігор, дотримується їх у практичній діяльності та здатна пояснити їх значення.

Середній рівень. Дитина здебільшого правильно називає основні рухи, але потребує допомоги дорослого для формулювання їх призначення. Частково орієнтується у правилах техніки виконання вправ і безпеки, дотримується їх із незначними помилками або за нагадуванням.

Низький рівень. Дитина має труднощі в називанні фізичних вправ, не розуміє або плутає їх призначення. Не орієнтується у правилах техніки безпеки, допускає суттєві порушення під час рухливих ігор, не усвідомлює можливих наслідків.

Критерій: діяльнісний

Показник: Активність і фізична готовність дітей до гри

Завдання № 1 «Каруселі».

Мета: виявити рівень активності і фізичної готовності дітей до рухливих ігор з ходьбою та бігом.

Зміст: під час виконання рухливої гри «Каруселі» посередині майданчика (спортивної зали) вихователь кладе на землю зв'язаний у вигляді кола шнур. Це «карусель». Діти граються, ходять, бігають, підстрибують, танцюють. На сигнал вихователя «На каруселі!» діти піднімають шнур з землі і починають ритмічно ходити по колу, проговорюючи:

Карусель спочатку тихо
Завертілась нам на втіху.
Потім все пішло кругом –
І бігом, бігом, бігом!

Після слів «Бігом, бігом, бігом!» діти починають бігти. Коли вихователь дасть команду «Кругом!», вони на ходу швидко беруть шнур іншою рукою і біжать у протилежний бік. Потім вихователь проговорює:

Тихше, тихше, не спішіть,
Каруселі зупиніть!
Раз-два, раз-два
Вже закінчилася гра!

Рух «каруселі» поступово вповільнюється, а після останніх слів діти зупиняються. Вони разом кладуть шнур на землю і розбігаються по майданчику (спортивній залі).

Завдання №2 «Не залишайся на підлозі».

Мета: виявити рівень активності і фізичної готовності дітей до рухливих ігор з бігом та стрибками в глибину. **Зміст:** під час виконання рухливої гри «Не залишайся на підлозі» діти стають у різних місцях майданчика (спортивній залі), один з них обирається квачем. По всій кімнаті розставлені лави, дошки на підвищенні, парканчик, колоди (25 см у діаметрі,

заввишки 20-25 см). За командою вихователя «Лови!» квач починає ловити тих дітей, які не встигли стати на будь-яке підвищення. Після двох повторень квач передає свою позначку іншій дитині, і гра повторюється з новим квачем.

Показник: Наявність у дітей звички виконувати основні рухи в повсякденному житті

Завдання №1. «Рухлива естафета дня».

Мета: виявити, чи використовує дитина основні рухи (біг, стрибки, лазіння, рівновага) у побутових або ігрових ситуаціях.

Зміст: дітям пропонують пройти умовний маршрут, що імітує події звичайного дня. Наприклад:

- «Йдемо в садок – швидко бігом до воріт» (біг);
- «Переходимо через струмок – перестрибни через мотузку» (стрибки);
- «Знайди свій рюкзак – підлізь під дугу» (повзання);
- «Несемо пакунок – обережно йдемо по лавці» (рівновага).

Після виконання кожної дії вихователь запитує: «А коли ще ми так робимо в житті?», стимулюючи усвідомлення зв'язку з повсякденням.

Завдання №2. «Я – помічник».

Мета: дослідити використання основних рухів у побутових ролях і ініціативі дітей.

Зміст: у сюжетно-рольовій грі «Я – помічник» дітям пропонують ситуації, де потрібні знайомі рухи:

- «Допоможи занести речі — підними і перенеси мішечок» (перенесення вантажу);
 - «Полий квіти – пройди стежкою до пляшки з водою», нахились, перенеси воду» (ходьба, нахили);
 - «Наведи лад на полицях – підстрибни, щоб дістати» (стрибки).
- Діти самі обирають дії і варіанти рухів. Педагог спостерігає, чи діти охоче використовують знайомі рухи без вказівки дорослого.

Кількісні дані результатів виконання завдань за діяльнісним критерієм представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати виконання завдань за діяльнісним критерієм

Групи	Виконання завдання (%)						Загальний показник (%)		
	Показники								
	Активність і фізична готовність дітей до гри			Наявність у дітей звички виконувати основні рухи в повсякденному житті					
	в	ч	н	В	Ч	Н	в	ч	н
ЕГ	25	37,5	37,5	25	37,5	37,5	25	37,5	37,5
КГ	25	37,5	37,5	25	37,5	37,5	25	37,5	37,5

Одержані результати дозволили визначити середній результат за двома показниками критерію «діяльнісний» і з'ясувати рівні фізичної вихованості – високий, середній, низький.

Високий рівень. Дитина впевнено виконує основні рухові дії (ходьба, біг, стрибки, повороти, лазіння, рівновага) у структурованих і вільних іграх, дотримується ритму, послідовності та правил гри. Проявляє активність, швидко реагує на сигнали, виявляє ініціативу у виборі дій, уміло взаємодіє з однолітками у групових ігрових ситуаціях.

Середній рівень. Дитина виконує більшість рухів правильно, але іноді потребує підказки або підтримки дорослого; темп і точність виконання можуть бути нестабільними. Участь в іграх активна, але не завжди ініціативна; спостерігається деяка затримка у реагуванні на сигнали або зміни в умовах гри..

Низький рівень. Дитина відчуває труднощі у виконанні основних рухів (недостатня координація, невпевненість), порушує правила гри, часто втрачає темп або зупиняється. Активність знижена, ініціативність майже відсутня; спостерігається пасивне спостереження або уникнення участі у грі.

Критерій емоційно – оцінний

Показник: Наявність інтересу та позитивного емоційного ставлення до фізичних вправ і рухливих ігор

Завдання №1. «Маршрут дослідника».

Мета: визначити рівень емоційної залученості дитини до рухової активності шляхом аналізу її поведінки під час подолання рухових перешкод та здатності вербально виражати власне ставлення й інтерес до виконуваних дій.

Зміст: заздалегідь накреслюється умовний «маршрут дослідника» з 5-6 станцій (наприклад, «Завал із подушок», «Полянка для стрибків», «Стежка рівноваги», «Прохід крізь тунель», «Підйом-спуск по похилій поверхні»). Діти проходять маршрут по черзі або парами, виконуючи відповідні рухи. Після кожної станції отримують на вибір картку з трьома смайликами – 😊 (радість), 😐 (байдужість), 😞 (незадоволення) – і прикріплюють її до великого плакату. Наприкінці гри кожен коротко пояснює свій вибір («Мені сподобалося стрибати, бо було весело», «У тунелі було темно – я трохи злякався» тощо).

Завдання № 2 «Емоційний рейтинг вправ».

Мета: виявити стабільність інтересу й позитивне ставлення до різних типів вправ та рухливих ігор.

Зміст: вихователь пропонує серію з 4–5 вправ (наприклад, біг «змійкою», стрибки через «мітку», метання в ціль, баланс на вузькій лавці, «танцювальний батл» під музику). Після кожної вправи діти оцінюють її за двома параметрами:

1. **Захопленість:** ставлять позначку на шкалі від 1 до 5 (де 1 – зовсім не цікаво, 5 – дуже цікаво).
2. **Комфортність:** вибирають одну з трьох карток із кольорами (зелений – «було безпечно і комфортно», жовтий – «було складно, але цікаво», червоний – «некомфортно»). Підсумки фіксуються в таблиці на

ватмані, а потім діти обговорюють, які вправи їм сподобалися найбільше й чому.

Показник: Уміння емоційно або вербально оцінити власне самопочуття під час фізичної активності

Завдання № 1 «Рухливий щоденник тіла».

Мета: оцінити здатність дитини усвідомлювати та описувати (емоційно й вербально) власне фізичне самопочуття після виконання різних видів рухової активності.

Зміст: дітям пропонується пройти серію з 3 коротких рухових вправ, кожна з яких викликає різні тілесні відчуття (наприклад: біг з прискоренням, стрибки на місці, балансування на лаві). Після кожного етапу вихователь звертається до дитини як до «дослідника свого тіла» й ставить питання:

- «Що ти зараз відчуваєш у ногах / грудях / руках?»
- «Серце б'ється швидко чи спокійно?»
- «Тобі хочеться ще рухатись чи трохи відпочити?»
- «Це схоже на радість, втому чи задоволення?»

Для зручності діти користуються піктограмами, наприклад:

-  «Я відчуваю легкість і готовий далі рухатись»
-  «Мені було трохи важко, але цікаво»
-  «Я втомився, хочу сісти і відпочити».

У кінці гри кожна дитина оформлює свій умовний «щоденник рухів» (наприклад, наклеює відповідні смайли або малює тіло з підписами: «У ногах – тепло», «Дихати хочеться глибше» тощо).

Завдання № 2. «Фізкультурний щоденник» (гра у «репортера»).

Мета: сформувати вміння дитини оцінювати своє самопочуття та фізичний стан після участі в руховій активності.

Зміст: після виконання комплексу фізичних вправ (наприклад, «Веселий маршрут» або рухлива гра з перешкодами), вихователь пропонує дітям «пограти у репортера»:

- «Розкажи, що сьогодні найбільше сподобалось твоєму тілу?»
- «Що відчували твої ноги, коли бігав?»,
- «Чи було серце спокійне чи стукало швидше?»

Діти можуть малювати своє тіло з усмішкою, крапельками поту чи розміщувати піктограми на картці-самопочуття. Також можна запропонувати заповнити просту шкалу з емодзі або кольоровими позначками (як вони себе відчують зараз: бадьоро, втомлено, спокійно).

