

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Факультет дошкільної педагогіки та психології
Кафедра дошкільної педагогіки

Кваліфікаційна робота магістра

«ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОСТОРУ»

Виконала: здобувачка
освітнього ступеня магістра,
заочної форми навчання
ОПП «Дошкільна освіта. Практична
психологія в закладах дошкільної освіти»
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»

Корепанова Катерина Вікторівна

Науковий керівник:

доцент кафедри дошкільної педагогіки
кандидат педагогічних наук, доцент

Мардарова Ірина Костянтинівна

Одеса 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОСТОРУ	9
1.1. Сутність феномену «рухова компетентність старших дошкільників»	9
1.2. Особливості формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах ЗДО	16
1.3. Особливості організації здоров'язбережувального простору задля формування рухової компетентності старших дошкільників	24
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОСТОРУ	35
2.1. Особливості констатувального етапу дослідження	35
2.2. Технологія формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору	54
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження	63
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	86

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

БР – базовий рівень

ВР – високий рівень

ДСДО – державний стандарт дошкільної освіти (БКДО)

ЕГ – експериментальна група

ЗДО – заклад дошкільної освіти

ЗП – здоров’язбережувальний простір

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ЗТ – здоров’язбережувальні технології

КГ – контрольна група

ПТ – проєктні технології

КЕ – констатувальний етап

КЗ – контрольний зріз

НУШ – нова українська школа

РГ – рухлива гра

РКСД – рухова компетентність старших дошкільників

СР – середній рівень

ТФРК – технологія формування рухової компетентності

ФЕ – формувальний експеримент

ФРКСД – формування рухової компетентності старших дошкільників

ВСТУП

На сучасному етапі гуманізації суспільства і надання державного пріоритету вихованню здорового покоління, освітянами звертається особлива увага на фізичне здоров'я дошкільників, зокрема формування їх рухової компетентності в освітньому просторі. На часі фіксується погіршення дитячого соматичного здоров'я, опірності і захисних сил організму, зниження рівня їх фізичного розвитку та фізичної готовності до навчання в НУШ. В основі дитячого здоров'я знаходяться рухові дії та рухова активність, саме вони дозволяють дітям оволодіти руховими навичками, задатками, сформувати стійкий інтерес та виробити звички до ЗСЖ. Даний процес розпочинається у дошкільному дитинстві і передбачає поетапне опанування руховою компетентністю. Діти під керівництвом вихователів опановують руховий досвід, навчаються узгоджувати власні рухові дії (наприклад, біг, лазіння тощо), отримують уявлення про безпеку рухливої поведінки, користі здоров'язбережувальних технологій, спонукаються до збереження власного чи оточуючого здоров'я, можуть самостійно організовувати та проводити ігрову діяльність (спортивні, рухливі ігри) тощо.

Наразі постає потреба організувати ефективний здоров'язбережувальний простір здатний забезпечити активність рухових дій, упровадити здоров'язбережувальні технології та надати дітям змогу оволодіти руховою компетентністю задля підтримки власного здоров'я.

Розкриттю питань дотримання здоров'я та здоров'язбереження дітей присвячені праці (Р. Бедрань, В. Бутенко, Л. Волочаєва, Т. Воронцова, О. Глебова, А. Кошель, Н. Козак, К. Левшунова, М. Машовець, Т. Овчиннікова, О. Прутькова, М. Хаблава, Ж. Ципляк та інші); особливості організації рухової активності та рухової компетентності старших дошкільників розглядали (О. Богініч, Е. Вільчковський, М. Єфименко, Є. Кара, Ю. Кобернюк, Н. Левінець, Н. Маляр, І. Масляк, О. Низовська, О. Пуйо, В. Цвіток та інші). В наукових доробках розкривається необхідність

здоров'язбереження дошкільників та формування їх рухової компетентності, зокрема з використанням сучасних інноваційних технологій, досліджується необхідність співпраці з батьками задля забезпечення дитячої рухової активності та дотримання рухового режиму, описується необхідний дитячий інвентар тощо. Науковці стверджують, що для старших дошкільників необхідно створити спеціальні умови в групі для забезпечення їх рухової діяльності та розробити стратегію упровадження технологій здоров'язбереження.

Особливості організації здоров'язбережувального простору та упровадження здоров'язбережувальних технологій з метою формування рухової компетентності старших дошкільників розкриваються у працях учених (Т. Андрющенко, Т. Бойченко, О. Гаврило, О. Івахно, С. Матвієнко, А. Микуліна, І. Омері, А. Руднєва, С. Юрочкина та інші). Вчені вказують на необхідність розробки технології формування рухової компетентності дошкільників, організації здоров'язбережувального середовища з метою реалізації корекційних та здоров'язбережувальних технік, використання інноваційних інструментів, цифрових ресурсів і обладнання, що дозволяють оволодіти дітям елементарним руховим досвідом тощо.

Отже, окреслимо низку суперечностей між:

- запитами громадськості до забезпечення фізичного здоров'я дітей дошкільного віку і проблемами у реалізації педагогічних умов ефективного здійснення цього процесу;
- необхідністю формування рухової компетентності старших дошкільників і недостатнім рівнем організації цього процесу в умовах ЗДО, відсутністю технологій, що орієнтують на формування елементарного рухового досвіду і мотивації до дотримання безпеки поведінки та ЗСЖ;
- організацією здоров'язбережувального простору в ЗДО та недостатнім рівнем його забезпечення інвентарем, інноваційно-корекційним обладнанням, ігровими картотеками, цифровими ресурсами тощо;

- необхідністю у розробці спеціальної технології формування рухової компетентності старших дошкільників, реалізації її в освітньому процесі і настановою вихователів на використання переважно традиційних методів фізичного та рухового розвитку дошкільників.

Зазначимо, що проблема формування рухової компетентності старших дошкільників розглядається в наукових доробках, однак потребує розгляду і опрацювання питання розробки технології формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору, що задовольнить потреби суспільства в забезпеченні фізичного здоров'я дітей, окреслить можливості теоретичного та практичного забезпечення здоров'язбережувальних процесів в умовах ЗДО.

Актуальність проблеми обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти: **«Технологія формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося відповідно до тематичного плану наукових досліджень Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» та в межах науково-дослідної теми кафедри дошкільної педагогіки «Наукові засади забезпечення сталого розвитку професійної діяльності майбутніх педагогів» (№ 0124U000212).

Мета: науково обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність технології формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору.

Завдання дослідження:

1. Схарактеризувати стан досліджуємої проблеми в психолого педагогічній літературі; уточнити поняття «компетентність», «рухова компетентність»; визначити поняття «рухова компетентність старших

дошкільників», «технологія формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору».

2. Виявити компоненти, показники і схарактеризувати рівні сформованості рухової компетентності старших дошкільників.

3. Апробувати технологію формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору.

Об'єкт дослідження: формування рухової компетентності дітей дошкільного віку в освітньому процесі ЗДО.

Предмет дослідження: формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору.

З метою розв'язання завдань дослідження було використано комплекс **методів дослідження:** теоретичних – аналіз психолого-педагогічної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів з метою вивчення поглядів учених на формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору, уточнення понять «компетентність», «рухова компетентність», визначення понять «рухова компетентність старших дошкільників», «технологія формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору»; емпіричних – спостереження, бесіда, тестування, дидактичні вправи, моделювання ігрових ситуацій з метою визначення рівнів сформованості рухової компетентності старших дошкільників; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний) з метою перевірки ефективності технології формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору; математичні методи з метою обробки та узагальнення експериментальних даних.

Експериментальна база дослідження: заклад дошкільної освіти ясла-садок №3 «Капітошка» Біляївської міської ради Одеського району Одеської області. У дослідженні брали участь 22 дитини старшого дошкільного віку.

Практична значущість дослідження полягає в розробці та

впровадженні технології формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору. Матеріали роботи можуть бути використані в роботі закладів дошкільної освіти, при розробці освітніх програм і методичних посібників для вихователів та батьків з формування рухової компетентності дітей дошкільного віку, вивчення сформованості їх рухового досвіду та рухової поведінки, упровадження здоров'язбережувальних технік та інвентаря під час організації здоров'язбережувального простору.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерської роботи апробовано на VI Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до європейського освітнього простору» (м. Глухів), Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Забезпечення сталого розвитку освіти: європейський та національний виміри» (м. Одеса), що має підтвердження (програми). Результати дослідження обговорено на засіданнях та наукових семінарах кафедри дошкільної педагогіки Університету Ушинського.

Публікації. За матеріалами дослідження опубліковано статтю апробаційного характеру у збірнику наукових статей «Забезпечення сталого розвитку освіти: європейський та національний виміри».

Структура роботи: робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний об'єм роботи складає 116 сторінок. З них 71 сторінка основного тексту. Список використаних джерел налічує 120 джерел. Додатки викладено на 31 сторінці.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОСТОРУ

1.1. Сутність феномену «рухова компетентність старших дошкільників»

Особливості формування рухової компетентності, зокрема досвіду координації рухових дій, настанови на здоров'язбереження, знання правил ЗСЖ знаходимо у працях Е. Вільчковського [18], Л. Волочаєвої [19], Т. Воронцової [20], Н. Денисенко [17], Є. Кари [37], А. Кошель [112], Ю. Кобернюк [40], Н. Левінець [56], О. Темнохуд [109], В. Цвіток [114], С. Юрочкиної [116] та інші. Учені вказують на необхідність здійснення процесу піклування здоров'ям дитини, зміцнення його в умовах ЗДО, забезпечення фізичного саморозвитку дитини, навчання її основним рухам, уявленням про власне здоров'я і спортивний інвентар та необхідність дотримання фізичної підготовки, мотивування на безпеку рухової діяльності тощо.

Учені Є. Кара [37], Ю. Кобернюк [40] звертають увагу на пріоритетність формування рухової компетентності старших дошкільників як першочергового напрямку культури здоров'я нації. Вони вказують, що здоров'язбереження є базою рухової компетентності, основним її елементом тощо.

Дослідники В. Цвіток [114], С. Юрочкина [116] вказують, що дошкільний період стає в основі фізичного здоров'я дитини, а отже необхідно їй надати базу знань та практичних навичок фізичного вдосконалення, направити її рухову діяльність, покращити рухові дії та фізичні якості, тобто сформувати рухову компетентність, що лежить в основі її фізичного розвитку та здоров'я.

У дослідженні А. Кошель [112] стверджується, що основні компетентності необхідні людині, зокрема рухова компетентність, формуються з дошкільного віку, оскільки в його основі є досягнення анатомофізіологічної та психологічної зрілості, розвитку вольових та інтелектуальних якостей.

Н. Левінець [56, с. 7] доводить, що РКСД та їх фізична культура базується на взаємопов'язаних напрямках:

- суспільно-психологічного, що є в основі настанови на засвоєння цінності і бази правил ЗСЖ, потреби в руховій активності і мотивації на фізичну вдосконаліть та здоров'язбереження;
- інтелектуально-розумового, що забезпечує оволодінням і розумінням дитиною елементарної інформації здоров'язбереження і фізичного становлення;
- рухового, що дозволяє координувати рухи, оволодівати руховими здібностями і автоматизувати рухові дії, які лежать в основі рухового досвіду та потенціалу тощо.

Для розуміння конструкту дефініції РКСД здійснено порівняння понять «компетентність», «рухова компетентність», що подано у додатку А.

Як вказують Т. Андрющенко [2] і Є. Кара [37], зокрема сформована рухова компетентність забезпечує фізичну готовність дитини до подальшого навчання у НУШ, що дозволяє дитини легше пристосуватися до різних умов. Діти проявляють фізичні і вольові якості (витривалість, дисциплінованість, наполегливість тощо), озброюються знаннями безпечної поведінки та оволодівають елементарними гігієнічними звичками, цінують власне здоров'я та оточуючих тощо.

У дослідженні Н. Денисенко [17], робиться акцент на обов'язкове забезпечення прояву рухової активності при ФРКСД, що дозволяє дітям оволодіти певною сукупністю доволіно регульованих рухів, у разі яких відбуваються певні енергозатрати, які реалізують дитячі потреби та мотиви в процесі щоденної життєдіяльності тощо.

У ДСДО [5] вказується, що результатом сформованості РКСД є оволодіння природною потребою в руховій діяльності, отримання певного досвіду у галузі фізичної культури, здатність до фізичної працездатності, володіння руховими навиками при вирішенні певних життєвих завдань. У ньому подані певні показники сформованості РКСД, а саме:

- **знаннявий компонент:** обізнаність з термінологією рухової діяльності (назви рухів, спортивного інвентаря, здоров'язбережувального обладнання тощо); усвідомлення необхідності виконання фізичних вправ задля підтримки власного здоров'я; обізнаність із різними правилами ігрової діяльності (спортивні, народні, рухливі ігри) та змаганнями; усвідомлення та не заперечення необхідності дотримання гігієнічних правил і використання правильних гігієнічних засобів; знає про необхідність дотримання правильної постави тіла; здатність до усвідомлення та обмірковування основ фізичного розвитку тощо;
- **емоційно-ціннісний компонент:** прояв зацікавленості до фізичної діяльності, потреба у фізичному вдосконаленні організму; емоційне вираження при власних фізичних досягненнях (радість, захоплення тощо); наявність мотивації на здобутки рухової діяльності (естетика, пластика, виразність рухів); цінність й позитивна мотивація на товариську роботу, адекватна реакція при програві або виграві; позитивне ставлення до гігієнічних заходів, фізичних вправ, загартувальних процедур тощо;
- **практичний компонент:** оволодіння руховими навичками, наявність елементарного рухового досвіду при прикладанні фізичних зусиль у певній діяльності; розвинені фізичні якості (витривалість, спритність тощо), адекватне застосування їх у разі потреби; прикладає вольові зусилля при виконанні вправ, володіє основними рухами (біг, стрибки тощо), координує рухові дії, орієнтується у просторі у приміщенні та на вулиці; витримує відповідно віку фізичне навантаження, володіє власним тілом, може виправити рухи однолітка, реагує на потреби організму (відпочинок, активна діяльність тощо); володіє навичками гігієни, може використовувати гігієнічні

засоби у разі потреби без нагадування дорослого; володіє навичками загартування (дії на сонці, з водою тощо); виконує основні фізкультурні вправи з інвентарем, на предметах, без інвентаря; контролює власну поставу та поставу однолітків, пропонує і виконує комплекс вправ на досягнення правильної постави та запобігання плоскостопості.