Кількісні дані результатів виконання завдань за емоційно-оцінним критерієм представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати виконання завдань за емоційно-оцінним критерієм

Групи	Виконання завдання (%)						Загальний показник (%)		
	Показники								
	Наявність інтересу та позитивного емоційного ставлення до фізичних вправ і рухливих ігор			Уміння емоційно або вербально оцінити власне самопочуття під час фізичної активності.					
	в	ч	н	В	ч	н	в	ч	н
ЕГ	37,5	37,5	25	12,5	50	37,5	25	44	31
КГ	37,5	37,5	25	12,5	50	37,5	25	44	31

Одержані результати дозволили визначити середній результат за двома показниками критерію «Емоційно-оцінний» і з'ясувати рівні фізичної вихованості –високий, середній, низький.

Високий рівень. Дитина чітко й охоче вербально описує своє самопочуття після виконання фізичних вправ: визначає фізичні відчуття (втома, бадьорість, збудження, напруження), локалізує їх у тілі («втомились ноги», «швидко б'ється серце»), розрізняє й називає емоції, пов'язані з руховою активністю. Виявляє цікавість до обговорення стану, користується запропонованими візуальними засобами (піктограми, кольори) усвідомлено.

Середній рівень. Дитина здатна відповісти на запитання щодо власного самопочуття після фізичної активності, але відповіді можуть бути узагальненими або потребувати уточнень з боку дорослого. Відзначає наявність втоми чи задоволення, однак не завжди вміє конкретизувати, що саме вона відчула. Може користуватись піктограмами, але без глибокого пояснення вибору.

Низький рівень. Дитина не виявляє інтересу до оцінювання власного самопочуття, утруднюється в описі фізичних або емоційних відчуттів, відповідає шаблонно або не відповідає взагалі. Не користується візуальними підказками або робить це випадково. Може плутати тілесні й емоційні стани або не усвідомлювати їх.

Кількісні результати рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Розподіл рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту (%)

Групи	Рівні фізичної вихованості (%)		
	Високий	Середній	Низький
ЕГ	25	37,5	37,5
КГ	25	50	25

Як засвідчує таблиця, на високому рівні було виявлено по 25 % дітей в ЕГ та КГ. Середній рівень показало 37,5 % дітей ЕГ і 50 % дітей КГ. До низького рівня сформованості фізичної вихованості віднесено 37,5 % ЕГ і 25 % КГ старших дошкільників.

Наочне зображення результатів констатувального етапу експерименту зображено на рисунку 2.1.

Отже, результати констатувального етапу експерименту засвідчили в цілому недостатній рівень сформованості фізичної вихованості старших

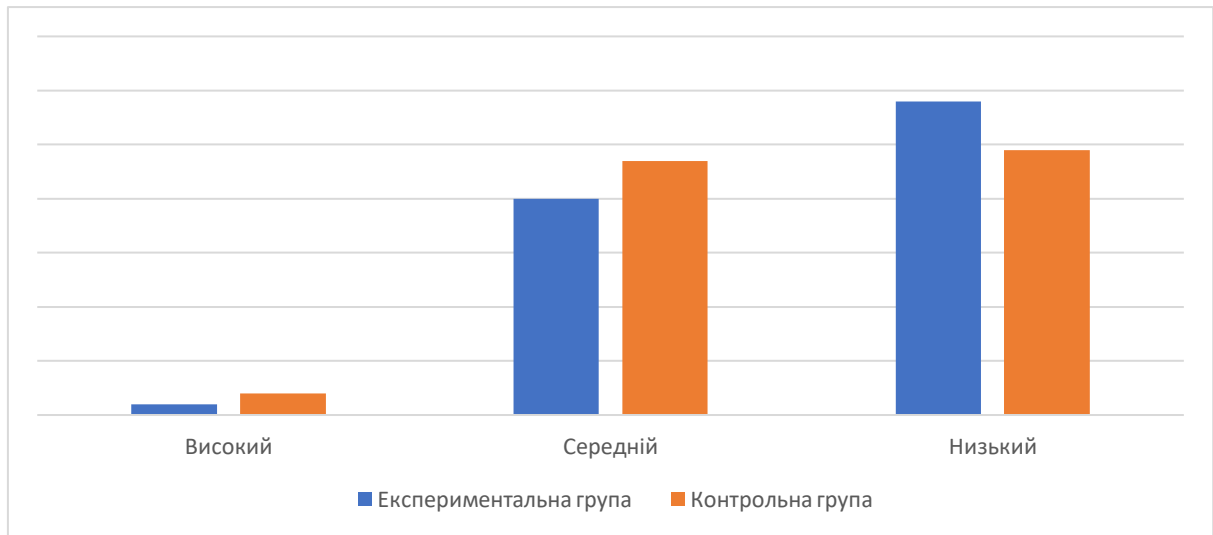


Рис. 2.1. Діаграма рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту

дошкільників. Найменш вираженими виявилися показники, що стосуються звички до використання основних рухів у повсякденній діяльності, а також уміння емоційно й вербально оцінити власне самопочуття під час рухової активності. У більшості дітей спостерігалася пасивність у грі, відсутність ініціативності, нечітке розуміння рухових дій і техніки їх безпечного виконання.

З огляду на це, засобом формування фізичної вихованості старших дошкільників було обрано рухливі ігри як провідний вид діяльності дитини цього віку, що поєднують пізнавальну, емоційну та фізичну активність. Саме гра, як природна форма самовираження й розвитку дитини, здатна створити умови для поступового й усвідомленого засвоєння рухів, формування позитивного ставлення до фізичних вправ і розвитку тілесної рефлексії, що в комплексі забезпечує підвищення рівня фізичної вихованості.

2.2. Методика реалізації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри

Експериментальній роботі передувало визначення педагогічних умов ефективного впровадження гри як засобу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Під педагогічними умовами розуміємо зовнішні відносно особистості дошкільника штучні обставини організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти, котрі виступають причиною та стимулом якісних позитивних змін особистісного розвитку, зокрема становлення фізично-вихованої особистості.

Першою педагогічною умовою є забезпечення фізично-вікового педагогічного супроводу дитини – передбачало добір змісту фізичного виховання з урахуванням анатомо-фізіологічних і психічних особливостей старших дошкільників. Педагогічний супровід ґрунтувався на принципі поступовості: від простих за структурою рухів до складніших форм рухової активності, з урахуванням індивідуального темпу засвоєння навичок. Особливу увагу приділялося підтримці природної рухової потреби дітей, формуванню безпечного й мотивуючого середовища для вільного виконання вправ та ігор. Вихователь не лише демонструє правильне виконання рухів, а й моделює ситуації, які викликають інтерес до активності, допомагає дитині усвідомити свої дії, підтримує фізичний комфорт і впевненість у власних силах.

Друга педагогічна умова – забезпечення та вдосконалення предметно-розвивального середовища для фізичного виховання – передбачала створення безпечного простору, наявності спортивного інвентарю, ігрових маршрутів, варіативних зон для вільної й організованої рухливості. Середовище має стимулювати ініціативу дитини до руху та бути динамічним – адаптованим під конкретні ігрові завдання.

Предметно-розвивальне середовище в закладі дошкільної освіти слід розглядати не як сукупність ізольованих зон чи куточків, а як цілісний

простір життєдіяльності дитини, що забезпечує їй умови для самореалізації, активної взаємодії та розвитку. Саме в цьому середовищі дитина проводить більшість часу, тож воно має бути організоване відповідно до її вікових потреб, інтересів і фізичних можливостей. Рациональне наповнення простору матеріалами для рухової активності, гнучке зонування, можливість варіювати складність завдань – усе це сприяє формуванню навичок самостійності, ініціативності, партнерської взаємодії. Організація такого середовища на засадах диференціації та особистісно орієнтованої взаємодії забезпечує не лише фізичний розвиток дошкільників, а й підготовку їх до життя в умовах змінного соціального середовища.

Третьою педагогічною умовою виступила організація взаємодії та співпраці педагогів із родиною у фізичному вихованні дітей – формування єдиного рухового середовища в ЗДО та вдома: просвітницька робота з батьками, спільні ігри, свята, рекомендації щодо активного дозвілля. Це створює сталість рухових звичок і закріплює позитивне ставлення до фізичної активності. Така співпраця стає основою для цілеспрямованого розвитку особистісних якостей дитини, зокрема – мотивації до фізичної активності та формування ціннісного ставлення до здоров'я. Реалізація цієї умови передбачає не лише залучення батьків до спільних заходів, а й їхню педагогічну просвіту: ознайомлення з особливостями фізичного розвитку дошкільників, методами підтримки рухової активності вдома, принципами формування здорового способу життя. Систематичне інформування, практична допомога, обмін досвідом і активізація батьків до самоосвіти сприяють створенню єдиного освітнього простору, в якому фізичне виховання дитини реалізується як у закладі дошкільної освіти, так і в сімейному середовищі.

Четверта педагогічна умова – формування готовності педагогів до реалізації завдань фізичного виховання засобами гри – передбачала розвиток методичної компетентності щодо добору ігор, уміння адаптувати їх до рівня дитини, стимулювати ініціативу й тілесну рефлексію. Важливо, щоб педагог

не лише інструктував, а й був співучасником, модератором гри. Практичний досвід засвідчує, що як молоді спеціалісти, так і досвідчені вихователі потребують методичної підтримки щодо ефективного використання гри як засобу розвитку фізичних якостей. Важливо, щоб ігрова діяльність не лише розвивала рухові навички, а й була емоційно насиченою, викликала в дітей інтерес і позитивне налаштування.

Основними науковими принципами розробки експериментальної методики, спрямованої на формування фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор, виступили:

– Принцип свідомої рухової активності, що передбачав цілеспрямовану участь дітей фізичній діяльності, усвідомлення мети руху, засобів і способів його виконання. Він реалізується через включення дітей у сюжетні ігрові ситуації, де кожен рух має сенс і мотивацію (наприклад, «перестрибни річку», «дістань скарб»). Педагог у цьому контексті є не інструктором, а співучасником і провідником у грі.

– Принцип природовідповідності, що базується на врахуванні вікових та індивідуальних особливостей дітей дошкільного віку, їхньої природної потреби в русі. Рухлива гра як основний вид діяльності відповідає фізіологічній активності, мисленню, емоційності та рівню самостійності старших дошкільників. Завдяки цьому принципу забезпечувався гармонійний розвиток не лише тіла, а й психіки дитини.

– Принцип емоційної насиченості та ігрової мотивації реалізувався через використання захопливих сюжетів, персонажів, правил і змагальних моментів, які стимулюють дитину до дії. Гра має бути не лише вправою, а емоційно значущою подією, що викликає захоплення, радість, інтерес і прагнення повторити рух.

– Принцип системності та послідовності передбачав логічну побудову змісту фізичного виховання: від простих до складніших рухів, від індивідуальних дій до групових, із поступовим ускладненням ігрових

завдань. Системність забезпечувала регулярність рухової активності протягом дня: на заняттях, прогулянках, у самостійній діяльності.

– Принцип доступності, відповідно до якого враховували рівень фізичного та психічного розвитку кожної дитини. Ігри та вправи добиралися з урахуванням можливостей, щоб забезпечити успіх кожному учаснику, підтримати впевненість у власних силах і не допустити перевантаження.

– Принцип єдності впливу закладу дошкільної освіти і сім'ї, який ґрунтується на взаємодії з батьками щодо формування в дитини звички до руху, активного способу життя, дотримання режиму дня. Методика передбачає залучення родин до фізкультурних свят, спільних рухливих ігор, надання рекомендацій щодо активного дозвілля вдома.

З урахуванням теоретико-методичних засад та стану сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку було розроблено експериментальну модель (Рис. 2.2.) формування фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри, яка включала три етапи: когнітивно-ознайомлювальний етап, діяльнісно-практичний, емоційно-рефлексивний. Опишемо її.

Метою першого, когнітивно-ознайомлювального етапу було формування первинних знань дітей про основні фізичні вправи, рухи, їхню назву, призначення, а також ознайомлення з правилами техніки безпеки у процесі рухливої діяльності. Провідними формами роботи виступили: заняття з фізичної культури, бесіди на прогулянці, спостереження дітей за власними та чужими рухами під час ігор, інтегровані заняття з валеології, ознайомлення з довкіллям, рухливі ігри. Методи роботи: пояснення, показ, словесні інструкції, індивідуальні бесіди з дітьми після рухливих ігор, моделювання ігрових ситуацій, дидактичні ігри-запитання («Що корисно для здоров'я?», «Для чого ми бігаємо?»), спостереження за виконанням рухів, вправи на впізнавання рухів на малюнках. Реалізована педагогічна умова: забезпечення фізично-вікового педагогічного супроводу дитини відповідно до її моторного розвитку й психофізіологічних можливостей.

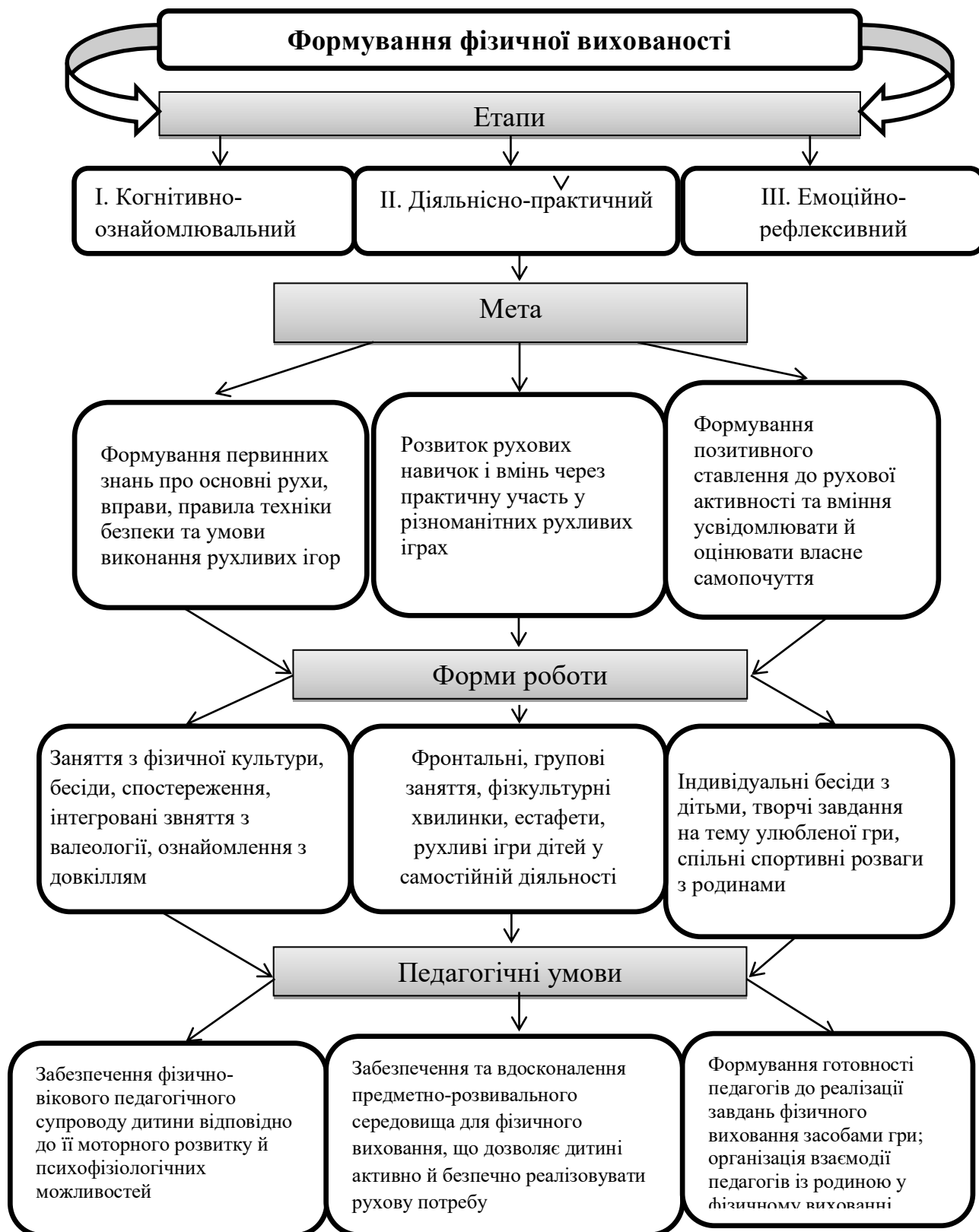


Рис. 2.2. Модель формування фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри

Відповідно до етапів дослідження було розроблено орієнтовний перспективний план роботи з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри (додаток Б). Проілюструємо прикладами ігор.

Гра «Струмочок і місточки»

Мета: розвивати спритність, координацію рухів, навички рівноваги; вчити орієнтуватися у просторі; формувати звичку дотримуватися правил гри.

Обладнання: мотузка або стрічка довжиною 3–4 м (струмок); обручі або килимки – як «місточки».

Хід гри: На підлозі викладається «струмочок». За сигналом вихователя діти по черзі «перестрибують» через струмочок або «переходять» по місточку (обруч). Вихователь щоразу змінює завдання: «Цей струмочок – широкий, через нього треба перестрибнути», «А цей – вузький, йдемо по місточку».

Варіанти ускладнення:

- додати рівновагу: переходити по стрічці;
- змагальність: хто швидше, але не зачепить струмок;
- вводити рольові інструкції: «ти – жабка», «ти – крокодильчик» тощо.

Гра «Прокоти м'яч у ворота»

Мета: розвивати точність, координацію, силу кидка; вчити виконувати завдання за сигналом; стимулювати інтерес до метання та командної взаємодії.

Обладнання: маленькі м'ячі, коробки або імпровізовані ворота.

Хід гри: Діти по черзі прокочують м'яч у ворота з певної відстані. За влучне попадання – отримують фішку або аплодисменти. Можна грати по командах. Вихователь контролює безпечну відстань між учасниками.

Варіанти ускладнення:

- змінювати розмір воріт або відстань;

- прокочувати м'яч між перешкодами;
- вводити роль «воротаря».

Рухлива гра «Потягни канат»

Фізична якість: розвиток сили.

Мета гри – сприяти розвитку сили рук, плечового пояса і спини в дітей старшого дошкільного віку; формувати навички командної взаємодії; виховувати наполегливість і бажання досягати спільного результату.

Обладнання: міцний канат довжиною не менше 3 метрів, маркер (стрічка або прапорець) посередині каната, умовна центральна лінія на підлозі (можна позначити кольоровим скотчем або шнуром), свисток або музичний сигнал для початку гри.

Підготовка до гри: Перед початком гри вихователь пояснює правила, демонструє правильне положення рук і ніг під час тяги каната. Діти поділяються на дві команди з однаковою кількістю учасників. Важливо, щоб діти стояли в шеренгу по один бік каната, обличчям до супротивників, та міцно тримали канат обома руками.

Хід гри: Команди стають по різні боки від центральної лінії, тримаючи канат за обидва кінці так, щоб кольоровий маркер (прапорець) знаходився рівно над центральною лінією. За сигналом вихователя команди починають тягнути канат на себе. Перемагає команда, яка перетягне маркер через свою позначену межу (1–1,5 метра від центральної лінії). Після кожного раунду проводиться короткий перепочинок. Можна змінювати склади команд для урівноваження сил.

Правила гри:

- Тягнути канат можна тільки за сигналом вихователя.
- Тримати канат потрібно обома руками.
- Заборонено сідати на підлогу або падати навмисне.
- Важлива командна узгодженість і рівномірне зусилля.

Модифікації гри:

- Змагання по двоє (1×1) або трійками, щоб урізноманітнити динаміку.

- Тяга каната сидячи – варіант для зменшення навантаження.
- Перетягування іграшки замість каната (для ігрової мотивації).

Рефлексія. Після гри дітям пропонується описати свої враження: «Було легко чи складно?», «Що допомогло перемогти – сила чи злагодженість?», «Чи хотілося б зіграти ще?».