У новому проєкті ДСДО [91] виокремлені наступні показники РКСД, тобто:

- виконання рухових дій: орієнтується у назвах основних рухів, спортивного інвентарю та знарядь, видах рухової діяльності; уміння вправлятися з предметами у відповідних педагогічних ситуаціях (скалка, м'яч, біговель тощо); виконує дії на пересування у просторі (біг, ходьба тощо); прояв самостійності при виконанні основних рухів або повтор за вказівкою тощо;
- регулювання власного фізичного стану: орієнтується у видах фізичної активності; уміє координувати рухи у просторі, прикладає вольові зусилля для досягнення результату; виокремлює і називає стан власного самопочуття, просить про допомогу у разі поганого самопочуття при руховій діяльності; знає і дотримується правил безпеки при рухових діях, використовує засоби захисту для попередження небезпеки (наколінники, шолом тощо); оцінює власні рухові дії та оточуючих, виправляє, координує рухи з урахуванням безпеки дій чи запобігання шкоди оточуючим; знає про необхідність дотримання правильної постави, намагається контролювати положення тіла, знає і виконує комплекс профілактичних вправ; прикладає вольові зусилля і доводить розпочаті рухові дії до завершення без втручання дорослого тощо;
- спільна рухова взаємодія: здатний до виконання ролей у спільній рухливій діяльності з дорослими та іншими дітьми; усвідомлює особливості рухливих, народних, спортивних ігор та змагань; усвідомлює і виконує ігрові правила, дотримується норм безпеки у разі необхідності;

- систематична рухова активність: послідовно, у певній системі виконує рухові вправи; усвідомлює і пояснює значення рухової активності для фізичного здоров'я людини; наявність необхідного рухового досвіду (сформованість рухових умінь та фізичних якостей);
- координація рук: виконання вправ кистями рук та пальцями на дії з предметами за вказівкою однолітка чи дорослого; координує рухи рук та виконує рухові дії необхідні під час рухливої, ігрової діяльності; знає та пропонує вправи для пальців або суглобів рук тощо;
- здатність до виконання графічних рухових дій: орієнтується у просторі, правильно тримає олівець, штрихує, розмальовує не виходячи за запропонований контур, домальовує за вказівкою; малює відвідано за завданою інструкцією з контролем натиску тощо;
- рухово-ритмічна активність: дотримується музичного ритму, координує рухи частин тіла відповідно від темпу і простору; координує і поєднує рухи відповідно рухових дій однолітків та музичної композиції, сюжету танцю тощо.

У дослідженні О. Темнохуд [109] виокремлені наступні показники сформованості РКСД, як-от:

- наявний руховий досвід та достатній прояв рухової активності, що забезпечує високу дитячу рухливість у разі потреби та збагати ігрову діяльність;
- достатній прояв фізичних якостей, зокрема спритності і автоматизації та координації рухів, переважна відсутність імпульсивності, втрати самоконтролю, поведінкової розгальмованості;
- прояв різноманітності у рухових діях, забезпечення техніки рухів, високий рівень фізичної підготовки;
- адекватні емоційні прояви під час рухової діяльності;
- упевненість у своїх рухових можливостях, рішучість і швидкість при необхідних рухових змінах тощо.

Д. Олійник [82, с. 86-87] окреслює наступні показники сформованості рухової компетентності дошкільників, спираючись на показники фізичних якостей, а саме:

- прояв м'язових зусиль при виконанні основних рухів, переносу інвентаря або предметів, підтримка силового балансу при подоланні опору середовища;
- прояв тривалої здатності до ігрової діяльності, отримання задоволення при виконанні ігрових рухів, активна рухова активність до кінця обраної гри;
- здатність спритно і вправно виконувати рухи, швидко розбиратися в ігровому сюжеті, змінювати положення тіла відповідно ігрових правил;
- проявляти гнучкість рухів, виконання основних рухів з дотриманням амплітуди при адекватному м'язовому зусиллі зі згинанням кінцівок;
- прояв достатньої швидкості при виконанні рухів під час певних ігрових вправ за короткий проміжок часу з дотриманням правил безпеки рухової діяльності;
- підтримка рівноваги при виконанні рухової діяльності, розуміння вказівок дорослого при під час виконання фізкультурних або ігрових вправ;
- розвинутий окомір, що дозволяє швидко визначити відстань між предметами, людьми, здійснювати стрибки, біг, лазіння у правильному напрямку тощо.

У дослідженні М. Єфименко [31, с. 45-48] виокремлено наступні показники рухової компетентності дитини:

- фіксування гармонійного фізичного розвитку дитини (нормативні показники росту, ваги, функціонування тіла);
- здатність протистояти факторам оточуючого середовища, відсутність стану хвороби протягом тривалого терміну часу;

- швидке відновлення після фізичних навантажень, змога до тривалої рухової діяльності незалежно від обставин;
- потреба у руховій активності, настанова на заняття фізичною культурою та спортивні ігри, усвідомлення ролі фізичних вправ для підтримки здоров'я;
- володіння хореографічно-руховими навичками, здатність до імпровізації рухів під музичний супровід;
- позитивна настанова на рухово-ігрову діяльність, наявність моральних якостей у процесі рухових дій (справедливість, доброзичливість, турбота тощо);
- обізнаність з необхідністю дотримання ЗСЖ, безпечних і здоров'язберезувальних поведінкових норм;
- усвідомлення поняття здоров'я-хвороба, можливість оцінювання власного стану чи оточуючих, здійснення оздоровчо-профілактичних заходів;
- усвідомлення та виконання правил поведінки у фізкультурній залі або спортивному майданчику, з фізкультурним інвентарем чи знаряддями, уміння діяти у разі падіння, під час агресивної поведінки оточуючих;
- дотримання норм особистої гігієни, наявність позитивного відношення до власного тіла та вигляду;
- прояв необхідного рівня фізичних якостей і здібностей (рівноваги, витривалості тощо) під час різних обставин;
- наявність базових навичок в основних рухових режимах (ходьби, повзання, біговому тощо), застосування цих навичок при необхідності;
- наявність предметно-маніпулятивних умінь (жонглювання, перекидання тощо), координація обох рук (правої і лівої кінцівки);
- застосування дворучної координації у різних видах діяльності (ігровій, спортивній, побутовій тощо) задля досягнення оптимальних результатів у рухових діях;

- дитина усвідомлює «схему тіла», координує рухи у просторі, здатна до самостійної рухово-ігрової діяльності, вирішення проблемних рухових ситуацій задля поставленого результату.

Отже, поняття «РКСД» розглядаємо як структурований набір рухових знань, умінь і навичок, що дозволяють задовольнити інтерес і потребу в безпечній руховій активності, задля опанування певним руховим досвідом успішної реалізації і оптимальної підтримки ЗСЖ. Рухова компетентність формується під час різних видів діяльності і забезпечує фізичну працездатність дитини. Компонентами сформованості РКСД виступають інформаційно-знаннявий компонент, що забезпечує обізнаність дитини щодо основних особливостей рухових дій, правил гігієни і безпеки перебування у спортивній залі та майданчику; мотиваційно-емоційний компонент, який дозволяє визначити настанову на рухово-ігрову діяльність, бажання у застосуванні гігієнічних і загартувальних заходів та емоційний супровід рухових дій; практично-рефлексивний компонент дозволяє проаналізувати рівень сформованості рухових умінь і навичок, оцінити координацію власних рухових дій та умінь організації гігієнічних процедур, загартування задля дотримання ЗСЖ.

1.2. Особливості формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах ЗДО

Учені (Г. Безверхня [98], Л. Загородня [32], Р. Келли [119], Н. Левінець [56], Т. Овчиннікова [80], Д. Олійник [82], В. Пусталов [34], М. Хаблава [112], П. Юлавере [120] та інші) вказують на зв'язок рухової та здоров'язбережувальної компетентності, на необхідність фізичного вдосконалення дитини, її рухових дій та якостей, здійснення емоційного налаштування на фізичну підготовку з використанням здоров'язбережувальних технологій, інноваційно-корекційних методик та вправ в умовах ЗДО тощо. На їх думку, правильно організована рухова

діяльність позитивно впливає на самопочуття дитини, будову її організму та фізичний розвиток.

Д. Олійник [82], М. Хаблава [112] зазначають, що модернізація дошкільної освіти, підвищення її якості зумовлює збільшення інтелектуально-психічного навантаження, що призводить до погіршення стану дитячого здоров'я і розвитку, а отже, на їх думку, у ЗДО необхідно створювати умови для збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності і вдосконалення рухових умінь та якостей. Фізичне здоров'я дошкільників, формування їх рухової компетентності одне з пріоритетних завдань сучасного ЗДО тощо.

А. Кошель [112, с. 281] також зазначає, що у сучасному ЗДО необхідно використовувати різноманітні технології ФРКСД, що спрямовані підвищення опору функцій організму факторам оточуючого середовища, профілактики захворювань, дотримання санітарно-гігієнічних норм.

У своєму дослідженні Н. Левінець [56, с. 7] зазначає, що на часі по новому підходять до фізичного розвитку дитини. Авторка вказує, що цілісне і гармонійне формування дитини не можливо без фізичного становлення як основи всебічного розвитку. Адже успішність дитини спирається на її фізичне здоров'я і рівень працездатності. Дитяча рухова активність дозволяє дитини пізнавати навколишнє середовище, що є ф основою формування світосприйняття і навчання. Фізкультурно-спортивні заняття та розваги, на її думку, активізують емоції дитини, загартовують, розвивають вольові якості, а рухова активність розвиває аналізатори, сприяє формуванню мисленнєвих операцій та мовленнєву діяльність.

Є. Кара [37] зазначає, що завданням будь-якого ЗДО обов'язково є ФРКСД, оскільки діти наразі переживають вдома різноманітними гаджетами, переважна більшість батьків не приділяють увагу необхідності стимулювання їх рухової активності, а отже цьому питанню необхідно приділяти якомога більше уваги в освітньому процесі. Діти перейдуть до навчання у НУШ, їх потрібно підготувати та розвинути фізичні якості,

необхідний запас рухових навичок, щоб вони мали змогу адаптуватися і соціалізуватися в нових освітніх умов. У дітей необхідно сформувати витривалість, працездатність, вольові якості, оскільки фізично неспідготовлена дитина відстає від інших дітей та може бути хворобливою. Отже, необхідно правильно організовувати заходи фізичного виховання у ЗДО, щоб емоційно зацікавити дитину, сформувати її фізичні здібності, поставу, загартувати та надати можливості до активної рухової діяльності тощо.

Є. Кара [37, с. 210] зазначає, що ФРКСД відбувається завдяки різним видам дитячої діяльності, а саме: розважальній, ігровій, освітній, трудовій, спортивній тощо.

Як стверджують О. Курок [18], Т. Овчиннікова [80] необхідно забезпечити рухову активність дітей не тільки під час фізкультурних занять, розваг, спортивного туризму, а й під час ігрової діяльності, прогулянок тощо.

У дослідженні Н. Адрющенко [1], Е. Вільчковського [18], М. Єфименко [31], О. Пуйо [94], С. Тітаренко [32] виокремлено форми, методи і засоби з формування рухової компетентності старших дошкільників (див рис. 1.1).

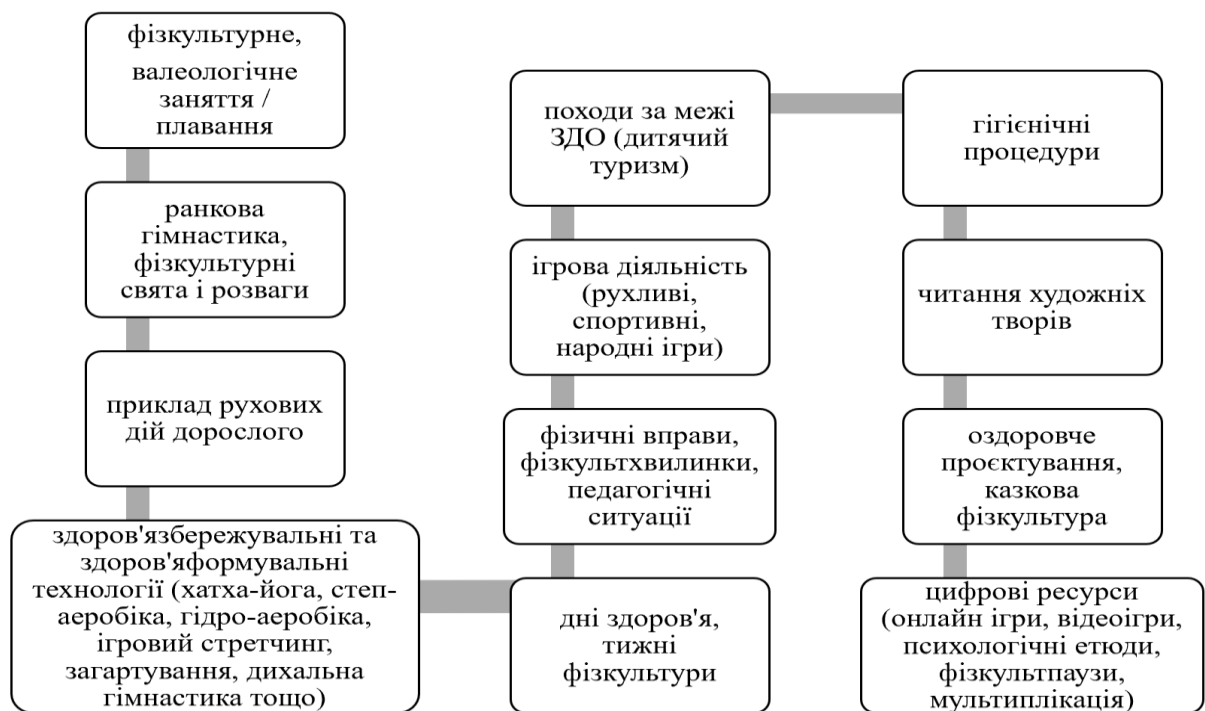


Рис. 1.1 Форми, методи і засоби ФРКСД

У дослідженні А. Кошель [112, с. 281-282] також підкреслює, що формування рухової компетентності в умовах ЗДО відбувається не лише під час спеціально організованих занять (фізкультурного, валеологічного), але й під час ранкової гімнастики, фізкультпауз під час різних занять, прогулянок з використанням ігрової діяльності (рухливі, спортивні ігри) тощо. На її думку, це сприяє не тільки активізації рухово-ігрової дитячої діяльності, а призводить до інтелектуально-пізнавального розвитку, що дозволяє якісно організувати освітній процес. Авторка вказує, що діти повинні розуміти необхідність фізичних вправ, усвідомлювати потенціал фізичного розвитку, вільно володіти термінологією, розуміти механізми рухової діяльності, мати активну позицію щодо її впровадження, орієнтуватися у різних засобах фізкультурно-оздоровчої роботи тощо.