Очікуваний результат: Діти вдосконалюють силові якості в природній ігровій формі, навчаються працювати в команді, формують упевненість у своїх фізичних можливостях та позитивне ставлення до рухової активності.

Проілюструємо прикладом індивідуальних бесід із дітьми після рухливих ігор.

1. «Моє самопочуття після гри»

Мета: сформувати у дитини здатність усвідомлювати і вербалізувати власні фізичні й емоційні відчуття після рухливої діяльності; навчити помічати зміни в тілі та настрої; сприяти адекватному ставленню до фізичного навантаження.

Хід проведення: Бесіда проводиться одразу після завершення рухливої гри, коли дитина знаходиться в активному емоційному стані та легко може пригадати власні відчуття. Педагог пропонує дитині сісти поруч або зайняти зручну позицію та ставить прості, відкриті запитання: «Як ти себе зараз відчуваєш?», «Що відчуває твоє тіло – воно втомлене чи навпаки енергійне?», «Де в тілі ти відчув(ла) втому?» Педагог допомагає дитині підібрати слова, пропонуючи варіанти («тепло», «швидке дихання», «легкість», «пітні руки», «веселий настрій»). За потреби педагог підкріплює вербалізацію невербальними засобами – жестами, піктограмами, зображеннями емоцій. Наприкінці бесіди педагог робить коротке узагальнення, підкреслюючи позитивний досвід: «Ти добре впорався з рухами і зміг помітити, як змінюється твоє тіло після гри». Така бесіда сприяє розвитку емоційного інтелекту, самоспостереження та формуванню внутрішнього інтересу до рухової активності.

2. Бесіда «Що мені сподобалося у грі?»

Мета: закріпити позитивні емоції, пов'язані з рухливою активністю; сформувати вміння аналізувати власний досвід участі у грі; стимулювати інтерес до повторення рухових вправ.

Хід проведення: Бесіда починається з емоційно підтримувального вступу: «Мені цікаво дізнатися, що саме в цій грі було для тебе приємним або цікавим». Далі педагог пропонує дитині відповісти на кілька запитань: «Що тобі сподобалося найбільше?», «В який момент ти відчув(ла) радість чи задоволення?», «З ким тобі було приємно грати?». Педагог акцентує увагу на позитивних моментах: взаємодія з однолітками, цікаві рухи, відчуття успіху, можливість бути активним. Якщо дитині складно відповідати, педагог використовує прийоми уточнення («Можливо, тобі сподобалося бігати швидко?»), або пропонує обрати піктограму настрою. Завершуючи бесіду, педагог узагальнює відповіді дитини та підкреслює її особисті сильні сторони: «Ти добре помічаєш, що тобі приносить радість. Це важливо, бо ігри можуть бути не лише корисними, а й дуже приємними».

3. Бесіда «Коли я втомлююсь і як можу відпочити?»

Мета: навчити дитину розпізнавати сигнали втоми, формувати навички саморегуляції та відповідального ставлення до фізичної активності; допомогти дитині усвідомити, що відпочинок є природною частиною гри.

Хід проведення: Педагог звертається до дитини після завершення гри: «Чи був момент, коли ти відчув(ла) втому?», «Що вказує на втому – дихання, ніжки, ручки, швидкість руху?» Для кращого розуміння педагог може запропонувати дитині доторкнутися місць у тілі, де вона помічає втому. Далі ставиться запитання про відновлення сил: «Що допомагає тобі відпочити – вода, повільні рухи, сісти на лавку, зробити глибокий вдих?» Педагог підкреслює, що відпочинок – це не слабкість, а важливий елемент здорової гри. У завершальній частині дитині пропонується сформулювати власне правило або маленьку рекомендацію для себе: «Що я буду робити наступного разу, коли втомлююсь?» Педагог допомагає сформулювати прості

й реалістичні алгоритми: «Зроблю паузу», «Піду попити води», «Подихаю», «Сяду на хвилинку». Бесіда виховує навички самоспостереження, саморегуляції та відповідальне ставлення до фізичних навантажень.

Метою другого, діяльнісно-практичного етапу було формування рухових навичок, розвиток координації, спритності, витривалості, ініціативності у виконанні фізичних вправ через систематичну участь у рухливих іграх. Провідні форми роботи: фронтальні та групові фізкультурні заняття, фізкультурні хвилинки, ігри на прогулянці, естафети, рухливі ігри дітей на заняттях та у процесі самостійної діяльності. Методи: вправляння, повторення, гра-імітація, варіативне виконання завдань (гра з ускладненням), стимулювання змагання та співпраці («хто більше разів перестрибне», «допоможи товаришу пройти стежину»), сюжетно-рольові рухливі ігри. Реалізована педагогічна умова: забезпечення та вдосконалення предметно-розвивального середовища для фізичного виховання, що дозволяє дитині активно й безпечно реалізовувати рухову потребу.

Наведемо приклади конспектів рухливих ігор, розроблені відповідно до орієнтовного перспективного планування з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри.

Рухлива гра «Зеркало в джунглях»

Фізична якість: координація рухів

Мета гри – розвиток координації, точності й узгодженості рухів у дітей старшого дошкільного віку; формування навичок наслідування та самоконтролю; розвиток уваги, концентрації та виразності рухів у процесі імітаційної гри.

Обладнання: набір карток із зображеннями диких тварин (слон, тигр, мавпа, птах, черепаха тощо); невеликі обручі або килимки за кількістю пар; фонове музичне оформлення (за можливості – ритмічна інструментальна музика).

Підготовка до гри: Перед початком основної частини вихователь проводить коротку вступну бесіду, під час якої діти пригадують, як

рухаються різні тварини. У парах діти виконують попередню вправу на дзеркальне відтворення рухів – один показує довільні рухи, інший повторює.

Хід гри: Діти об'єднуються у пари та розміщуються в обручах (або на килимках), стоячи один навпроти одного. Один з учасників пари виконує роль «тварини», інший – «дзеркала». Вихователь демонструє картку із зображенням певної тварини (наприклад, тигра) і дає команду до початку руху. Дитина, яка виконує роль «тварини», рухається, імітуючи характерну пластику звіра (обережні кроки, підкрадання, зіскоки), а партнер уважно повторює її рухи, ніби дивлячись у дзеркало. Через 30–40 секунд ролі змінюються. Після кожної нової картки пропонується нова тварина – нова рухова модель. Всього проводиться 4–6 змін. У фіналі гри можливе загальне обговорення вражень і складнощів.

Правила гри:

- «Дзеркало» не має випереджати «тварину» – тільки відтворювати побачене.
- Рухи виконуються в межах обраного простору (обруча).
- У грі не використовуються слова – лише тілесне відображення.

Ускладнення гри (за бажанням):

- включення музичного ритму для зміни динаміки рухів;
- введення команди «Замри!» – діти мають завмерти в останній позі;
- введення третього учасника – «спостерігача», який аналізує точність відтворення рухів і за потреби фіксує найвдалішу пару.

Рефлексія. По завершенні гри діти мають змогу словесно оцінити свої відчуття: «Що тобі сподобалося найбільше?», «Коли було легше – показувати чи повторювати?», «Яку тварину тобі було найцікавіше зображати і чому?».

Очікуваний результат: У процесі гри діти вдосконалюють координацію рухів, розвивають тілесну виразність, навички спостереження й саморегуляції. Ігрова ситуація сприяє емоційному підйому, креативності та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Метою третього, емоційно-рефлексивного етапу було формування позитивного емоційного ставлення до фізичної активності, розвиток уміння

оцінювати власне самопочуття під час руху та підтримка стійкого інтересу до рухливих ігор. Форми роботи: сюжетні ігри з програванням ролей (наприклад, «тренер», «лікар», «спортсмен»), спільні спортивні розваги з родинами. Методи: самооцінювання за допомогою піктограм, вербальна рефлексія, гра «фізкультурний щоденник», емоційна підтримка, ігри-запитання, групові обговорення «Що нам сподобалося у грі?», творчі завдання на тему улюбленої гри, складання «маршрутів здоров'я». Реалізовані педагогічні умови: формування готовності педагогів до реалізації завдань фізичного виховання засобами гри; організація взаємодії педагогів із родиною у фізичному вихованні дошкільників.

Зауважимо, що важливим напрямом роботи було постійне ведення «фізкультурного щоденника», яке проводилось у вигляді гри, та мало на меті: розвиток у дітей старшого дошкільного віку здатності усвідомлювати власний фізичний і емоційний стан після рухливої діяльності; формування навичок самооцінювання самопочуття, емоційної відкритості та відповідального ставлення до фізичної активності; підтримування інтересу до рухливих ігор через ігрову фіксацію позитивних переживань.

Гра організовувалася як систематичне ведення дитиною умовного «щоденника», в якому вона після кожної рухливої гри відзначала свій настрій, рівень задоволення, ступінь втоми та загальне самопочуття за допомогою піктограм, кольорів або простих символів. На початку педагог знайомив дітей із правилами ведення «фізкультурного щоденника», демонстрував із поясненням піктограми (усмішка, нейтральне обличчя, втомлене обличчя, енергія, вода, пауза). Після кожної рухливої гри педагог пропонував дитині обрати піктограму, яка найбільше відповідає її стану. За необхідності педагог ставив уточнювальні запитання: «Як ти почуваєшся зараз?», «Твоє тіло відчуває легкість чи втому?», «Чи було тобі радісно під час гри?» Якщо дитині складно визначитися, педагог допомагав шляхом порівняння («Сьогодні ти більш втомлений(а), ніж учора?») або пропонував візуальну шкалу для самостійного вибору. Діти мали можливість не тільки

обирати готові піктограми, а й домальовувати власні символи: зірочки (якщо гра дуже сподобалася), хвилясті лінії (якщо важко було дихати), сині краплі (піт/втома), сердечка (приємні враження). Педагог заохочував творче самовираження та коротку вербальну рефлексію – дитина може 1–2 реченнями пояснити свій вибір. Після заповнення щоденника педагог узагальнював результати, наголошуючи на індивідуальних досягненнях дитини: «Ти вже вмієш помічати, що тобі приємно під час руху», «Ти уважно слухаєш своє тіло й вибраний символ це відображає». Регулярне ведення «щоденника» дозволяло дитині простежувати динаміку свого емоційного досвіду, а педагогу – отримувати об'єктивний зворотній зв'язок для подальшої корекції навантажень та індивідуалізації фізичного виховання.

Зазначимо, що на третьому етапі дітям після проведення ігор пропонувалися різноманітні творчі завдання. Наприклад, за грою «Моя улюблена рухлива гра» (мета: розвивати вміння дитини відтворювати власний досвід через творчі образи; формувати стійкий інтерес до фізичної активності шляхом емоційного переосмислення гри) дітям пропонувалося намалювати свою улюблену рухливу гру в довільній формі: може намалювати себе у процесі руху, друзів, інвентар або простір, у якому проходила гра. За змістом гри «Гра, у яку я хочу пограти ще раз» (мета: сприяти усвідомленню дитиною власних уподобань у руховій діяльності; розвивати здатність аналізувати власний досвід і виділяти в ньому цінні моменти) педагог пропонував дитині створити умовну «листівку» або аплікацію, присвячену грі, яку вона хоче повторити. Для роботи використовувався кольоровий папір, наклейки, вирізані фігури, що символізують рух або взаємодію. Дитина самостійно обирала матеріали та створювала композицію, яка відображає бажання повторити гру: може зобразити себе, однолітків, основний рух або предмети, пов'язані з грою (м'яч, фішки, обруч). Відповідно до мети гри «Як я рухаюсь у грі» (розвивати здатність дитини осмислювати власну рухову активність через художньо-образне відтворення; здійснювати рефлексію емоційно-позитивного

ставлення до фізичної діяльності) дитині пропонували створити малюнок, що зображує її власні рухи під час гри. На початку педагог задає кілька орієнтовних запитань: «Який рух у грі був твоїм улюбленим?», «Як ти рухався – швидко, повільно, стрибав, бігав?», «Що робило гру цікавою?». Дитина відтворювала рухи у вигляді ліній, стрілок, фігур або власного зображення, що «рухається» у просторі аркуша. Педагог підтримувала інтерес дитини запитаннями: «Що у твоїх рухах тобі подобається найбільше?», «Який рух був найцікавішим?».

Одним із методів третього, емоційно-рефлексивного, етапу був «Маршрут здоров'я: моя дорога активності», спрямованого на формування в дітей старшого дошкільного віку усвідомленого та позитивного ставлення до фізичної активності через образне моделювання «здорової подорожі»; розвиток елементарних навичок самооцінки власного самопочуття, інтересу до рухливих ігор та вміння прогнозувати корисні для здоров'я дії. Опишемо його.

Хід проведення: Педагог демонструє дітям великий аркуш або плакат із намальованою «дорогою» – умовним маршрутом, який складається з кількох зупинок: «Ранкова зарядка», «Активна гра», «Корисний перекус», «Спортивна пригода», «Відпочинок», «Гарний настрій».

Мотиваційний вступ. Педагог пропонує дітям уявити, що сьогодні вони вирушають у «подорож здоров'я», де кожна зупинка – це дія, яка робить їх сильнішими, спритнішими та щасливішими. Коротко пояснює зміст кожної зупинки в доступній, ігровій формі.

Створення індивідуального маршруту. Кожній дитині дається аркуш із контуром маршруту. На кожній зупинці дитина: наклеює піктограму (рух, їжа, сон, гра); домальовує свій символ або жест, який асоціюється з цією активністю.

Рефлексивна частина. Педагог запитує в дітей:

- «На якій зупинці тобі було найцікавіше?»
- «Що допомагає тобі почуватися сильним?»

– «Яку зупинку ти хочеш повторити сьогодні?» (*діти відповідають 1–2 реченнями або вибирають піктограму емоційного стану*).

Закріплення через міні-гру. Група разом рухається за маршрутом: стрибки, біг на місці, танцювальні рухи – залежно від зупинок.

Підсумовуючи результати формувального етапу експерименту, можемо стверджувати ефективність запропонованої системи фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри. Ігрова форма організації фізичної активності не лише підвищила рухову активність і мотивацію до занять, а й сприяла формуванню позитивного ставлення дітей до фізичних вправ, розвитку інтересу до рухової діяльності, а також здатності оцінювати власне самопочуття й настрій у процесі гри. Фізичне виховання, інтегроване в ігровий контекст, виявилось ефективним засобом формування в дітей старшого дошкільного віку навичок здорового способу життя, саморегуляції та відповідальності за власне тіло. Таке середовище сприяло гармонійному розвитку особистості, формуванню вольових якостей, самостійності та командної взаємодії.

Отже, системне впровадження педагогічних умов і дидактично виважених ігор у процес фізичного виховання стало передумовою підвищення якості фізичного розвитку дітей, формування стійкого інтересу до рухової активності та мотивації до здорового способу життя.

2.3. Аналіз результатів дослідження на прикінцевому етапі

На завершальному етапі дослідження було здійснено оцінювання ефективності впровадженої методики фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри. З цією метою проведено підсумкову діагностику рівнів сформованості фізичної вихованості у дітей експериментальної (ЕГ) та контрольної групи (КГ) відповідно до трьох визначених критеріїв: когнітивного, діяльнісного та емоційно-оцінного.

Кількісні дані рівнів сформованості фізичної вихованості подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Рівні сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку (на прикінцевому етапі)

Групи	Рівні фізичної вихованості (%)		
	Високий	Середній	Низький
ЕГ	50	50	-
КГ	37,5	50	12,5

З таблиці видно, що в експериментальній групі на високому рівні стало 50 % дітей старшого дошкільного віку; на середньому рівні також 50 %. У контрольній групі цей показник відповідно становив: 37,5 % та 50 %. У контрольній групі на низькому рівні знаходилося 12,5 % дітей.

Проілюструємо прикладами зміни, які відбулися з дітьми за період навчання. Наприклад, Марко П. на констатувальному етапі не зміг пояснити, чому під час стрибків потрібно згинати ноги в колінах. Він відповідав: «Бо так сказали». Після формувального етапу (завдання «Вудочка»), дитина вже зазначила: «Треба згинати ноги, бо так легше відштовхнутися і не впасти», що свідчить про формування первинних пояснювальних умінь (когнітивний критерій, показник: уміння аргументувати вибір фізичних вправ).

Катя Л. під час гри «Блискавка» на початку експерименту швидко втомлювалася, просила зупинити гру, не ініціювала продовження. Після серії ігрових занять вона почала першою пропонувати гру, активно залучати інших дітей: «Давайте ще раз, я буду ловити!» (діяльнісний критерій, показник: активність і фізична готовність до гри).

Юлія С. спочатку не могла описати свій емоційний стан після рухливих ігор, просто казала «нормально». Після використання завдання «Доріжка настрою» на завершальному етапі вона зазначила: «Мені було весело, коли я

переплигнула всі колоди, бо я відчула себе сильною і спритною» (емоційно-оцінний критерій, показник: уміння вербально оцінити самопочуття).

Іван Г., граючи у «Змійку», спершу спотикався та дратувався при невдачах. Після серії повторень і бесід щодо рухових навичок, він почав самостійно пропонувати способи покращити баланс: «Я буду тримати руки ширше, щоб не впасти», демонструючи ознаки усвідомленого виконання вправ (когнітивний критерій, показник: знання техніки основних рухів).

Дарина К. на початку дослідження часто уникала участі в рухливих іграх, залишалася осторонь. Після кількох занять із використанням гри «Фортеця витривалості» почала сама пропонувати: «Давайте я перша покажу, як перелізти через мотузку!» – що свідчить про зростання ініціативи та залученості (діяльнісний критерій, показник: звичка до виконання рухів у повсякденній діяльності). Крім того, зауважимо, що Дарина із задоволенням малювала свої улюблені спортивні іграшки, намагалася виконати сюжетний малюнок, на якому зобразила, як вони з татком грають у малий теніс.

Михайло В. після завершення гри «Каруселі» на етапі підсумкового опитування зазначив: «Я відчуваю, що в мене серце б'ється швидше, але мені це подобається. Було весело і я не втомився», продемонструвавши здатність емоційно оцінювати своє фізичне самопочуття (емоційно-оцінний критерій). До того ж активно вів свій щоденник, використовуючи не лише піктограми, а й ініціативною розмовою про те, як вони з батьками дбають про своє здоров'я на вихідних – багато ходять пішки, роблять усі разом ранковий зарядку.

Порівняльні кількісні дані сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри відображено в діаграмі 2.2 та таблиці 2.9, дані якої свідчать про те, що на прикінцевому етапі за всіма критеріями (когнітивний, діяльнісний і емоційно-оцінний) дані виявились значно вищими в експериментальній групі, ніж у контрольній.

Таблиця 2.9.

Порівняльні дані рівнів сформованості фізичної вихованості у старших дошкільників на констатувальному і прикінцевому етапах експерименту (%)

Групи	Рівні фізичної вихованості (%)					
	Високий		Середній		Низький	
	До навчання	Після навчання	До навчання	Після навчання	До навчання	Після навчання
ЕГ	25	50	37,5	50	37,5	-
КГ	25	37,5	50	50	25	12,5

З таблиці видно, що на високому рівні кількість дітей експериментальної групи збільшилась із 25 % до 50 %, на середньому з 37,5 % до 50 %. Відповідно зменшилась кількість дітей на низькому рівні – із 37,5 % до 0 %. Зазначимо, що позитивні зміни щодо фізичної вихованості відбулись і в контрольній групі. Так, збільшилася кількість дітей на високому рівні – з 25 % до 37,5 %, на середньому рівні кількість дітей не змінилася – 50 % Відповідно зменшилась на низькому рівні – з 25 % до 12,5 %.