Новий проєкт ДСДО [91] пропонує наступні ефективні засоби ФРКСД: заняття, рухові вправи, командні змагання, вправи з елементами спорту (гімнастика, футбол тощо), музикограми, вправи на формування дрібної моторики, ігрова діяльність (рухливі, народні, музично-ритмічні, спортивні) тощо.

Учені (Г. Безверхня [98], Л. Загородня [32], Д. Олійник [82], В. Пусталов [34]) зазначають на ефективність використання рухливих ігор при формуванні рухової компетентності дітей, зокрема навчанню дітей основним рухом і формування їх фізичних якостей. Ними вказується, що у процесі рухливих ігор зміцнюється також і опорно-м'язова система дитячого організму, розширюють об'єм грудної порожнини, поліпшується дихальна система, розвивається гнучкість і рухливість суглобів тощо. Спираючись на дослідження Г. Зганяйко [34], Р. Маслюк [98], Д. Олійник [82], О. Пуйо [94] виокремимо наступну класифікацію рухливих ігор для ФРКСД в умовах ЗДО (див рис. 1.2).

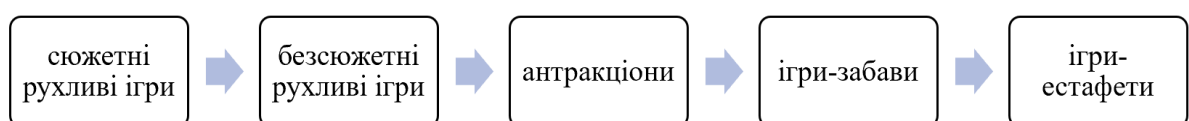


Рис. 1.2 Види рухливих ігор для ФРКСД

Як вказують у своїх дослідженнях (Н. Давидова [25], М. Кравець [53] О. Курок [18] та інші) у формуванні рухової компетентності велике значення мають і спортивні ігри (тобто ігри з елементами спорота). На їх думку, вони формують рухові дії дітей (наприклад, біг, перекидання, кидання, удари тощо), розвивають їх окомір, вміння орієнтуватися у просторі, правильно тримати предмети (наприклад, ракетка, м'яч) тощо. авторки зазначають, що спортивні ігри активізують рухову діяльність, закріплюють рухові вміння, розвивають фізичні, інтелектуальні якості, допомагають навчитися керуванню власним тілом, стимулюють емоційну сферу, задовольняють потреби в рухах, формують лідерські здібності і навички безконфліктної партнерської командної взаємодії.

Учені Е. Вільчковський [18], Н. Давидова [25], М. Кравець [53] виокремлюють наступну класифікацію ігор спортивного характеру, що можливо використовувати при формуванні РКСД (див. рис. 1.3).

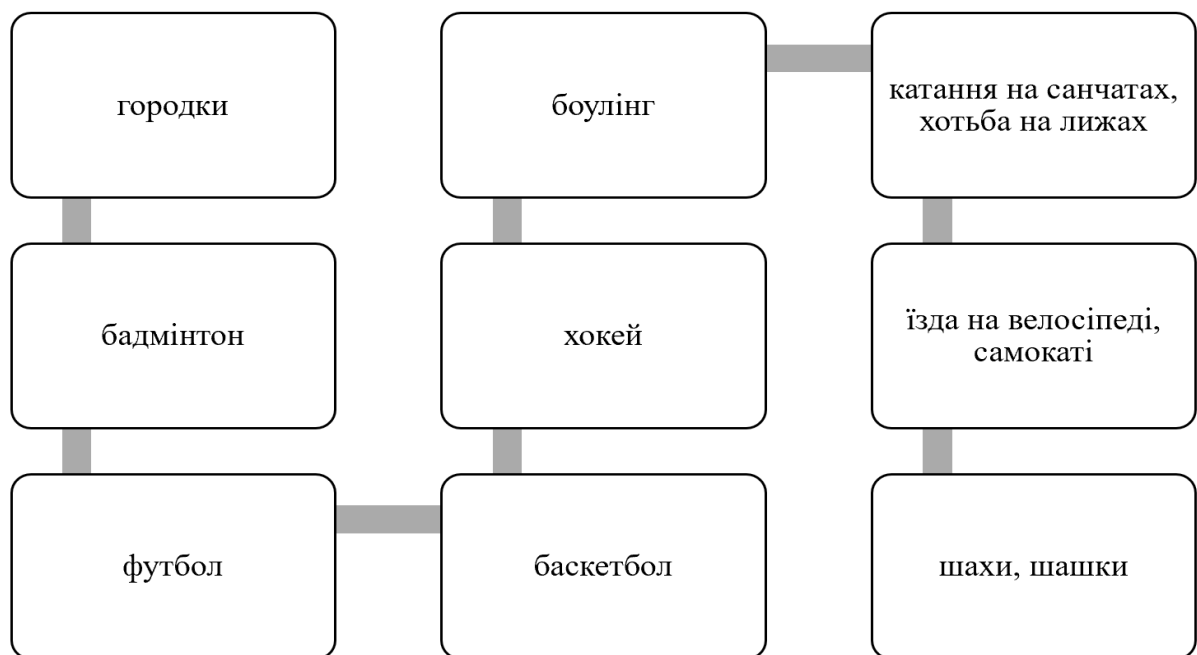


Рис. 1.3 Види спортивних ігор для ФРКСД

Як вказують Г. Кіт [39, с. 96], А. Кошель [112, с. 277] народні звичаї та традиції лягають в основу виховання дитини, зокрема формування її рухової компетентності. На думку дослідниць, виховання повинно бути глибоко національним, базуватися на руховому досвіді народу щодо зберігання і

зміцнення здоров'я. Як вказують дослідниці, народні ігри це один з під видів ігор з правилами, вони є специфічним за походженням оскільки не мають авторства, їх багатопокоління складав, вдосконалював і передавав народ. В їх основі знаходяться життєві події, що подаються засобами рухових елементів. На думку Г. Кіт [39, с. 97], проведення даних ігор з метою ФРКСД спирається на спеціальну підготовку вихователів, а саме:

- володіння технологією проведення українських народних ігор з метою формування дитячої рухової компетентності;
- підбір ігор відповідно віку і стану здоров'я дитини, сформованості їх рухових навичок;
- обов'язкове врахування ігрового місця, необхідного обладнання і мети (які знання і навички вона буди формувати) тощо.

Як стверджують Н. Кириченко [38], Л. Козак [42], Л. Швайка [72] при формуванні рухової компетентності дітей в умовах ЗДО доречно використовувати проєктні технології спрямовані на закріплення основних рухів, оздоровлення і здоров'язбереження. На їх думку елементами даних проєктних технологій є: проєктні заняття, заняття з фізкультури, спостереження, художня праця, ігрова діяльність, фізкультура на повітрі, заняття з ліплення та малювання, пошуково-дослідницька діяльність, конструювання, індивідуальна робота, робота з батьками тощо.

Учені М. Єфименко [31], Ю. Кобернюк [40], К. Левшунова [59] вказують, що в умовах ЗДО реалізуються принципи формування рухової компетентності дітей та їх здоров'язбереження, а саме:

- спираючись на вік дітей, діагностика їх фізичного стану та рівня соматичного здоров'я, врахування даних моніторингу при організації здоров'язберезувального простору ЗДО;
- корекційний супровід рухової діяльності, емоційного стану, зняття стану напруженості, мотивування на досягнення результатів;
- упровадження ЗТ, що дозволяють досягти достатнього рівня рухової діяльності, фізичної досконалості рухів, емоційно настроїти або

розслабити дитячий організм, налаштувати їх на комунікацію з однолітками задля досягнення перемоги (наприклад, у спортивних змаганнях тощо);

- взаємодія з батьками, спеціалістами, громадськими організаціями при налаштуванні співпраці задля удосконалення фізичного здоров'я дітей, зокрема формування їх рухової компетентності;
- гуманізація, систематизація, послідовність в здоров'язбережувального процесу задля фізичного та емоційного благополуччя дітей тощо.

Н. Левінець [57] стверджує, що задля забезпечення РКСД в умовах ЗДО необхідно дотримуватись відповідних умов, як-от:

- організація відповідного здоров'язбережувального простору, що дозволяє безпечно організувати і підтримувати рухову активність старших дошкільників;
- дотримання активного рухового режиму групи, що дозволяє поєднувати різні види дитячої рухової активності;
- використання традиційного і інноваційного фізкультурного обладнання, корекційних знарядь та інвентарю;
- професійний супровід дитячої рухової діяльності, щодо забезпечення правильного виконання рухових вправ, їх циклічність, регулювання навантаження відповідно вікових норм;
- моніторинг рухової підготовленості дітей, дослідження рівня засвоєння їх рухового досвіду;
- використання здоров'язбережувальних, здоров'яформувальних і сучасних цифрових технологій, прийоми керівництва руховою та змагально-ігровою діяльністю;
- налаштування і безперешкодний доступ рухового куточка групової кімнати з відповідним ігровим, спортивним обладнанням;
- систематична партнерська взаємодія з батьками щодо формування основних рухових дій, навичок ЗСЖ, самоорганізації фізкультурно-оздоровчої діяльності тощо.

Т. Андрющенко [3], Г. Барсуковська [32], О. Богініч [10], Т. Воронцова [20] розглядали питання партнерства батьків і вихователів задля формування дитячої рухової компетентності, зміцнення здоров'я дітей та забезпечення фізичного розвитку вдома. На їх думку, необхідно дотримуватись відповідних педагогічних умов, а саме: забезпечити кваліфікований медичний супровід; застосовувати інноваційні та здоров'язбережувальні технології, що сприяють підвищенню рухової активності дітей; надавати приклад рухових дій, підтримки ЗСЖ вдома тощо.

Науковці О. Гнізділова [24], М. Єфименко [31], Л. Задорожна-Княгницька [33], В. Кошель [52, с. 228], М. Хаблава [112, с. 281] доводили необхідність систематичної підготовки вихователів та інструкторів з фізкультури щодо ФРКСД, як-от:

- усвідомлення необхідності здійснення оздоровчого та психокорекційного впливу рухових дій на тіло дитини;
- залучення додаткових спеціалістів (корекційних педагогів, методистів, психологів тощо) задля здійснення коучингового підходу при реалізації індивідуального підходу у формуванні рухової компетентності дитини;
- усвідомлення анатомо-фізіологічних, морфологічних і психологічних особливостей дитини при підборі і застосуванні фізичних вправ, здоров'язбережувальних технологій, рухово-ігрової діяльності;
- інтеграція інтелектуально-пізнавальної і рухової діяльності, що є базою реалізації оздоровчої складової освітнього процесу тощо.

Дослідниця Л. Задорожна-Княгницька [33], виокремлює наступні показники здоров'язбережувальної діяльності педагогів дошкільної освіти:

- здатність до організації і управління здоров'язбережувальним простором, що унеможливорює негативні факти оточуючого середовища (індивідуальний підхід, створення ситуацій успіху, віра в сили кожного тощо);

- здатність до розбудови освітнього процесу відповідно від функціонування психіки (перехід від поетапних рухів до автоматизованих, від спільних дій до індивідуальних тощо);
- здатність до раціональної і систематичної організації рухово-ігрової діяльності;
- здатність мотивувати дитину до досягнення результату;
- здатність самооцінки власного стану і адекватного відновлення сил тощо.

Отже, ФРКСД в мовах ЗДО відбувається у різноманітній діяльності (ігровій, пізнавальній, проєктній тощо) з використанням різних форм і методів роботи (фізкультурних занять, ранкової гімнастики, дитячого туризму, тижнів здоров'я, фізкультурних свят і розваг, приклад рухових дій дорослого тощо) та потребують створення і дотримання відповідних педагогічних умов: створення розвивального здоров'язбережувального простору для самостійного опанування дітьми знаннями та навиками виконання рухових дій, передбаченими правилами рухово-ігрової діяльності; формування уявлень про рухове завдання, способи його вирішення на основі досвіду техніко-рухової підготовки; створення ситуацій досягнення успішного отримання результату в розв'язанні рухових завдань; стимулювання позитивної настанови на проведення систематичних занять фізичними вправами, необхідності фізичного тренування; упровадження технології формування рухової компетентності, надання дітям прикладів техніки безпечних рухових дій та дій на підтримку збереження і зміцнення здоров'я.

1.3. Особливості організації здоров'язбережувального простору задля формування рухової компетентності старших дошкільників

Як вказують Л. Задорожна-Княгницька [33], О. Івахно [35], Є. Кара [37], В. Кошель [51], А. Мащенко [70], В. Шевцова [115] доводили необхідність

організації і керування здоров'язбережувальних простором у процесі формування рухової компетентності дитини, в якому буде організована різноманітна рухово-ігрова діяльність дитини.

Аналіз поняття «здоров'язбережувальний простір» поданий у додатку А.

В. Кошель [51] стверджує, що в основі ЗП лежать педагогічні умови, які визначені керівництвом ЗДО і їх необхідно дотримуватись всім учасникам освітнього процесу (вихователям, батькам, дітям тощо) задля створення оптимальних можливостей здоров'язбереження дітей та формування їх рухової компетентності. Ним виокремлені наступні елементи ЗП, як-от: здоров'язбережувальні взаємини дітей з дорослими (батьками, вихователем); раціонально побудований освітній процес з дотриманням режиму дня та активізації адекватної дитячої рухової діяльності; рухово-ігрова взаємодія з однолітками, партнерські відносини під час формування здоров'язбережувального та рухового досвіду тощо.