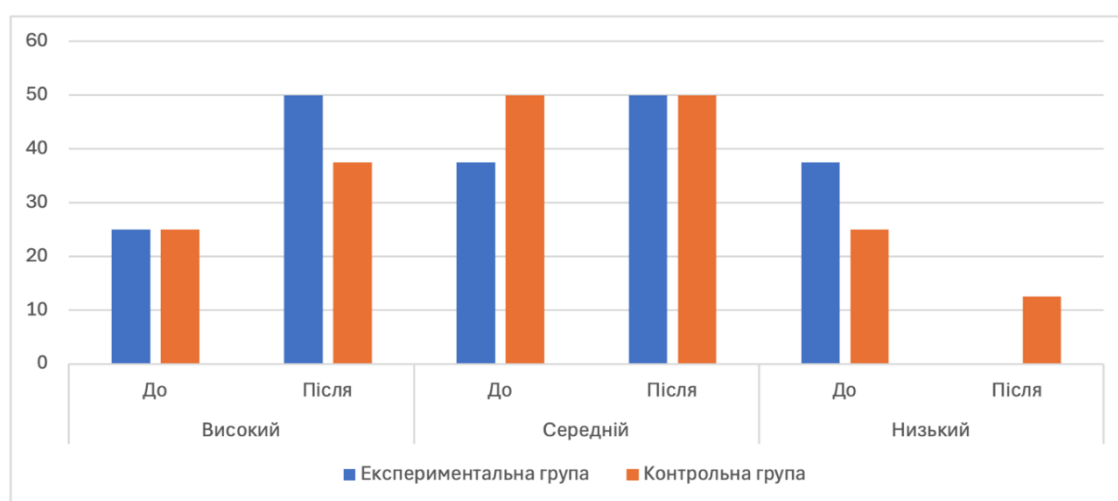


Рис. 2.3. Діаграма рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку (2-й контрольний зріз)

Відзначимо, що навчання дітей експериментальної групи суттєво змінило темпи засвоєння дітьми матеріалу, що, закономірно, призвело до рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри.

Отже, порівняльний аналіз отриманих даних у контрольній та експериментальних групах дає змогу зробити висновки щодо ефективності розробленої моделі та методики фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри.

Висновки з другого розділу

Дослідно-експериментальна робота з формування фізичної вихованості старших дошкільників засобами гри передбачала анкетування вихователів і батьків, за підсумками якого встановлено, що фізичне виховання здебільшого реалізується через традиційні заняття, а не в умовах інтеграції гри в повсякденну діяльність дітей. Спостереження за дітьми показали, що частина вихованців демонструє пасивність у рухливій діяльності, обмежений руховий репертуар і невисокий рівень інтересу до фізичних ігор. Також зафіксовано труднощі у вербальному вираженні свого самопочуття та ставлення до фізичної активності.

Було визначено критерії фізичної вихованості старших дошкільників – когнітивний, діяльнісний та емоційно-оцінний із відповідними показниками.

З урахуванням теоретико-методичних засад та стану сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку було розроблено експериментальну модель формування фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри, яка включала три етапи: когнітивно-ознайомлювальний етап, діялісно-практичний, емоційно-рефлексивний.

Провідними формами роботи на всіх етапах виступили: заняття з фізичної культури, інтегровані заняття з валеології, ознайомлення з

довкіллям; бесіди на прогулянці, спостереження дітей за власними та чужими рухами під час ігор, естафети, спільні спортивні розваги з родинами.

Методи роботи: пояснення, показ, словесні інструкції, моделювання ігрових ситуацій, дидактичні ігри-запитання, вправи на впізнавання рухів на малюнках, сюжетно-рольові рухливі ігри, рухливі ігри дітей у процесі самостійної діяльності; самооцінювання за допомогою піктограм, вербальна рефлексія, сюжетні ігри із програванням ролей.

Під час експериментальної роботи були реалізовані такі педагогічні умови: забезпечення фізично-вікового педагогічного супроводу дитини відповідно до її моторного розвитку й психофізіологічних можливостей; забезпечення та вдосконалення предметно-розвивального середовища для фізичного виховання, що дозволяє дитині активно й безпечно реалізовувати рухову потребу; формування готовності педагогів до реалізації завдань фізичного виховання засобами гри; організація взаємодії педагогів із родиною у фізичному вихованні дошкільників.

Відповідно до етапів дослідження було розроблено орієнтовний перспективний план роботи з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри.

Відзначимо, що навчання дітей експериментальної групи суттєво змінило темпи засвоєння дітьми матеріалу, що, закономірно, призвело до високого та середнього рівнів сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри, тоді як у контрольній групі ще були діти на низькому рівні – 12,5 %.

Отже, ігрова форма організації фізичної активності не лише підвищила рухову активність і мотивацію до занять, а й сприяла формуванню позитивного ставлення дітей до фізичних вправ, розвитку інтересу до рухової діяльності, а також здатності оцінювати власне самопочуття й настрій у процесі гри.

ВИСНОВКИ

У роботі подано теоретичне узагальнення і частково нове рішення проблеми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри; визначено педагогічні умови й розроблено експериментальну методику, схарактеризовано рівні сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку.

1. Проведений теоретичний аналіз філософської, психолого-педагогічної, валеологічної та науково-методичної літератури дозволив дійти висновку про високу актуальність проблеми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, зокрема – у контексті використання рухливих ігор як природного, ефективного й комплексного засобу формування основ здорового способу життя, розвитку фізичних якостей і соціальних навичок.

Розгляд категоріального апарату дослідження дав змогу уточнити сутність базових понять. Так, виховання розглядається як цілеспрямований процес впливу на формування особистості відповідно до соціальних норм і вікових особливостей розвитку дитини. Фізичне виховання – як систематична педагогічна діяльність, що передбачає вплив на фізичний стан, морфофункціональний розвиток, удосконалення рухової сфери дитини. Гра визначається як провідна діяльність дошкільного віку, що поєднує пізнавальну, соціальну та фізичну активність дитини, задовольняючи її потребу в русі, спілкуванні, самовираженні та емоційній саморегуляції. Встановлено, що рухлива гра відіграє ключову роль у забезпеченні цілісного розвитку дитини. Особливої значущості набувають ті ігри, що мають оздоровчий, кооперативний і рефлексивний потенціал, а також дозволяють дитині проявляти активну позицію у виборі способів дії.

2. Виявлено критерії і показники щодо сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри: когнітивний (накопичення і систематизація знань про техніку виконання основних рухів, уміння аргументувати вибір фізичних вправ для розвитку основних рухів); діяльнісний (активність і фізична готовність дітей до гри; наявність у дітей

звички виконувати основні рухи в повсякденному житті); емоційно-оцінний (наявність інтересу та позитивного емоційного ставлення до фізичних вправ і рухливих ігор; уміння емоційно або вербально оцінити власне самопочуття під час фізичної активності).

Відповідно до показників було визначено рівні сформованості фізичної вихованості старших дошкільників (високий, середній, низький).

3. Визначено педагогічні умови формування фізичної вихованості засобами гри: забезпечення фізично-вікового педагогічного супроводу дитини; забезпечення та вдосконалення предметно-розвивального середовища для фізичного виховання; організація взаємодії та співпраці педагогів із родиною у фізичному вихованні дітей; формування готовності педагогів до реалізації завдань фізичного виховання засобами гри.

4. З урахуванням теоретико-методичних засад та стану сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку було розроблено й апробовано експериментальну модель та методику формування фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри, яка включала три етапи: когнітивно-ознайомлювальний етап, діяльнісно-практичний, емоційно-рефлексивний. Метою першого, когнітивно-ознайомлювального етапу було формування первинних знань дітей про основні фізичні вправи, рухи, а також ознайомлення з правилами техніки безпеки у процесі рухливої діяльності. Провідними формами роботи виступили: заняття з фізичної культури, бесіди на прогулянці, спостереження дітей за власними та чужими рухами під час ігор, інтегровані заняття з валеології, ознайомлення з довкіллям. Методи роботи: пояснення, показ, словесні інструкції, моделювання ігрових ситуацій, дидактичні ігри-запитання та ін.

Метою другого, діяльнісно-практичного етапу було формування рухових навичок, розвиток координації, спритності, витривалості, ініціативності у виконанні фізичних вправ через систематичну участь у рухливих іграх. Провідні форми роботи: фронтальні та групові фізкультурні заняття, фізкультурні хвилинки, ігри на прогулянці, естафети, рухливі ігри

дітей у процесі самостійної діяльності. Методи: вправлення, повторення, гра-імітація, варіативне виконання завдань (гра з ускладненням), сюжетно-рольові рухливі ігри.

Метою третього, емоційно-рефлексивного етапу було формування позитивного емоційного ставлення до фізичної активності, розвиток уміння оцінювати власне самопочуття під час руху та підтримка стійкого інтересу до рухливих ігор. Форми роботи: індивідуальні бесіди з дітьми після рухливих ігор, спільні спортивні розваги з родинами. Методи: самооцінювання за допомогою піктограм, вербальна рефлексія, сюжетні ігри з програванням ролей, емоційна підтримка, ігри-запитання, складання «маршрутів здоров'я». У результаті дослідження визначено, що запропонована модель формування фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку засобами гри виявилась ефективною. Так, на прикінцевому етапі експерименту на високому рівні кількість дітей експериментальної групи збільшилась із 25 % до 50 %, на середньому з 37,5 % до 50 %. Відповідно зменшилась кількість дітей на низькому рівні – із 37,5 % до 0 %. Зазначимо, що позитивні зміни щодо фізичної вихованості відбулись і в контрольній групі. Так, збільшилася кількість дітей на високому рівні – з 25 % до 37,5 %, на середньому рівні кількість дітей не змінилася – 50 % Відповідно зменшилась на низькому рівні – з 25 % до 12,5 %.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у поглибленні педагогічної взаємодії з родинами з метою формування єдиного виховного простору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf (дата звернення: 29.01.21 р.).
2. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, за заг. ред О. В. Низковської. Мандрівець. 2017. 256 с.
3. Бойченко Т. С. Розвиток фізичної культури в Україні у контексті європейських традицій. *Наукові записки*. Серія: Педагогіка. 2019. № 2. С. 72–78.
4. Богініч О. Л., Беленька Г. В. Природа і рух. Посібник. Київ: Кобза, 2003. 242 с.
5. Богініч О. Л. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посібник / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. Київ: Генеза, 2013. 128 с.
6. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
7. Гаркуша Г. В. Фізичне виховання. Мій конспект. *Вихователю ЗДО*. ВГ «Основа», 2019. 208 с.
8. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь. 1997. 366 с.
9. Григоренко Г. І. Рухливі ігри в дошкільному закладі. Харків : Вид-во НФаУ, 2010. 184 с. С. 30–55.
10. Дитина. Освітня програма для дітей від 3-х до 7 років. Науковий керівник проєкту: В.О. Огнев'юк, ректор Київського університету імені Бориса Грінченка, доктор філософських наук, професор, академік НАПН

- України. Авт. колектив: Г. В. Бєленька, О. Л. Богініч, В. М. Вертутіна, К. І. Волинець та ін. Київ, 2020. 440 с.
11. Загородня Л. П., Тітаренко С. А. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2011. 271 с.
 12. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний редактор В. Г.Кремень. Київ. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
 13. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2011. 272с.
 14. Лохвицька Л. В. Основи безпечної поведінки закладають у дошкільному віці. *Безпека життєдіяльності*. 2012. № 1. С. 15-18.
 15. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я – берегиня здоров'я дитини: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2019. 228 с.
 16. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Навчи мене бути здоровим!: зошит з основ здоров'я для дошкільнят (ст. дошк. вік). Тернопіль : Мандрівець, 2013. 56 с.
 17. Максимова О. О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади) : навч.-метод. посібник. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 213 с.
 18. Мирза Ф.М. Історія фізичної культури: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2020. 208 с.
 19. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / [Н. В.Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук]; За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
 20. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). У 2 частинах. Частина II. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Анішук О. М., Артемова Л. В. та ін.. Наук. кер. О. Л. Кононко. Київ. МЦФЕР–Україна, 2014. 252 с.

21. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Навчальний посібник. Харків : ЦУЛ, 2019. 504 с.
22. Педагогічний словник / За ред. Ярмаченко М.Д. Київ: Педагогічна думка, 2001. 516 с.
23. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Академвидав, 2006. 456 с.
24. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС». 271 с.
25. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / Авт.-упор. В.В. Єфремова. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 160с.
26. Сущенко Л. М. Формування національної системи фізичного виховання в Україні: історико-педагогічний аналіз. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2021. Вип. 152. С. 134–139.
27. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ : Радянська школа, 1977. Т. 3. 495 с. Розділ «Роки дитинства». С. 111–127.
28. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології. Київ: Рад. школа, 1952. Т. 4. 518 с. С. 192–293.
29. Чайка Д. Аналіз фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей дошкільного віку в період підготовки до навчання у школі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 102–107.
30. Чоповська В.Г. Фізична культура для дітей старшого дошкільного віку з порушенням опорно-рухового апарату. Планування роботи за Базовим компонентом дошкільної освіти. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 176 с.
31. Філософський словник / За ред. [В.І. Шинкарука](#) (2. вид. І доп. Київ: Голов. ред. [УРЕ](#), 1986. 800 с.
32. Філософський словник соціальних термінів: вид. 3-є, доп. / В.П. Андрущенко, Т.В. Андрущенко, В.Г. Антонечко [та ін.]; за заг. ред. В. П. Андрущенка. Х.– Київ: Р.И.Ф. 2005. 672 с.

33. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник для студентів вузів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2005. 232 с.
34. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Посібник. Сучасна дошкільна освіта. Харків, 2019. 160с.
35. Щербакова К. А. Формування фізичної культури дошкільника. Одеса : Астропринт, 2015. 220 с. С. 80–105.
36. Єрмаков С. С. Історія становлення та розвитку фізичної культури в Україні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 24–29.
37. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 52 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для батьків

1. Чи є актуальною особисто для вас робота дошкільного навчального закладу з оздоровлення дітей?

- Так.
- Важко сказати.
- Ні.

2. Ви задоволені роботою з дітьми?

- Задоволений.
- Скоріше так, ніж ні.
- Скоріше ні, ніж так.
- Ні.

3. Оцініть, будь ласка, за п'ятибальною системою роботу колективу за такими критеріями:

- загартовування;
- режим дня;
- безпека життєдіяльності;
- оздоровча робота медичного персоналу;
- оздоровча робота вихователя.

4. Ваші пропозиції, побажання та зауваження щодо роботи колективу.
Дякуємо!

Додаток Б

Перспективний план (1 місяць)

з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри

Мета: всебічний фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор

Форма занять: ігрова діяльність на заняттях, прогулянках, у самостійній діяльності

Частота: 2–3 рази на тиждень

Тривалість ігор: 15–25 хв, відповідно до умов (в залі / на вулиці)

Тиждень	Фізична якість	Назва гри	Мета гри	Короткий зміст
1.	Сила	«Потягни канат!»	Розвивати силу рук і спини, формувати вміння працювати в команді	Командне перетягування канату з правилами
	Координація	«Переправа через струмок»	Розвивати рівновагу і точність рухів	Стрибки по «купинах» (обручах, слідах)
2.	Витривалість	«Фортеця витривалості»	Розвивати витривалість, силу волі та наполегливість	Діти по черзі проходять серію випробувань: повзання, біг, стрибки
	Спритність	«Пастка лисиці»	Тренувати реакцію, увагу, спритність	Один гравець — "лисиця", ловить інших, які мають встигнути сховатися
3.	Швидкість	«Блискавка»	Розвивати швидкість реакції і руху	За сигналом діти виконують швидке завдання: добігти, передати м'яч
	Гнучкість	«Місточок»	Розвивати гнучкість хребта та ніг	Пролазання під натягнутою стрічкою, що поступово знижується
4.	Комбінація	«Каруселі»	Узгодження рухів, ритмічність, увага	Гра з ходьбою, бігом, зупинками під віршик
	Самостійність	«День самостійних ігор»	Формувати навички ініціативної рухової активності	Діти самостійно обирають гру й організовують її з мінімальним втручанням дорослого

Додаток В

Конспекти рухливих ігор для дітей старшого дошкільного віку

1. Рухлива гра «Птахи і зозуля» Мета: удосконалювати навички бігу, розвивати спритність, швидкість увагу. Виховувати поважне ставлення один до одного.

Хід гри: На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це — «гнізда птахів». Одна дитина — «зозуля», вона стоїть осторонь і не має гнізда. На слова вихователя *«Птахи, полетіли!»* діти вибігають з «гнізд» у різні сторони. «Зозуля» літає разом з ними. На слова *«Птахи, додому!»* всі біжать до своїх «гнізд», а «зозуля» намагається швидко зайняти яке-небудь «гніздо». Дитина, яка залишилася без місця, стає «зозулею».

Вказівки до гри. Стежити, щоб діти бігали по всьому майданчику і не «літали» близько від «гнізд».

2. Рухлива гра «Гуси - лебеді». Мета: удосконалювати навички бігу на швидкість. Розвивати спритність, увагу. Виховувати вміння реагувати на вказівки вихователя.

Хід гри: На одному боці майданчика намічають місце для «пташника», де живуть «гуси», а на протилежному — «поле», де вони пасуться. Між «полем» і «пташником»- місце для «вовка», «вовче лігво».

Одну дитину обирають «вовком», він сидить у «лігві», а «гуси»- у «пташнику». Вихователь починає гру словами: *«Гуси-лебеді, в поле!»* Діти вибігають на майданчик, махають руками, як гуси крилами. Через деякий час вихователь кличе:

«Гуси-лебеді, додому, сірий вовк під горою!»

Діти зупиняються і хором запитують:

«Що він там робить?»

Вихователь відповідає:

«Гусей скубе».

«Яких?»— знову запитують діти.

«Сіреньких і біленьких. Тікайте швидше додому!»

«Гуси» біжать у «пташник», а «вовк» вибігає з «лігва» і ловить їх. Спійманих відводить у «лігво». Після двох виходів «гусей» у поле обирають нового «вовка». Гра повторюється.

Вказівки до гри. Гуси можуть вилітати в «поле» і повертатися до «пташника» тільки після слів вихователя. Спійманим вважається той, до кого доторкнувся «вовк:». Після закінчення гри вихователь називає дітей, яких «вовк» жодного разу не спіймав.

3. Рухлива гра «Не давай м'яч». Мета: удосконалювати навички кидання та ловіння м'яча. Розвивати окомір, увагу, спритність. Виховувати повагу один до одного.

Хід гри: Діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Ведучий стає в центрі. За сигналом вихователя діти прокочують м'яч один одному, а ведучий, бігаючи по колу, намагається перехопити його (спіймати). Якщо це вдається, то в центрі стає дитина, яка останньою прокочувала м'яч. Виграють ті, які жодного разу не були ведучими.

Вказівки до гри. М'яч прокочувати по землі обома руками. Ведучий має право зупиняти його тільки руками. Перехоплювати м'яч лише тоді, коли він котиться по землі. Вибивати з рук гравців не дозволяється.

4. Рухлива гра «Піжмурки». Мета: вдосконалювати вміння дітей орієнтуватися в просторі. Розвивати уважність, спостережливість. Виховувати вміння підтримувати товариські взаємини.

Хід гри: Діти стоять у колі на відстані витягнутих у сторони рук. Всередину кола вибирають двох дітей: одній з них зав'язують хустинкою очі, другій дають у руки дзвіночок. Дитина з дзвіночком бігає по колу, а «піжмурка» її ловить на дзвіночок. Коли «піжмурка» зловить дитину з дзвіночком, то вибирають інших дітей всередину кола, і гра продовжується.