А. Мащенко [70] характеризує наступні завдання здоров'язбережувального простору ЗДО:

- створення моделі здоров'язбережувального комфортного середовища;
- формування рухової активності дітей на основі індивідуального і компетентнісного підходів;
- реалізація моніторингової процесуальної системи, в якій стан здоров'я виступає основним критерієм діагностики;
- розробка і впровадження інноваційних технологій здоров'язбереження.

Як також вказують дослідники О. Івахно [35], В. Цвіток [114] при організації здоров'язбережувального простору необхідно враховувати:

- моніторинговий підхід до фізичного розвитку дитини;
- здійснення корекційно-реабілітаційних або профілактичних заходів залежності від стану здоров'я дитини;

- підбір оптимальних технологій здоров'язбереження відповідно від потреб дитини;
- організації і підтримки емоційного фону задля забезпечення комфортного оздоровлення;
- дотримання безпечних і санітарно-гігієнічних умов при організації рухової діяльності дитини;
- залучення батьків, додаткових спеціалістів задля поетапного формування рухової компетентності старших дошкільників тощо.

Учені Н. Кулик [68], Л. Лохвитська [61], Я. Мельник [71] вказують на необхідність використання сучасних інноваційних методик і технологій задля здоров'язбереження дітей і формування їх рухової компетентності. Необхідність вирішення даного питання, на їх думку, обумовлює розробку спеціальних технологій, що забезпечують формування основних фізичних якостей і рухових дій, уявлень про норми безпеки і поведінки зі спортивним інвентарем, під час загартувальних процедур і упровадження ЗТ, мотивацію на здоров'язбережувальну діяльність тощо.

В. Кошель [51, с. 145] також звертає увагу на технологічний підхід на який спираються вихователі при організації і забезпеченні природного формування дитини, а отже, здоров'язбережувальні технології інтегрують всі напрямки оздоровлення дитини, формують їх руховий досвід та настанову на фізичне вдосконалення за допомогою різних видів загартувальних процедур, дитячого масажу, елементарних вправ хатха-йоги, психо-релаксації тощо.

Як вказує Л. Задорожна-Княгницька [33] організація здоров'язбережувального простору окреслює необхідність реалізацію ЗТ і обґрунтування умов їх використання задля гармонійного виховання фізично розвинутої, довершеної здорової особистості. На її думку, завдання здоров'язбереження та формування наразі рухової компетентності забезпечуються через систематичне упровадження ЗТ, що сприяють позитивному налаштуванню на активізацію щоденної рухової діяльності.

Спираючись на дослідження О. Івахно [35], Н. Кириченко [38], Я. Мельник [71] К. Левшунової [59], окреслимо наступні завдання здоров'язбереження та упровадження ЗТ в здоров'язбережувальному просторі задля формування рухової компетентності дитини:

- організація гармонійного і благополучного середовища, що забезпечує спокійне навчання дітей руховим вправам та не пригнічує психічний стан;
- раціональна організація загартування, рухового режиму та необхідних тренувань відповідно вікових, індивідуальних та санітарно-гігієнічних вимог;
- адекватність рухових вимог, проходження вправ у відповідному природному темпі;
- позитивна підтримка дорослих (вихователь, методист, фізкультурний інструктор, медсестра тощо) в опануванні досвіду ЗСЖ, виконуванні рухових завдань, організації гігієнічних процедур та загартуванні: моральні стимули, показ вправ, технічні вказівки тощо;
- підбір і застосування необхідного фізкультурного, корекційного інвентаря, наявність теки вправ з ранкової гімнастики, загартування, правил гігієни, ігрової діяльності (ігор, рухово-ігрових ситуацій і вправ), аромоолії, цифрового забезпечення (інформаційні презентації, мультиплікація, відео, музичних файлів, онлайн ігри тощо);
- налагодження партнерської взаємодії і діалогу з дітьми (запитання, відповіді, командна робота, реакції на потреби тощо);
- неухильне дотримання правил безпеки у застосуванні здоров'язбережувальних технологій та організації рухово-ігрової діяльності, задля запобігання нещасних випадків та тілесних ушкоджень;
- здійснення систематичного і варіативного планування використання здоров'язбережувальних технологій при формуванні рухової компетентності дітей, розв'язанні завдань технічної рухової підготовки із

дотриманням принципу «від елементарного до складного» (рік, тиждень, квартал тощо);

- залучення батьків до організації здоров'язбережувального середовища та використання ЗТ вдома з метою ФРАСД тощо.

У дослідженнях О. Івахно [35], Є. Кари [37], А. Кошель [112], В. Кошель [51], В. Шевцової [115] подані наступні види ЗТ та здоров'яформувальних технологій, які використовують при організації здоров'язбережувального простору ЗДО (див. рис. 1.4).



Рис. 1.4 Види ЗТ

Є. Кара [37, с. 211] також виокремила наступні типи ЗТ що сприяють ФРКСД, як-от: психогімнастика, степ-аеробіка, гідро-аеробіка, ігровий стретчинг, художня гімнастика, фітбо-гімнастика тощо. На її думку, особливу увагу, необхідно звернути на психогімнастику, що дозволяє зняти напругу після активної рухової діяльності, с корегувати емоційну сферу дитини. Вона виокремлює наступні види вправ з психогімнастики: психоетюди, ігри з невербальної комунікації (міміка, пантоміма тощо).

У дослідженнях В. Цвіток [114] подані наступні види ЗТ, які використовують при організації здоров'язбережувального простору ЗДО (див рис. 1.5).

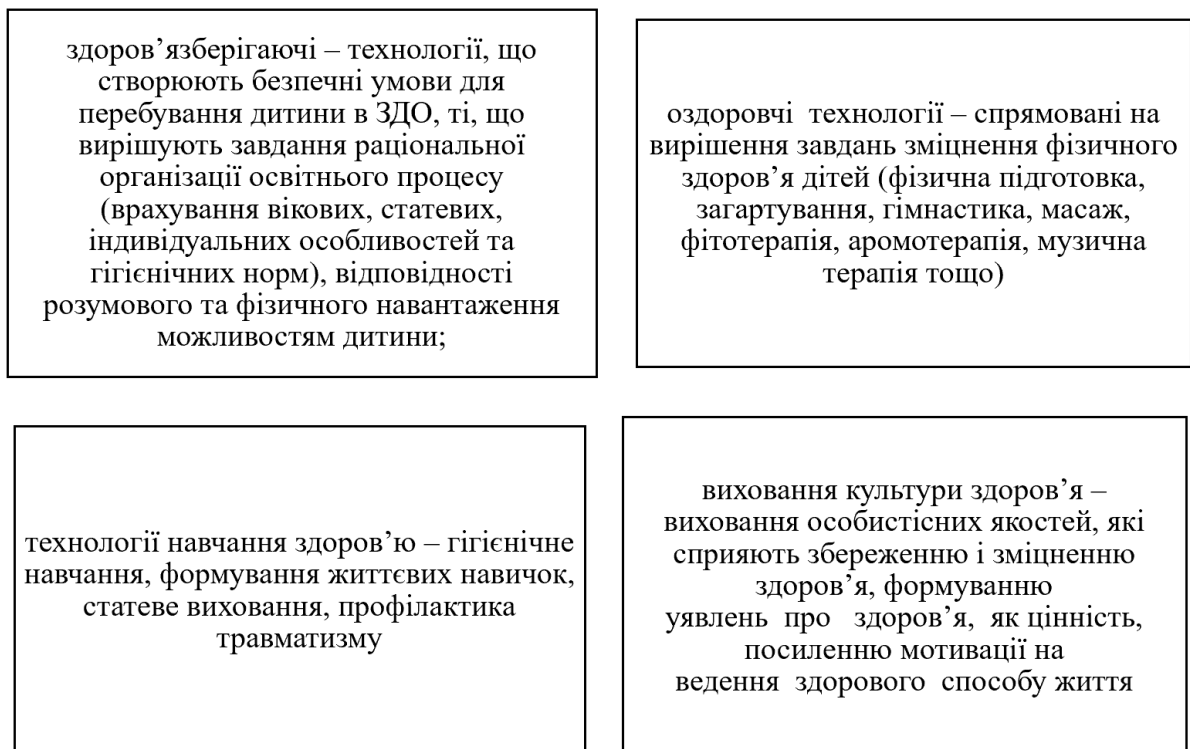


Рис. 1.5 Види ЗТ (за класифікацією В. Цвіток)

В. Шевцова [115] стверджує, що ЗТ слід вважати різні освітні технології, що забезпечують здоров'я дітей та організовують безпечний освітній процес, а саме: забезпечення сприятливих освітніх умов, з дотримання вікових і гендерних вимог; стимулювання дітей на введення ЗСЖ; планування систематичного здоров'язбереження в режимному процесі ЗДО; обов'язкове

дотримання санітарно-гігієнічних норм тощо. Нею надана наступна класифікація ЗТ, а саме:

- технології стимулювання дитячого здоров'я (різні види гімнастики, сольові мішечки, рухливі і народні ігри, цифрові технології тощо);
- технології підвищення кваліфікації вихователів (тематичні семінари, майстер-класи, школа майстерності, онлайн вебінари, тренінги тощо);
- медично-гігієнічні технології (медичне обстеження, вологе прибирання, лікувальні заходи тощо);
- фізкультурно-оздоровчі технології (моніторинг, дні здоров'я і спорту, спортивні гуртки);
- еколого-здоров'язбережувальні технології (дитячий туризм, валеологічні екскурсії, робота на природі тощо);
- корекційні технології (казкотерапія, музикотерапія, корекція плоскостопості і постави, йога тощо);
- технології ЗСЖ (педагогічні ситуації, етичні бесіди, тренінгові вправи, спортивно-масові заходи тощо).

Н. Дикань [27] вказує на необхідність використання проєктних технологій в оздоровленні дитини і формуванні їх життєвих компетентностей, зокрема рухової. Проєктні технології доводять доцільність застосування фізіопроцедурних методів, неспецифічного захисту організму (загартування), розроблення матеріалів фізичного і валеологічного спрямування (міні-заняття, сеанси, рухово-ігрова діяльність, експериментування, бесіди, спостереження тощо), створення лікувально-реабілітаційного (здоров'язбережувального) простору.

Н. Кириченко [38] також підтверджує ефективність проєктування у формуванні рухової компетентності і здоров'я дітей. Проєктні технології дозволяють сформулювати уявлення дітей про єдність органів і систем організму, формує рухові навички і навички дотримання режиму дня, гігієнічних норм

поведінки, підвести до свідомого використання природних оздоровчих факторів, сформувати здоров'язбережувальний світогляд тощо.

Н. Тереньєва [110, с. 217] вказує, що з метою профілактики соматичних і психічних захворювань, розслаблення тіла після рухових вправ доречно застосовувати музичні та арт-терапевтичні технології, що передбачає контрольоване використання музичних і мистецько-творчих заходів задля мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції дитини.

О. Юрченко [117, с. 164] вказує на необхідність застосування технології з елементами йоги. Авторка зазначає, що елементи йоги дозволяють покращати здоров'я та змінити відношення до фізичних занять. Формуються фізичні якості (гнучкість, сила, витривалість тощо), тіло набуває пропорційні розміри та гармонізується функціонування внутрішніх органів. Діти навчаються основних рухових вправ з мінімальними зусиллями, без тривалого напруження, озброюються навичками дихальної гімнастики, навчаються контролю над анатомічними функціями організму, поліпшують поставу, навчаються мистецтву розслаблення тощо.

Учені Л. Бояр [89], Е. Вільчковський [18], Н. Костюк [50] виокремили завдання, що стають перед ЗДО у співпраці з батьками з метою організації ЗП і ФРКСД, а саме:

- організувати співпрацю з батьками з вивчення родини, умов проживання дитини вдома, наявності куточка рухової та ігрової активності;
- інформування родини щодо режимних процесів у ЗДО;
- забезпечувати прояви активності батьків в оздоровленні дітей в умовах ЗДО (загартування, використання ЗТ, спортивні свята та розваги, тижні здоров'я та спорту тощо);
- ознайомлення та пропагування найкращого досвіду здоров'язбереження в родині;
- підготовка рухової та здоров'язбережувальної теки для використання батьками вдома (ранкові зарядки, рухливі ігри, спортивні

розваги, приклади ЗТ, онлайн вебінари для батьків, інформаційна література) тощо.

У дослідженнях Л. Бояр [89], Є. Кари [37], Н. Костюк [50], О. Павлушкіної [87] акцентується увага підвищенні рівня освітньої культури батьків задля ФРКСД, оскільки батьки мають величезний вплив на організацію здоров'язбережувального простору та формування рухових дій та навичок дитини. Вихователь, на їх думку, повинен стимулювати педагогізацію знань батьків через використання різних форм, методів та засобів роботи (див рис. 1.6).



Рис. 1.6 Співпраця з батьками щодо ФРКСД

Дослідники Е. Вільчковський [18], Є. Кара [37] вказують на необхідність дорослим при організації здоров'язбережувального простору задля ФРКСД, звернути увагу на фізкультурний інвентар. Автори

стверджують, що фізкультурне або ігрове обладнання повинно бути підібрано під вікові можливості дітей, щоб вони могли його використовувати в груповій або самотійній діяльності, з нешкідливого матеріалу, без пластикового або іншого дуже вираженого запаху та бути корисним не тільки при навчанні дітей певним руховим діям, а й бути використаним при всебічному розвитку тощо.

У дослідженнях Н. Кириченко [38], Т. Овчиннікової [80], О. Рудік [96] зазначаються завдання методиста ЗДО щодо організації здоров'язбережувального простору, як-от:

- формування здоров'язбережувальної, інноваційної спрямованості в діяльності педагогічного колективу ЗДО, що виявляється в систематичному вивченні і узагальненні педагогічного досвіду упровадження здоров'язбережувальних технологій;
- організація підвищення кваліфікації вихователів, інструкторів з фізкультури щодо оволодіння сучасними педагогічними заходами оздоровлення;
- організація роботи з вивчення освітніх програм, державного стандарту, законодавчих документів, інструктивно-методичних матеріалів та спеціальної літератури щодо здійснення оздоровлення, профілактики і корекції здоров'я дитини;
- збагачення новими педагогічними технологіями, формами і методами роботи з оздоровлення дитини;
- надання консультативної та менторської допомоги щодо організації оздоровлення у групі, роботі з батьками, самоосвіті тощо.