Вказівки до гри. Гру можна проводити без дзвіночка. Дитина, яка тікає, час від часу плеще в долоні. «Піжмурка» час від часу запитує: «Де ти?» Дитина, яка тікає, відповідає: «Я тут». «Піжмурка» по голосу ловить її.

5. Рухлива гра «Не боюсь». **Мета:** удосконалювати навички стрибків на місці. Розвивати спритність, увагу. Виховувати бажання займатись фізичними вправами.

Хід гри: Діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Усі разом проговорюють:

*«Не боюсь я холоду,
не боюсь морозу!»*

Вони підстрибують на місці, розводять руки в сторони і зводять їх нахрест. «Мороз», який стоїть у центрі кола, намагається доторкнутись до тих, у кого руки в сторони. Кого він торкнеться, той стоїть нерухомо і не бере участі в грі. Гра закінчується, коли спіймано двоє-троє дітей.

Вказівки до гри. Нагадати дітям, щоб вони стрибали легко на носках, відштовхуючись обома ногами або перескакували з ноги на ногу (за умовою).

6. Рухлива гра «Горобці та кіт». **Мета:** формувати у дітей навички стрибків, повзання та лазіння. Розвивати спритність, увагу. Виховувати повагу один до одного.

Хід заняття: З одного боку залу (майданчика) за лінією розставлено стільці, а з протилежного - гімнастичні лави (2—3) або кубики (заввишки 15-20 см). Це - «стріха». «Горобці» сидять на стільцях. Одна дитина - «котик» - осторонь.

На слова вихователя:

*Йдуть до нас морози люті!
Горобці сидять надуті,
Пташенята стриб, стриб, стриб,
Малесенькі диб, диб, диб*

«горобці» встають і починають стрибати по всій площі. Вихователь продовжує:

Їжу по снігу шукають,

Під стріхою спочивають.

«горобці» шукають їжу, а потім летять під «стріху» (стають на лави).

На слова:

Пташенята стриб, стриб, стриб.

Малесенькі диб, диб, диб

діти зіскакують з лав і стрибають по залу (майданчику). На слова:

Котик підкрадається,

До пташок добирається

«кіт» нявчить, «горобці» тікають до стільців, а «кіт» їх ловить. Після цього обирають іншого «кота». Гра повторюється.

Вказівки до гри. Стежити, щоб діти бігали по всьому залу (майданчику) і не «літали» біля стільців. До кого «кіт» доторкнеться рукою, той вважається спійманим.

7. Рухлива гра «Курочка і горошинки». Мета: удосконалювати навички підлізання під дугу і бігу. Розвивати увагу, кмітливість. Виховувати бажання грати ся в рухливій грі.

Хід гри: Обирають двох «курочок» і трьох-чотирьох «горошинок». Інші діти стають у коло, взявшись за руки. На сигнал вихователя *«Горошинки покотились!»* «горошинки» розбігаються, вбігають у коло, підлізаючи під руки дітей, і вільно вибігають з нього. «Курчата» намагаються спіймати «горошинки». Гра закінчується, коли переловлять всі «горошинки». Ті повторюють з новими «курочками» і «горошинками».

Вказівки до гри. Діти в колі не затримують «горошинок» і «курочок», коли вони біжать. Якщо «курочка» довго не може спіймати «горошинку», гру припиняють.

8. Рухлива гра «Чижик у клітці». **Мета:** формувати у дітей навички стрибків, Розвивати спритність, увагу. Виховувати повагу один до одного.

Хід гри: Діти стають у коло і, взявшись за руки, утворюють «клітку». П'ятеро-шестеро дітей «чижики»- стають у центр.

На початку гри «чижики» стоять у «клітці». Діти за сигналом вихователя, тримаючись за руки, ідуть вправо або вліво і проговорюють:

Чижик, чижик, любий чиж,

Як на волю полетиш?

Хоч збирався утекти,

Та лишився в клітці ти.

Після цих слів «чижики» підстрибують на місці, роблять рухи руками вгору і вниз, наче літають. На слова вихователя «*Полетіли з клітки*» вони намагаються вибігти з кола, а діти, які утворюють «клітку», перешкоджають їм, то опускаючи, то піднімаючи руки. Коли всі «чижики» вилетіли з «клітки», на цю роль обирають нових гравців, і гра продовжується.

Вказівки до гри. «Чижики» не мають права силою прориватися з клітки.

9. Рухлива гра «Заборонений рух». **Мета:** вдосконалювати вміння дітей орієнтуватися в просторі. Розвивати уважність, спостережливість. Виховувати вміння підтримувати товариські взаємини.

Хід гри: Діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Вихователь також стає з ними в коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна виконувати рух поставити руки на пояс. Вихователь виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений» рух. Хто з учасників гри помилиться, той робить крок уперед або штрафується. Потім він продовжує грати.

Гра проводиться 5-6 хв, після чого називають дітей, які не зробили жодної помилки.

Вказівки до гри. Гравці повинні повторювати всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах, як зайчик; сказати скоромовку; відгадати загадку та ін.

10. Рухлива гра «Горюдуб». **Мета:** удосконалювати вміння орієнтуватися в просторі. Розвивати увагу, спритність. Виховувати витримку.

Хід заняття: Діти шикуються парами і стають один за одним. Одна дитина стає на 2—3 кроки попереду всіх на визначеній лінії або накресленому колі. Це -«горюдуб».

Він проговорює:

Гори, гори, ясно, щоб не погасло.

Раз, два, три, остання пара, біжи!

За командою «Біжи!» діти в останній парі розбігаються вздовж колон (одна дитина з правого, друга — з лівого боку), щоб попереду «горюдуба» взятися за руки. «Горюдуб» намагається спіймати одного з них, поки вони не з'єднали руки. Кого «горюдуб» спіймає, той стає на його місце. Гра триває, поки всі пари з кінця колони не перебіжать. Пара, яка утворилася, стає попереду, решта — відступає назад. Гра закінчується, коли всі діти пробіжать по одному разу.

Вказівки до гри. Якщо «горюдуб» не спіймає будь-кого з першої пари, він залишається в цій самій ролі. Якщо не зловить жодної дитини з двох пар, вихователь вибирає нового «горюдуба» з останньої пари, яка бігала.

11. Рухлива гра «Відгадай чий голос». **Мета:** вдосконалювати вміння дітей орієнтуватися в просторі. Розвивати уважність, спостережливість. Виховувати вміння підтримувати товариські взаємини.

Хід гри: Діти, узявшись за руки, утворюють коло. У центрі кола стоїть ведучий із заплющеними очима. Діти йдуть по колу вправо і проговорюють:

Дружно, діти: раз, два, три!

Разом вліво поверни!

Усі разом повертаються і йдуть в інший бік. Потім проговорюють.

А як скажем: скок, скок, скок,-

Відгадай, чий голосок!

Слова «Скок, скок, скок» проговорює тільки одна дитина, заздалегідь призначена вихователем. Коли діти вимовлять усі слова, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто сказав «Скок, скок, скок». Якщо він відгадав, то стає ведучим, і гра повторюється знову.

Вказівки до гри. Ведучий не має права розплющувати очі доти, поки не закінчиться вірш.

12. Гра «Хто сховається за кольором?»

Мета: розвивати реакцію, уважність, орієнтацію у просторі; вчити діяти за сигналом.

Обладнання: кольорові кола або килимки (по 4–5 кольорів), музика.

Хід гри: Діти вільно рухаються під музику. Коли вона зупиняється, вихователь називає колір, і всі мають швидко зайняти відповідне коло (кількість менша, ніж дітей). Ті, хто не встиг – виконують веселу фізичну вправу (наприклад, 5 стрибків жабкою).

Варіанти ускладнення:

- замість кольору – називати геометричну фігуру;
- вводити команду «зміни коло» або «перестрибни через коло».

13. Гра «Ведмідь і бджоли».

Мета: виявити рівень інтересу дітей до занять фізичними вправами (підлізання під шнур і лазіння по гімнастичній стінці).

Хід гри: Під час виконання рухливої гри вихователь поділяє дітей на дві нерівні підгрупи. Менша підгрупа (приблизно одна третина)- «ведмеді», решта – «бджоли». «Бджоли» розміщуються недалеко від гімнастичної стійки, перед натягнутим шнуром – «вуликом». Частина «бджіл» вилазить на гімнастичну стінку.

На відстані 3 – 5 м від гімнастичної стінки накреслено коло – «ліс», де живуть «ведмеді в барлозі». На протилежному боці – «поле, луки».

На слова вихователя:

Бджоли вулик залишають,
в луг квітучий поспішають

«бджоли» злязять з гімнастичної стінки, інші підлазять, під натягнутий шнур (на висоті 50–60 см). На слова:

Полетіли по медок,
полетіли до квіток

«бджоли» летять на «луки», у «поле» за визначену лінію.

Вихователь, звертаючись до «ведмедів», проговорює:

А ведмеді у садок
в улик лізуть по медок.

«Ведмеді» вилазять зі свого «барлога», йдуть до «вулика» і вилазять на гімнастичну стінку (на висоту 1,5–2 м). На слова вихователя «Бджоли!» «ведмеді» поспішають до свого «барлога», «бджоли» із дзижчанням повертаються. Одна група «бджіл» на гімнастичній стінці відганяє «ведмедів», а друга вилазить на стінку. При повторенні гри діти міняються ролями.

Публікації з досліджуваної проблематики

1. Юдіна Наталія. Формування основ здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку засобами фізичного виховання. Українське дошкілля: здобутки і перспективи : збірник наукових праць молодих науковців і студентів / за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. О. С. Трифоновой. Миколаїв : НУК, 2025. Вип. 1. 116 с. Електрон. видання. С. 80-83.

2. Юдіна Наталія. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри. Українське дошкілля: здобутки і перспективи : збірник наукових праць молодих науковців і студентів / за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. О. С. Трифоновой. Миколаїв : НУК, 2025. Вип. 2. 104 с. Електрон. видання. С. 85-87.