Учені А. Кошель, М. Хаблава [112, с. 279-280] звертають увагу на теоретико-методологічні і змістовно-організаційні аспекти підготовки вихователів і інструкторів з фізичної культури щодо організації здоров'язбережувального простору ЗДО і сприяє його переформатуванню. На їх думку, це актуалізує питання пошуку ефективних технологій, зокрема

технологій формування рухової компетентності дітей у відповідності із сучасними суспільними запитами.

Н. Терентьева [110] доводить, що стратегічні заходи в країні, інвестування уряду і громадськості у здоров'язбереження, організація здоров'язбережувального простору, своєчасність і успішність дій оздоровлення залежить переважно від готовості педагогічного складу упровадження здоров'язбережувальних технологій, розробки і створення власних оздоровчих технологій, що передбачає не тільки теоретичну і практичну підготовку, но і усвідомлення необхідності цієї діяльності.

Отже, організація здоров'язбережувального простору сприяє підтримці здоров'я дитини, формування її рухової компетентності, навичок здоров'язбереження та дотримання ЗСЖ. Під поняттям «ЗП» розуміємо спеціально організовані умови, що спрямовані на підвищення оздоровчої можливості освітнього процесу із використанням здоров'язбережувальних технологій та відповідного обладнання задля забезпечення процесу оздоровлення, профілактики або корекції організму дитини.

Дефініцію «технологія формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору» розглядаємо як планомірні, автоматизовані педагогічні заходи спрямовані на оволодіння дітьми руховим досвідом задля підтримки власного здоров'я чи однолітків під систематичним супроводом дорослого. Елементами окресленої технології можуть бути фізкультурні та валеологічні заняття, ранкова гімнастика, ігрова і проєктна діяльність, здоров'язбережувальні, гігієнічні заходи, цифрові ресурси тощо.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОСТОРУ

2.1. Особливості констатувального етапу дослідження

На констатувальному етапі дослідження взяли участь 22 дітей старшої групи. Метою КЕ було: виявлення і характеристика рівнів сформованості РКСД.

Поставлені завдання: визначення компонентів і показників сформованості РКСД; визначення і реалізація діагностичних методик, що дозволяють схарактеризувати рівні сформованості РКСД.

Вивчені наукові дослідження [2, 5, 8, 9, 15, 31, 40, 63, 91, 118] дозволили виокремити компоненти рухової компетентності старших дошкільників з їх показниками:

Інформаційно-знаннявий компонент, що забезпечує обізнаність дитини щодо основних особливостей рухових дій, правил гігієни і безпеки перебування у спортивній залі та майданчику. Показники:

- обізнаність зі специфікою основних цілеспрямованих рухів необхідних задля вирішення певної рухово-ігрової ситуації, розуміння вказівок дорослого при під час виконання фізкультурних або ігрових вправ;
- обізнаність з правилами поведінки у фізкультурній залі, знання назв спортивного обладнання та норм безпеки рухово-ігрових дій;
- усвідомлення необхідності дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я.

Мотиваційно-емоційний компонент, який дозволяє визначити настанову на рухово-ігрову діяльність, бажання у застосуванні гігієнічних і загартовувальних заходів та емоційний супровід рухових дій. Показники:

- прояв зацікавленості до рухово-ігрової діяльності, потреба у фізичному вдосконаленні організму;
- адекватне емоційне вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо);
- позитивна настанова на проведення основних гігієнічних заходів, фізичних вправ, загартувальних процедур задля розуміння цінності здоров'язбереження.

Практично-рефлексивний компонент дозволяє проаналізувати рівень сформованості рухових умінь і навичок, оцінити координацію власних рухових дій та умінь організації гігієнічних процедур, загартування задля дотримання ЗСЖ. Показники:

- володіння руховими навичками, самостійне виконання правильних рухово-ігрових дій під час фізичних вправ (з інвентарем, на предметах, без інвентаря) відповідно до вирішення фізкультурно-ігрового завдання, оцінює власний фізичний стан, підбір необхідного спортивного інвентаря;
- володіє координацією рухових дій, оцінює і виправляє власні рухи та рухи однолітка, розвиненими фізичними якостями (гнучкість, витривалість, окомір), дрібною руховою моторикою, орієнтується у просторі фізкультурній зали;
- виявляє у разі потреби наявність гігієнічних навичок, володіє елементарними навичками здійснення загартувальної діяльності.

Схарактеризуємо наступні діагностичні методики задля визначення сформованості показників і рівнів рухової компетентності старших дошкільників.

Інформаційно-знаннявий компонент.

Показник: обізнаність дитини зі специфікою основних цілеспрямованих рухів необхідних задля вирішення певної рухово-ігрової ситуації, розуміння вказівок дорослого при під час виконання фізкультурних або ігрових вправ.

Ігрове моделювання № 1: «Земля, вода, вогонь, повітря»

(за методикою А. Ряшко [99]).

Мета: визначити обізнаність дитини зі специфікою основних цілеспрямованих рухів необхідних задля вирішення певної рухово-ігрової ситуації, розуміння вказівок дорослого при під час виконання фізкультурних або ігрових вправ.

Обладнання: м'яч.

Хід експерименту: дорослий надає дитині вказівку, що коли він буде кидати дитині м'яча, вона повинна тримаючи руки перед собою, біля груди, спіймати його і після одного зі слів дорослого «вода (земля, повітря)», дитина спіймавши м'яча і стоячи на місці, повинна була назвати одну рибу, тварину або птаха в залежності від ключового слова. Проте, коли вона почує слово вогонь – вона повинна була відбити м'яча назад дорослому, підстрибнути і сказати слово «горить».

Ускладнення: дитина почувши слово вогонь і відбивши м'яча перший раз підстрибує, другий – ходить на місці, втретє – бігає на місці.

Спостереження за діями дитини та бесіда перед виконанням фізично-ігрової вправи. Дитині задають запитання:

- Як ти повинен тримати руки, щоб зловити м'яч?
- Як ти повинен тримати руки, щоб відбити м'яч?
- Що потрібно робити з м'ячем коли ти почуєш слова вода (земля, повітря, вогонь)?
- Які рухові дії ти повинен виконати коли почуєш слова вода (земля, повітря)? Продемонструй.
- Які рухові дії ти повинен виконати коли почуєш слово вогонь? Продемонструй.
- Назви тварин, які вміють стрибати тощо.

Процедура оцінювання:

- високий рівень: дитина правильно виконала фізично-ігрову вправу, знала як правильно тримати руки, щоб зловити або відбити м'яча, виконувала правильні рухові дії, коли чула ключове слово дорослого (стояла на місці, стрибала, ходила на місці або бігала на місці), змогла навести приклади тварин, риб, птахів (3 б.);
- середній рівень: дитина розуміла вказівки дорослого при виконанні фізично-ігрової вправи, знала як правильно тримати руки, щоб зловити або відбити м'яча, проте допускала деякі помилки при виконанні правильно рухових дій, коли чула ключове слово дорослого (наприклад, могла стояти на місці коли почула слово вогонь, або підстрибнути коли називала тварину, рибу або птаха), проте виправлялася після зауваження (2 б.);
- базовий рівень: дитина допускала суттєві помилки при виконанні вправи, не правильно тримала або опускала руки, була не уважною і постійно помилялась при виконанні дій після ключових слів, після зауваження дорослого могла виконати іншу рухову дію або взагалі не бажала виконувати вправу (від 0 до 1 б.).

Показник: обізнаність з правилами поведінки у фізкультурній залі, знання назв спортивного обладнання та норм безпеки рухово-ігрових дій.

Бесіда № 2: «Фізкультурна зала: правила поведінки»

(за методикою Н. Стрільник [106]).

Мета: визначення обізнаності дитини з правилами поведінки у фізкультурній залі, знання назв спортивного обладнання та норм безпеки рухово-ігрових дій.

Обладнання: фотокартка фізкультурної зали, картки «Поводження у фізкультурній залі», «Спортивне обладнання» (див. додаток Б).

Процедура виконання:

1. Дитині задають запитання про правила поведінки в фізкультурній залі, наприклад:

- Що вони роблять коли входять до фізкультурної зали?

- Чи можуть вони підходити і користуватися фізкультурним інвентарем без дозволу дорослого?
- Чи потрібно перевдягатися коли йдуть до фізкультурної зали?
- Чи можуть вони їсти у фізкультурній залі?
- Чи можуть вони штовхатися у фізкультурній залі, перебігати дорогу іншій дитині?
- Чи потрібно допомагати дорослому і прибирати інвентар після користування?

2. Дитина повинні переглянути зображення фізкультурної зали ЗДО і назвати обладнання й інвентар, що вона там бачить (м'ячі, килимки, гімнастична стінка, лава, дробинка, спортивний обруч, гімнастична скакалка тощо). Схарактеризувати навіщо вони потрібні, яку користь для організму виконують. Навести приклади рухових вправ, що можна зробити зі спортивним інвентарем.

3. Переглянути зображення «Поводження у фізкультурній залі» і назвати зображення де діти правильно ведуть себе у фізкультурній залі, а де вони себе поводять не правильно, схарактеризувати чому? Навести приклади норм правильного виконання різних рухово-ігрових дій (наприклад, виконувати рухові дії чітко за прикладом дорослого, не перешкоджати виконанню іншим дітям, уникати перешкод, звертатися до дорослого при поганому самопочутті тощо).

Процедура оцінювання:

- високий рівень: дитина обізнана з правилами поведінки у фізкультурній залі (заходити з дорослим, перевдягатися у спортивний одяг, не вживати їжу, не брати спортивний інвентар без дозволу тощо), знання назв спортивного обладнання (гімнастична стінка, лава, дробинка, спортивний обруч, гімнастична скакалка тощо) та норм безпеки рухово-ігрових дій (3 б.);
- середній рівень: дитина пам'ятає основні правила поведінки у фізкультурній залі, проте помиляється у назвах спортивного обладнання та

не знає деякі норми безпеки рухово-ігрових дій, проте може виправитись після зауваження дорослого (2 б.);

- базовий рівень: дитина погано орієнтується у правилах поведінки в фізкультурній залі та нормах безпеки рухово-ігрових дій, не знає більшість назв спортивного обладнанням (від 0 до 1 б.).

Показник: усвідомлення необхідності дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я.

Бесіда № 3: «Зростаємо здоровими – чистота і гігієна»

(за методиками Н. Єрмоленко [30], Н. Левінець [58], Т. Рошинець [95]).

Мета: виявити усвідомлення необхідності дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я.

Обладнання: картинка «Кімната: знайди відмінність», «Правила гігієни» (див. додаток Б).

Процедура виконання: перед дитиною зображення «Кімната: знайди відмінність», «Правила гігієни», дитина повинна переглянути картинки і на першій розповісти, що не так на двох зображеннях, знайти відмінності, назвати де чиста кімната, де – брудна, відповісти на запитання. Переглянувши наступне зображення назвати правильно гігієнічні заходи і навіщо вони потрібні для підтримки здоров'я. Наприклад:

- Щоб бути здоровим потрібно? (бути чистим і охайним, займатися фізичними вправами, загартовуватись тощо).

- Знайди картинку з брудною кімнатою? Чому ти вважаєш, що кімната не охайна? Назви предмети які лежать не своєму місці (ведмедик, конструктор, одяг тощо). Що буде якщо ми не будемо прибирати за собою залишки їжі, (іграшки, одяг тощо)? Чи допомагаєш ти дорослим і прибираєш за собою?

- Що робить дитина, навіщо нам регулярно митися? Чи потрібно нам обливатися теплою і холодною водою? Як це впливає на наше здоров'я? Поясни слова «чистий», «брудний».

- Що мати мама робить з хлопчиком? Навіщо підрізати нігті? Чому ми повинні тримати руки у чистоті?
- Що робить дитина у вечері? Для чого вона чистить зубки? Чим він чистить зубки? Що буде якщо ми не будемо користуватися зубною щіткою, яку шкоду завдаємо здоров'ю?
- Про що сперечаються діти? Чому ми не повинні користуватися чужими гігієнічними засобами (зубна щітка)? Які ще предмети гігієни повинні бути у кожного свої? (розчіска, носова хустинка тощо).
- Навіщо мити руки? Що знаходиться на столі? Навіщо мити руки перед їжею? Що буде якщо ми не помиемо руки і брудними руками будемо брати їжу?
- Що дитина робить біля дерева? Чи правильно вона робить, що зриває і їсть не миті фрукти? Чому потрібно мити овочі і фрукти? Як це впливає на наше самопочуття?
- Що робить хлопчик біля тварин? Чому не можна гладити не знайомих тварин? Чому потрібно мити руки після взаємодії з тваринами?
- Що трапилось з дітьми? Чому хлопчик чихає? Що потрібно робити якщо ти чихаєш? Що потрібно робити якщо чихають поряд?

Процедура оцінювання:

- високий рівень: дитина усвідомлює необхідність дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я, відповіла на всі запитання, назвала всі гігієнічні правила, розповіла навіщо вони потрібні, знайшла відмінності в зображеннях «чиста-брудна» кімната, схарактеризувала навіщо прибирати кімнату (3 б.);
- середній рівень: дитина усвідомлює необхідність дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я, проте допускала поодинокі помилки при відповідях на запитання, не змогла схарактеризувати навіщо потрібні деякі гігієнічні правила, пропустила і не знайшла деякі відмінності в зображенні кімнат (2 б.);

- базовий рівень: дитина погано орієнтується, не усвідомлює необхідність дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я, не може відповісти на більшість запитань, переглянула зображення кімнат, проте не змогла знайти і назвати деякі відмінності, схарактеризувати навіщо прибирати і кімнаті (від 0 до 1 б.).

Мотиваційно-емоційний компонент

Показники: прояв зацікавленості до рухово-ігрової діяльності, потреба у фізичному вдосконаленні організму; адекватне емоційне вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо).

Карта спостереження № 4: «Фізичний розвиток і настрій»

(за методиками Н. Бондаренко [12], О. Гелецької [22], О. Пуїо [94]).

Мета: визначення прояву зацікавленості до рухово-ігрової діяльності, потреби у фізичному вдосконаленні організму, адекватного емоційного вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо).

Обладнання: Карта спостереження (див. додаток Б).

Хід спостереження: дитина досліджується протягом трьох діб, за показниками прояву рухово-ігрової активності поданими у карті спостереження під час прийому до групи, ранкової гімнастики, фізкультурного заняття, прогулянки, рухового дозвілля тощо. Спостерігається частота прояву рухово-ігрової активності, бажання приймати участь у рухливих, народних, спортивних іграх і виконувати рухові вправи, емоційний супровід рухово-ігрової діяльності, реакції на поразку або виграш, дисциплінованість, організованість, взаємодія з дорослими чи однолітками, бажання повторювати за ними фізичні рухи тощо.

Підсумок спостереження:

- високий рівень: дитина проявила від 10 до 8 показників прояву зацікавленості до рухово-ігрової діяльності, виявила потребу у фізичному вдосконаленні організму та адекватність емоційного вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо) (3 б.);

- середній рівень: дитина проявила від 7 до 5 показників прояву зацікавленості до рухово-ігрової діяльності та адекватного емоційного вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (2 б.);

- базовий рівень: дитина проявила від 4 до 0 показників прояву зацікавленості до рухово-ігрової діяльності та не завжди адекватно емоційно проявляється при власних фізичних досягненнях чи поразках (від 0 до 1 б.).

Тест №5 «Дослідження психічного стану після рухливої гри»

(за методиками С. Дудіцької [97, с. 92], С. Олексенко [93, с. 8]).

Мета: виявлення адекватного емоційного стану та вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках.

Обладнання: картки різного кольору (зелений, червоний, синій).

Хід експерименту: з дітьми проводиться рухлива гра «Заєць без лігвища», де діти обирають зайця і вовка, інші складають пари взявшись за руки, заєць повинен сховатися від вовка під руками дітей, ставши за спиною одного із гравців, тоді цей гравець стає наступним зайцем (повністю гра див. додаток Б).

Після рухливої гри перед кожною дитиною кладуть три кольорові картки (зелена, червона, синя) дитина повинна обрати картку яка більше сподобалась за кольором, процедура проводиться тричі, результати фіксуються кожного разу.

Підсумок тестування:

- високий рівень: дитина після проведення рухливої гри обрала переважно картки у порядку червоний, зелений, синій або червоний, синій, зелений, що характеризує позитивні емоційні стани (3 б.);

- середній рівень: дитина обрала переважно картки у порядку зелений, червоний, синій або зелений, синій, червоний, що окреслює нейтральні емоційні стани після проведення рухливої гри (2 б.);

- базовий рівень: дитина обрала переважно картки у порядку синій, зелений, червоний або синій, червоний, зелений, що визначила прояв негативних емоційних станів (від 0 до 1 б.).

Показник: позитивна настанова на проведення основних гігієнічних заходів, фізичних вправ, загартувальних процедур задля розуміння цінності здоров'язбереження.

Дидактична вправа №6 «Здоровими зростаємо: загартування, фізичні вправи, особиста гігієна»

(за методикою Н. Левінець, С. Долгаль, Н. Красікової [58, с. 7, с. 12]).

Мета: визначити позитивну настанову дитини на проведення основних гігієнічних заходів, фізичних вправ, загартувальних процедур задля розуміння цінності здоров'язбереження.

Обладнання: картинки «Загартування шлях до здоров'я», «Дії протягом дня» (див. додаток Б).

Хід дидактичної вправи:

1. Дитини пропонується зображення різноманітних дій, що вона може робити протягом дня. Серед інших карток дитина повинна обрати картку з виконанням фізичних вправ і проведення гігієнічних процедур. Завдаються запитання:

- Що роблять діти різних карток (малюють, граються, займаються ранковою гімнастикою, одягаються, вживають їжу, вмиваються, сплять)?
- Обери картку де виконують гігієнічні процедури? Чому ти так вирішив, що дитина робить на картці? Чи потрібно виконувати гігієнічні процедури? Як це впливає на здоров'я? Які гігієнічні процедури ти ще знаєш і коли їх потрібно виконувати?
- Обери картку де займаються фізичними вправами? Чому ти так вирішив, що дитина робить на картці? Як фізичні вправи випливають на здоров'я? Продемонструй фізичні вправи, що знаєш.

2. Дитині пропонують картинки із проведенням загартування (прогулянки в парку, ігри на повітрі, обливання і обтирання водою тощо), просять їх схарактеризувати і відповісти як, на її думку, загартування впливає на здоров'я. Намалювати інші види загартування, що вона знає.

Оцінювання дидактичної вправи:

- високий рівень: дитина змогла правильно обрати серед інших зображень картки із зображенням фізичних вправ і гігієнічних заходів, схарактеризувала необхідність дотримання гігієни і виконання фізичних рухів для здоров'я, назвали інші види гігієнічних процедур, продемонструвала приклади фізичних вправ, довела необхідність загартування для здоров'язбереження, намалювала інші види загартувальних процедур (3 б.);
- середній рівень: дитина змогла правильно обрати серед інших зображень картки із зображенням фізичних вправ і гігієнічних заходів, схарактеризувала необхідність дотримання гігієни і виконання фізичних рухів для здоров'я, проте потребувала допомоги при наведені прикладів інших видів гігієнічних процедур, демонструванні прикладів фізичних вправ, довела необхідність загартування для здоров'язбереження, проте потребувала підказок при визначенні інших видів загартувальних процедур для малювання (2 б.);
- базовий рівень: дитина змогла правильно обрати серед інших зображень картки із зображенням фізичних вправ і гігієнічних заходів, проте не змогла схарактеризувала необхідність дотримання гігієни і виконання фізичних рухів для здоров'я, потребувала суттєвої допомоги при наведені прикладів інших видів гігієнічних процедур, демонструванні прикладів фізичних вправ, у неї виникали труднощі із доведенням необхідності загартування для здоров'язбереження, визначенні інших видів загартувальних процедур для малювання (від 0 до 1 б.).

Практично-рефлексивний компонент.

Показник: володіння руховими навичками, самостійне виконання правильних рухово-ігрових дій під час фізичних вправ (з інвентарем, на предметах, без інвентаря) відповідно до вирішення фізкультурно-ігрового завдання, оцінює власний фізичний стан, підбір необхідного спортивного інвентаря.

Ігрове моделювання №7 «Хто швидший?»

(за методиками І. Онищук [84], О. Пуїо [94, с. 121]).

Мета: виявити сформованість володіння руховими навичками, самостійного виконання правильних рухово-ігрових дій під час фізичних вправ (з інвентарем, на предметах, без інвентаря) відповідно до вирішення фізкультурно-ігрового завдання, здатність оцінювати власний фізичний стан, підбір необхідного спортивного інвентаря.

Обладнання: прапорці синій, червоний, гімнастична лавка, м'ячі, кубики.

Хід експерименту:

1. діти розподіляються на команди, у кожній команді своє місце в залі позначені червоним або синім прапорцем. По першому сигналу діти повинні спокійно ходити або бігати по фізкультурній залі, але коли вони почують свисток знову, повинні повернутися і швидко стати на своє місце.

2. Прапорці міняють місцями. Діти знову розподіляються по залі, по середні зали стоять дві коробки з м'ячами і кубиками, діти почувши свисток знову повинні під бігти до коробок обрати м'яч і побігти на своє місце.

3. Прапорці змінюють місцями, по бокам кімнати ставлять гімнастичні лавки також позначені червоним і синім прапорцями. Діти знаходяться у залі, почувши свисток повинні підбігти до гімнастичної лавки позначеної їх прапорцем і пройти по неї і знов стати на своє місце.

Бесіда: Чи сподобались тобі фізичні вправи? Чи швидко ти змогла їх виконати? Чи змогла ти правильно обрати необхідний спортивний інвентар (м'ячик)? Чи бажала ти першою виконати завдання? Як ти себе відчуваєш, який у тебе настрій?

Оцінювання експерименту:

- високий рівень: дитина змогла правильно виконати всі три завдання, орієнтувалася у просторі, вміє обрати правильне спортивне обладнання, швидко знаходила своє місце, адекватно оцінювала виконання своїх рухово-ігрових дій і самопочуття (3 б.);
- середній рівень: дитина змогла виконати всі три завдання, вміє обрати правильне спортивне обладнання, проте потребувала допомоги у

знаходженні свого місця, оцінці своєї рухово-ігрової діяльності і настрою (2 б.);

- базовий рівень: дитина потребувала суттєвої допомоги при виконанні рухових завдань, обранні правильного спортивного обладнання на швидкість (могла обрати кубик), знаходженні свого місця (могла стати на місце суперників), не змогла дати оцінку своїм рухово-ігровим діям (від 0 до 1 б.).

Показник: володіє координацією рухових дій, оцінює і виправляє власні рухи та рухи однолітка, розвиненими фізичними якостями (гнучкість, витривалість, окомір), дрібною руховою моторикою, орієнтується у просторі фізкультурній зали.

Карта спостереження № 8: «Рухова координація, орієнтування, моторика»
(за методиками Н. Бондаренко [12], О. Гелецької [22]).

Мета: визначення володіння диною координацією власних рухових дій, оцінки і виправлення рухів однолітка, наявності сформованості дрібної рухової моторики, вміння орієнтування у просторі фізкультурній зали.

Обладнання: Карта спостереження (див. додаток Б).

Хід спостереження: дитина досліджується протягом фізкультурного заняття. Спостерігається темп виконання основних рухів, координація рухових дій (стояння на одній нозі, стояння із заплющеними очима, взаємодія рухів очей і рук тощо), наявне орієнтування у просторі фізкультурної зали, активність пальчикової моторики (показування долонь, ворухіння пальцями, ловіння м'яча тощо), самопочуття дитини під час виконання рухів, вміння помічати і виправляти рухи однолітків тощо.

Підсумок спостереження:

- високий рівень: дитина проявила від 10 до 8 показників прояву координації власних рухових дій, вміння оцінити і виправити рухи однолітка, наявності сформованості дрібної рухової моторики, вміння орієнтування у просторі фізкультурній зали (3 б.);

- середній рівень: дитина проявила від 7 до 5 показників прояву координації власних рухових дій, вміння оцінити і виправити рухи однолітка, наявності сформованості дрібної рухової моторики, вміння орієнтування у просторі фізкультурній зали (2 б.);

- базовий рівень: дитина проявила від 4 до 0 показників прояву координації власних рухових дій, вміння оцінити і виправити рухи однолітка, наявності сформованості дрібної рухової моторики, вміння орієнтування у просторі фізкультурній зали (від 0 до 1 б.).

Дидактична вправа № 9: «Гнучкість, витривалість, окомір»

(за методиками Е. Вільчковського [18], С. Дудіцької [97], Т. Ніколіної [113]).

Мета: визначення рівня сформованості фізичних якостей (гнучкість, витривалість, окомір).

Обладнання: кубики, м'яч.

Хід вправи:

- дитині сидить на підлозі із витягнутими ногами, біля ступней дитини кубик, дитина повинна нахилитися з витягнутими руками і торкнутися кубика;

- дитині пропонується бігати на місці протягом 10 хв. з перервою протягом 2 хв.;

- дитині пропонують кинути м'яч і збити кубик на відстані 3 м.

Підсумок спостереження:

- високий рівень: дитина змогла нахилитися і торкнутися кубика, пробігла на місці 10 хв., метнула м'ячик і збила кубик (3 б.);

- середній рівень: дитина змогла нахилитися, но трошки не дотягнулася до кубика, пробігла на місці 7-8 хв., метнула м'ячик на відстань до кубика, проте не змогла його збити (2 б.);

- базовий рівень: амплітуда нахилу дитини була незначною, вона не змогла дотягнулася до кубика, пробігла на місці 4-6 хв., метнула м'ячик, но не докинула до кубика, не змогла збити (від 0 до 1 б.).

Ігрове моделювання №10 «Найспритніший горобчик»

(за методиками І. Онищук [84], О. Пуйо [94, с. 121]).

Мета: виявити сформованість окоміра дитини, вміння просторового орієнтування.

Обладнання: прапорець, маски горобчика і машини (див. додаток Б).

Хід експерименту: діти «горобчики» сидять на лавках, за свистком вихователя вони бігають по всьому залі, за вказівкою дорослого «автомобіль» з'являється дитина у масці автомобіля, їй потрібно спіймати горобчика. Діти горобчики повинні ухилятися і не давати себе піймати, за свистком вихователя вони біжать до гніздечка у кінці фізкультурної зали, що позначається прапорцем.

Оцінювання експерименту:

- високий рівень: дитина орієнтувалася у просторі, намагалася не зіштовхнутися з дитиною, що грала роль «автомобіля», одразу визначила місце і вчасно повернулася до гніздечка (3 б.);
- середній рівень: дитина орієнтувалася у просторі, намагалася не зіштовхнутися з дитиною, що грала роль «автомобіля», проте не одразу визначила місце помічене прапорцем (2 б.);
- базовий рівень: дитина погано орієнтувалася у просторі, її спіймала інша дитина, що грала роль «автомобіля», або вона взагалі відмовилась грати (від 0 до 1 б.).

Показник: виявляє у разі потреби наявність гігієнічних навичок, володіє елементарними навичками здійснення загартувальної діяльності.

Дидактична вправа №11 «Що підтримує здоров'я?»

(за методиками Ю. Бурби [13], Г. Максименко [66, с. 121]).

Мета: визначити рівень прояву у дитини гігієнічних навичок, володіння елементарними навичками здійснення загартувальної діяльності.

Обладнання: мішечок, гігієнічні засоби, іграшки, водичка, рушник.

Хід вправи:

1. дитині пропонується мішечок з іграшками і гігієнічними засобами (наприклад, лялька, ведмедик, розчіска, кубик, мило, зубна паста тощо).

Дитина повинна серед іграшок з мішечка достати засоби гігієни і продемонструвати як їх можна використати у житті;

2. дитині пропонують водичку і рушник, вона повинна продемонструвати як їх можливо використати з метою загартування.

Оцінювання експерименту:

- високий рівень: дитина виявляє гігієнічні навички, змогла правильно знайти і назвати гігієнічні засоби, продемонструвати як їх можна використовувати, вміє використовувати воду і рушник з метою загартування (3 б.);

- середній рівень: дитина виявляє гігієнічні навички, змогла правильно знайти і назвати гігієнічні засоби, проте не змогла самотійно, у деяких випадках, без допомоги дорослого продемонструвати як їх можна використовувати та проводити загартувальні процедури з рушником і водою (2 б.);

- базовий рівень: дитина не змогла правильно знайти і назвати всі гігієнічні засоби, самотійно, без допомоги дорослого продемонструвати як їх можна використовувати, погано орієнтується як можна організувати загартування з водою (від 0 до 1 б.).

Окреслені діагностичні методики визначили рівні сформованості рухової компетентності старших дошкільників, схарактерзуємо їх:

- високий рівень: діти виявили обізнаність зі специфікою основних цілеспрямованих рухів необхідних задля вирішення певної рухово-ігрової ситуації, вони розуміли вказівки дорослого під час виконання фізкультурних або ігрових вправ, знали правила поведінки у фізкультурній залі, назви спортивного обладнання та норми безпеки рухово-ігрових дій. Усвідомлювали необхідність дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я. Діти даного рівня проявили зацікавленість до рухово-ігрової діяльності, потребу у фізичному вдосконаленні організму, вони адекватно виражали емоції при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо), мали позитивну настанову на проведення

основних гігієнічних заходів, фізичних вправ, загартувальних процедур задля розуміння цінності здоров'язбереження. Діти виявили здатність до володіння руховими навичками, самотійного виконання правильних рухово-ігрових дій під час фізичних вправ (з інвентарем, на предметах, без інвентаря) відповідно до вирішення фізкультурно-ігрового завдання, вони змогли оцінити власний фізичний стан та оцінити і підібрати необхідний спортивний інвентар. Діти володіли координацією рухових дій, могли оцінювати і виправляти власні рухи та рухи іншої дитини, в них розвиненні фізичні якості (гнучкість, витривалість, окомір), дрібна рухова моторика, вони легко орієнтуються у просторі фізкультурної зали. Діти виявляли у разі потреби наявність гігієнічних навичок, володіли елементарними навичками здійснення загартувальної діяльності (діти достатнього рівня набрали від 33 до 23 балів);

- середній рівень: віднесено дітей, які переважно виявили обізнаність зі специфікою основних цілеспрямованих рухів необхідних задля вирішення певної рухово-ігрової ситуації, проте вони не завжди розуміли вказівки дорослого при під час виконання фізкультурних або ігрових вправ, потребували допомоги при характеристиці правил поведінки у фізкультурній залі, визначенні назв спортивного обладнання та норм безпеки рухово-ігрових дій. Діти усвідомлювали необхідність дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я, проявляли зацікавленість до рухово-ігрової діяльності, проте не завжди виражали потребу у фізичному вдосконаленні організму, подекуди не могли адекватно виражали емоції при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо), потребували втручання і корекцію дорослого. Діти мали позитивну настанову на проведення основних гігієнічних заходів, фізичних вправ, загартувальних процедур, проте не завжди усвідомлювали їх цінність для здоров'язбереження. Виявили здатність до володіння руховими навичками, намагалися самотійно виконувати правильно рухово-ігрові дії під час фізичних вправ (з інвентарем, на предметах, без інвентаря) відповідно до вирішення фізкультурно-ігрового завдання, проте потребували підказок при

оцінці власного фізичного стану та підборі необхідного спортивного інвентаря. Діти в окремих випадках потребували допомоги при виконанні вправ з координації рухових дій, розвитку фізичних якостей, дрібної рухової моторики, не завжди самостійно могли оцінити і виправити власні рухи та рухи іншої дитини, можуть бути у деяких випадках дезорієнтовані у просторі. Потребують супроводу під час прояву гігієнічних навичок та навичок загартування (діти середнього рівня набрали від 22 до 12 балів);

- базовий рівень: віднесено дітей, що не виявили обізнаність зі специфікою основних цілеспрямованих рухів необхідних задля вирішення певної рухово-ігрової ситуації, вони переважно не розуміли вказівки дорослого при під час виконання фізкультурних або ігрових вправ, повторювали не автоматично, не завжди правильно, потребували суттєвої допомоги при характеристиці правил поведінки у фізкультурній залі, визначенні назв спортивного обладнання та норм безпеки рухово-ігрових дій. Діти взагалі не усвідомлювали необхідність дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я, не проявляли зацікавленість до рухово-ігрової діяльності, не завжди виражали потребу у фізичному вдосконаленні організму, подекуди не могли адекватно виражали емоції при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо), конфліктували та сперечалися, потребували втручання з боку дорослого. Діти не мали позитивну настанову на проведення основних гігієнічних заходів, фізичних вправ, загартувальних процедур, не завжди усвідомлювали їх цінність для здоров'язбереження. Не виявляли здатність до володіння руховими навичками, і хоча намагалися самостійно виконувати правильно рухово-ігрові дії під час фізичних вправ (з інвентарем, на предметах, без інвентаря) відповідно до вирішення фізкультурно-ігрового завдання, проте потребували суттєвого виправлення і підказок, не могли адекватно оцінити власний фізичний стан та підібрати необхідний спортивний інвентар. Діти у більшості випадках потребували допомоги при виконанні вправ з координації рухових дій, розвитку фізичних якостей, дрібної рухової

моторики, не могли оцінити і виправити власні рухи та рухи іншої дитини, виявляли дезорієнтованість у просторі. Вони потребують постійного супроводу під час здійснення гігієнічних процедур, в них погано сформовані гігієнічні навички та навички загартування (діти базового рівня набрали від 11 до 0 балів).

Узагальнені дані констатувального етапу дітей КГ та ЕГ у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні сформованості рухової компетентності старших дошкільників (КЕ)

Рівні	ЕГ		КГ	
	абс.	%	абс.	%
високий рівень	1	9,1%	2	18,2%
середній рівень	3	27,3%	3	27,3%
базовий рівень	7	63,6%	6	54,5%
Усього	11	100%	11	100%

Табличні результати показали, що необхідно здійснювати подальше формування рухової компетентності старших дошкільників, оскільки переважна більшість дітей як у контрольній групі так і експериментальній зафіксовані на базовому рівні, у КГ – 6 дітей (54,5%), ЕГ – 7 дітей (63,6%). На середньому рівні сформованості рухової компетентності знаходяться по 3 дітей (27,3%) обох груп. І лише 2 дітей (18,2%) в контрольній групі і 1 дитина (9,1%) в експериментальній групі досягли високого рівня.

Продемонструємо наочно у діаграмі окреслені дані сформованості РКSD (рис. 2.7).

Діаграма демонструє, приблизно однакові данні сформованості соціально-рольової поведінки дітей експериментальної і контрольної груп. Переважно незначні відмінності в рівнях КГ і ЕГ, де незначний відсоток дітей знаходиться на високому рівні сформованості рухової компетентності 9,1% у ЕГ та 18,2% у КГ. Середній рівень зафіксований у 27,3% дітей як в КГ так і в

ЕГ. Переважна більшість дітей на базовому рівні сформованості рухової компетентності (63,6% дітей в ЕГ та 54,5 % дітей у КГ).

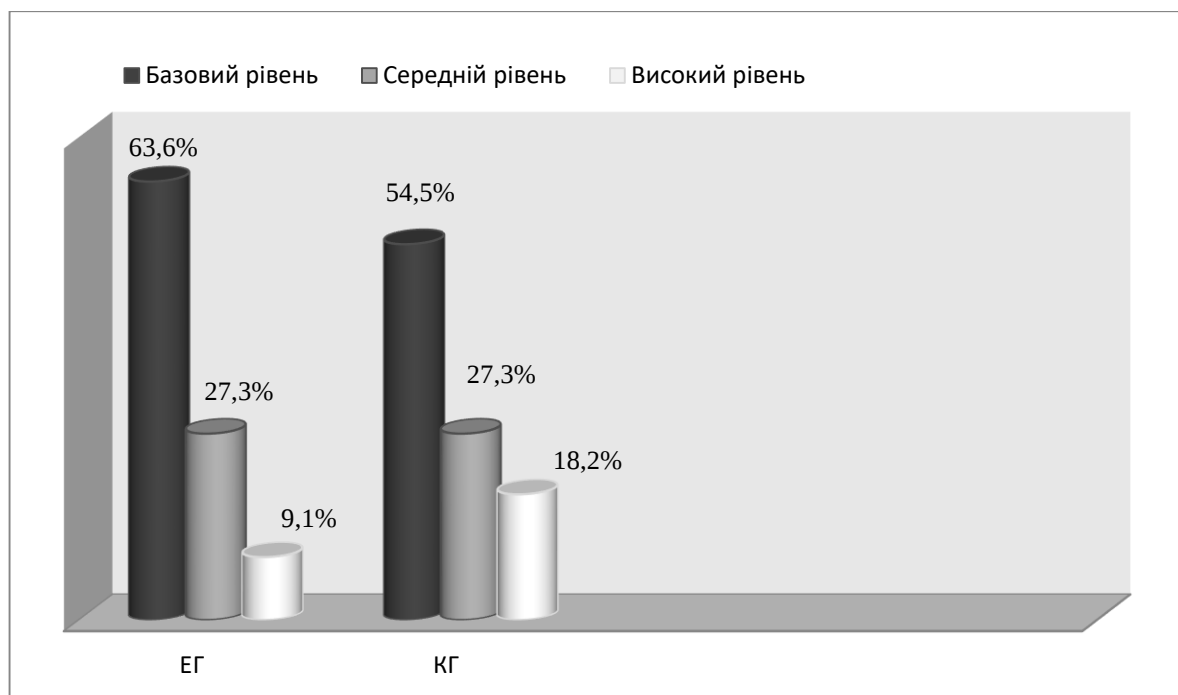


Рис. 2.7 Рівні сформованості РКСД (КЕ)

Отже, це доводить необхідність формування у дітей рухів необхідних задля вирішення певної рухово-ігрової ситуації, знань правил поведінки у фізкультурній залі, назв спортивного обладнання та норми безпеки рухово-ігрових дій, усвідомлення необхідності дотримання санітарно-гігієнічних та загартовувальних правил задля підтримки власного здоров'я, потребу у фізичному вдосконаленні організму тощо.

2.2 Технологія формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язберезувального простору

Під час формувального експерименту була організована поетапна робота з дітьми, вихователями, фахівцями, батьками що стала підґрунтям розробленої технології формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язберезувального простору.

Технологія формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору включала в себе три етапи цілеспрямованої роботи:

1. Фізкультурно-корекційна робота з формування рухової компетентності старших дошкільників (фізкультурні і валеологічні заняття, валеологічні досліді, фізичні вправи, бесіди, ігрові та цифрові технології, технології здоров'язбереження, проектування, спортивне свято тощо);

2. Профілактично-інформаційна робота з батьками щодо надання взаємодопомоги задля дитячого здоров'язбереження (участь батьків у спортивному святі, обговорення організації міні-середовища організації фізичного дозвілля вдома, правил безпеки рухових дій тощо);

3. Професійний інструктаж вихователів та інструкторів з фізкультури задля єдності поглядів на організацію здоров'язбережувального простору (відео-вебінар з реалізації нетрадиційних технологій фізкультурного оздоровлення).

Під час першого етапу (фізкультурно-корекційна робота з формування рухової компетентності старших дошкільників) реалізовували наступні види діяльності: фізкультурні та валеологічні заняття: «Кидай, влучай, перемагай!» (за методикою І. Дідківської [29]), «У пошуках скрині скарбів» [48], «Космос» (за технологією Т. Момоток [77]), «Чарівна планета Спарт» (за технологією С. Кравцової [54]) тощо; фізичні вправи: «Підготовка до польоту», «Сонце», «Швидкий хід», «Меркурій», «Венера», «Юпітер», «Марс», «Уран» (за методикою Т. Момоток [77]), «Хто прудкий як оленяток: перестрибування гімнастичної лавки», «Разом з лисичкою на перегони» тощо; валеологічний дослід: «Важливе значення миття рук»; бесіди «Правила поведінки у фізкультурній залі», «Веселі оленята», «Наш помічник – спортивний інвентар»; рухово-ігрові техніки: рухливі ігри «Бджоли і ведмежата» (за методикою А. Коваль [41]), «Парашут», «Веселі зірочки» (Т. Момоток [77]), «Світлофор», «Рухайся замри», «Вовк і оленята»; гра-естафета: «Травичка для оленят: біг з перешкодами»; пальчикові ігри «М'ячик-Їжачок», «Хатинки для

тварин», «Весна»; дидактична гра «Загартування чи ні?») (за методикою Н. Бояринцевої див. додаток В); народні ігри «Мости», «Горю-дуб», «Бій півнів», «Гопак» (за технологією Г. Кіт [39, с. 98-100]; здоров'язбережувальні технології: дитячі руханки «Гусі-потягусі», «Цукерка» тощо; фізкультхвилинки «Знаємо ми такі планети» (за методикою Т. Момоток [77]), «Бедрик», «Сім веселих мишенят», «Миєм ручки»; комплексів ранкової гімнастики «Ранкова зарядка для дошкільнят», «Космічна зарядка», гімнастика для очей «Гімнастика з Лемуром» (за технологією Н. Бояринцевої, див. додаток В), комплекс ранкової гімнастики «Йога»; ігровий стретчинг «Пригоди киці Пушинки»; психорелаксації «Хмаринка», «Сонячний зайчик», «Я і море», «Оленята», «У лісі»; цифрові технології: відеоролики «Вправи на розвиток координації рухів», «Фізичні вправи з кролицею Джуді», «Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома» (за технологією Н. Бояринцевої, див. додаток В), «Рухливі забави вдома», «Чому треба мити руки?», «Гігієна для дітей: як уберегтися від злих мікробів?», «Правила гігієни. Чистота запорука здоров'я», «Правила особистої гігієни зі свинкою Пеппою» тощо; аудіоказки і аудіовірші «Мишеня Мишко і брудні лапки»; «Про здоров'я», «Чисті руки – здоровий животик», «У Мурчика болить зубчик», «Не всі мікроби вороги», «Уроки чистоти від їжачка Пухнастика» тощо; мультиплікація «Крихітка Кро. Навіщо чистити зуби»; онлайн ігри «Кішка Анжела хворіє», «Кішка Анжела купає малюка», «Брудна Кішка Анжела» тощо; проєктування: «Що потрібно щоб бути здоровим?» із застосуванням здоров'язбережувальних технологій; фізкультурне свято розвага «Діти – наші квіти» (та технологією О. Сухих [107]).

Реалізовували наступні педагогічні умови:

- створення розвивального здоров'язбережувального простору для самостійного опанування дітьми знаннями та навиками виконання рухових дій, передбаченими правилами рухово-ігрової діяльності;
- формування уявлень про рухове завдання, способи його вирішення на основі досвіду техніко-рухової підготовки;

- створення ситуацій досягнення успішного отримання результату в розв'язанні рухово-ігрових завдань;
- стимулювання позитивної настанови на проведення систематичних занять фізичними вправами, необхідності фізичного тренування, валеологічної підготовки;
- упровадження здоров'язберезувальних технології формування рухової компетентності, надання дітям прикладів техніки безпечних рухово-ігрових дій та дій на підтримку збереження і зміцнення здоров'я.

Наведемо приклади форм роботи зі старшими дошкільниками задля формування їх рухової компетентності під час фізкультурно-корекційного етапу.

Фізкультурне заняття «Оленятова школа витривалості»

Мета: формувати обізнаність дітей зі специфікою основних цілеспрямованих рухів необхідних задля вирішення певної рухово-ігрової ситуації, ознайомити з правилами поведінки у фізкультурній залі, назвами спортивного обладнання та нормами безпеки рухово-ігрових дій, формувати прояв зацікавленості до рухово-ігрової діяльності, потребу у фізичному вдосконаленні організму, розуміння вказівок дорослого при під час виконання фізкультурних або ігрових вправ, прояв адекватного емоційного вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо). Розвивати рухові вміння, стимулювати до самостійного виконання правильних рухово-ігрових дій під час фізичних вправ (з інвентарем, на предметах, без інвентаря) відповідно до вирішення фізкультурно-ігрового завдання, оцінювати власний фізичний стан, підбір необхідного спортивного інвентаря. Розвивати координацію рухових дій, вміння оцінювати і виправляти власні рухи та рухи однолітка, фізичні якості (витривалість, окомір), орієнтування у просторі фізкультурній зали. Виховувати бережливе ставлення до спортивного інвентаря.

Обладнання: гімнастична лавка, зелені кеглі, корзина, іграшки оленя, вовк.

Хід заняття:

Бесіда «Правила поведінки у фізкультурній залі»: Як ми повинні себе вести у фізкультурній залі? Який на нас одяг? Чи можна брати інвентар без дозволу? Чи можна штовхатися під час виконання фізичних вправ? Чи можна заважати іншій дитині рухові виконувати вправи? Чи потрібно прибирати за собою спортивний інвентар?

Фізична розминка: ходьба на місці, ходьба по колу, біг по колу.

Дітям демонструється іграшка маленького оленя і пропонується сьогодні на заняття самим побути маленькими оленятами. Бесіда «Веселі оленята»: Як виглядають маленькі оленята? Як стрибають і бігають оленята? Хто бажає піймати оленят? Де живуть оленята? Що полюбляють їсти оленята? тощо.

Дітям демонструється іграшковий вовк і зауважується, щоб стати спритними і витривалими оленятами, які можуть довго бігати і стрибати, щоб врятуватися від вовка і добратися до лісової галявини із травичкою, необхідно тренуватися і виконувати фізичні вправи. Допоможе дітям в цьому спортивний інвентар. Бесіда «Наш помічник – спортивний інвентар»: Для чого використовують спортивний інвентар? Як він допомагає нам стати здоровими і сильними? Погляньте навколо і назвіть спортивний інвентар, що ви бачити? (гімнастична лавка, обручі, спортивна мішень, стінка гімнастична, естафетні палички, канат для перетягування, корзина для м'ячів, м'ячі, кеглі тощо). Щоб навчитися стрибати як оленята на потрібна гімнастична лавка, сядьте на неї.

Фізична вправа «Хто прудкий як оленятко: перестрибування гімнастичної лавки»: дітям пропонується нахилитися і взявшись за лавку руками перестрибнути її (вправо-вліво). Повторювання 5 разів. Звертається увага дітей на правильності виконання вправи і оцінювання дій іншої дитини (стимулюється у разі необхідності вміння виправити рухову дію через власний правильний показ).

Гра-естафета: «Травичка для оленят: біг з перешкодами»: діти діляться на команди, розставляються кубики, дітям пропонується пробігти поміж

кубиків зірвати на лісовій галявині травичку (взяти зелену кеглю) і пробігши назад покласти її до корзини, виграє та команда, що зірве травичку швидше (складе всі свої кеглі до корзини).

РГ «Вовк і оленята» розвивати витривалість і спритність. Ігрове правило: вовк торкнувши оленя, міняється з ним місцями. За свистком вихователя діти, що виконують ролі оленят ходять по залі і шукають травичку, за сигналом «вовк», вбігає дитина, що виконує роль вовка і намагається спіймати одного оленя. Торкнувшись до оленя, дитина оленя стає вовком. За свистком вихователя вовк ховається, оленята знову ходять по залі.

Психорелаксація «Оленята» (діти розслабляються і уявляють себе маленькими оленятами, що ходять по долині) (див. додаток В). Наприкінці заняття діти обговорюють свій фізичний стан, вправи, що вони виконували, рухи, що їм було важко або легко робити.

Фізкультурне заняття «Лісові тварини запрошують гратися»

Мета: формувати прояв зацікавленості до рухово-ігрової діяльності, потребу у фізичному вдосконаленні організму, розуміння вказівок дорослого при під час виконання фізкультурних або ігрових вправ, сформувати обізнаність дітей зі специфікою основних цілеспрямованих рухів необхідних задля вирішення певної рухово-ігрової ситуації, здатність проявляти адекватне емоційне вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо). Розвивати рухові вміння, стимулювати до самостійного виконання правильних рухово-ігрових дій під час фізичних вправ (з інвентарем, на предметах, без інвентаря) відповідно до вирішення фізкультурно-ігрового завдання. Розвивати координацію рухових дій, фізичні якості (гнучкість, витривалість, окомір), дрібну моторику. Виховувати лідерські якості, дружність і товариськість.

Обладнання: мотузка, зелений великий кубик, червоні кубики, корзина, кегля, палиця, іграшки білочка, ведмедик, лисичка.

Хід заняття:

Дітей знайомлять з лісовими звірятами білочкою, ведмедиком, лисичкою, зауважується, що звірята прийшли сьогодні на заняття з ними погратися і навчити фізичним вправам.

1. Фізична вправа «Разом з лисичкою на перегони». Спочатку ходьба на місці, потім біг на місці. Надалі дитині пропонується пробігти вперед обминути великий зелений кубик повернутися на зад.

2. Фізична вправа: «Як білочка на гілочці: ходьба по мотузці». На підлозі лежить мотузка дітям пропонується пройти по ній, потім пройти приставним кроком (з лівого, правого боку) зберігаючи рівновагу, як білочка на гілочці.

3. Фізична вправа «Стрибаємо як білочка»: на підлогу кладуть палицю, руки дитини на поясі, перестрибування через палицю з відштовхуванням обома ногами, перестрибування на одній нозі зі зміною ніг, стрибки на зад (7 разів).

4. Фізична вправа «Зірвемо малину для ведмедика»: нахили тулуба у різні боки, нахили тулуба вперед щоб дістати малину, взяти червоний маленький кубик на підлозі і покласти до корзини.

5. Фізична вправа «Допоможемо ведмедику збити яблуко». На столі стоїть кегля (яблуко для ведмедика), діти повинні метнути палицю і збити кеглю.

РГ «Бджоли і ведмежата» (за технологією А. Коваль [41]): вдосконалювати гнучкість, уміння підлізати під мотузку, координацію рухів, швидкість, рівновагу (див. додаток В).

Психорелаксація «У лісі» (діти уявляють себе лісі, скидають напругу, навчаються розслаблятися) (див додаток В). Наприкінці заняття діти обговорюють які вправи от лісових звірят їм сподобалась найбільше, оцінюють свій власний фізичний тощо).

Також нами були проведенні фізкультурні заняття «Кидай, влучай, перемагай! (за технологією І. Дідківської [29]), «У пошуках скрині скарбів» [48], «Сила та грація» [49].

З метою формування показників рухової компетентності старших дошкільників була організована проектна діяльність «Що потрібно щоб бути здоровим?» із застосуванням здоров'язбережувальних технологій.

Об'єкт: рухово-ігровий досвід дошкільників.

Предмет: формування уявлень щодо виконання основних рухів, норм і правил проведення гігієнічних і загартувальних процедур, вмінь дотримуватись координації рухових дій, оцінки власних рухів та рухів однолітка, розвиток фізичних якостей (гнучкість, витривалість, окомір), дрібної рухової моторики.

Гіпотеза: оволодіння руховим досвідом та досвідом здоров'язбереження сприяє формуванню рухової компетентні.

Основні напрями проєктування:

1. Систематична робота з дітьми на заняттях фізичної культури та валеології: «Космос» (за технологією Т. Момоток [77]), «Чарівна планета Спарт» (за технологією С. Кравцової [54]), «Ми здорові малюки» з використанням технік загартування (за технологією Т. Москалець [78]), «Подорож у країну чистоти» (за технологією О. Олениці [81]).

2. Упровадження в роботу з дітьми здоров'язбережувальних технологій (дитячі руханки «Гусі-потягусі», «Цукерка», «Разом з Івасиком», «Улюблена іграшка»; фізкультхвилинки «Бедрик», «Сім веселих мишенят», «Миєм ручки»; комплексів ранкової гімнастики «Ранкова зарядка для дошкільнят», «Космічна зарядка», гімнастика для очей «Гімнастика з Лемуром» (за технологією Н. Бояринцевої), комплекс ранкової гімнастики «Йога»; ігровий стретчинг «Пригоди киці Пушинки»; Психорелаксації «Хмаринка», «Сонячний зайчик», «Я і море») (див. додаток В);

3. Ігрові технології: рухливі ігри «Світлофор», «Рухайся-замри»; народні ігри «Мости», «Горю-дуб», «Бій півнів», «Гопак» (за технологією Г. Кіт [39, с. 98-100]; пальчикові ігри «М'ячик-Їжачок», «Хатинки для тварин». «Весна»; дидактична гра «Загартування чи ні?»;

4. Цифрові технології: відеоролики «Вправи на розвиток координації рухів», «Фізичні вправи з кролицею Джуді», «Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома» (за технологією Н. Бояринцевої), «Рухливі забави вдома», «Чому треба мити руки?», «Гігієна для дітей: як уберегтися від злих мікробів?», «Правила гігієни. Чистота запорука здоров'я», «Правила особистої гігієни зі свинкою Пеппою», «Йога з групою Калинка», «Прогулянка кошени. Йога для дітей», «Пригоди Лева: йога-казка для малят», «Стілець-молодець: вправи з йоги», «Йога для дітей – вправи в малюнках», «Основні фізичні вправи для дошкільнят»; аудіоказки і аудіовірші «Мишеня Мишко і брудні лапки»; «Про здоров'я», «Чисті руки – здоровий животик», «У Мурчика болить зубчик», «Не всі мікроби вороги», «Уроки чистоти від їжачка Пухнастика», «Поросятко захворіло», «Здоровим будь!»; мультиплікація «Крихітка Кро. Навіщо чистити зуби»; онлайн ігри «У стоматолога», «Врятуй зубки», «Кішка Анжела хворіє», «Кішка Анжела купає малюка», «Брудна Кішка Анжела» (див. додаток В).

5. Дослідницька діяльність: валеологічний експеримент «Важливе значення миття рук» (див. додаток В).

6. Дитячо-батьківська взаємодія окреслення «Правил здоров'язбереження». Проведення спортивного свята за участю батьків «Діти – наші квіти» (та технологією О. Сухих [107]).

7. Підсумок проєктування: обговорення ходу виконання проєкту, виконання основних завдань, проєктного результату, що сподобалось, а що ні тощо.

На наступному етапі профілактично-інформаційної роботи з батьками показували і обговорювали відеоролики «Організація міні-середовища під час виконання спортивних вправ вдома» (за технологією О. Дюкар), «Як навчитися дітей правил безпеки рухових дій в домашніх умовах» (за технологією І. Чернякової) (див. додаток В).

На останок проводили професійний інструктаж вихователів та інструкторів з фізкультури з переглядом відеоролика «Впровадження

нетрадиційних, інноваційних технологій в систему фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО» (див. додаток В).

Отже, рекомендаціями щодо формування рухової компетентності старших дошкільників в здоров'язбережувальному просторі ЗДО, є:

- триєдина система побудови освітнього процесу спрямована на профілактично-інформаційну роботу з батьками, професійний інструктаж вихователів та інструкторів з фізкультури, фізкультурно-корекційну роботу з дітьми;
- готовність вихователів та інструкторів з фізкультури до упровадження здоров'язбережувальних технологій та інноваційних технік управління рухово-ігровою дитячою діяльністю;
- стимулювання дошкільників до рухової активності спрямованої на фізичне вдосконалення організму, використання різних форм роботи (заняття, проєктування, гра тощо) задля формування рухового досвіду і правильної рухово-ігрової поведінки;
- організація здоров'язбережувального простору спрямованого на упровадження дитячої рухово-ігрової діяльності під систематичним наглядом дорослих, приклад дорослими правильних рухових дій, постійна робота з оцінювання і виправлення дитячої рухової техніки;
- забезпечення здоров'язбережувального простору спеціальним фізкультурно-спортивним обладнанням, наявність теки інноваційних технологій оздоровлення (конспектів ігор з елементами йоги, нетрадиційних технік загартування, пальчикової та дихальної гімнастики, ігрового стретчингу, психорелаксацій тощо).

2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження

Під час контрольного зрізу реалізовували з дітьми діагностичні методики застосовані і на констатувальному етапі: ігрове моделювання:

«Земля, вода, вогонь, повітря» (за методикою А. Ряшко), бесіда: «Фізкультурна зала: правила поведінки» (за методикою Н. Стрільник), бесіда: «Зростаємо здоровими – чистота і гігієна» (за методиками Н. Єрмоленко, Н. Левінець, Т. Рошинець, карта спостереження: «Фізичний розвиток і настрій» (за методиками Н. Бондаренко, О. Гелецької, О. Пуйо), тест «Дослідження психічного стану після рухливої гри» (за методиками С. Дудіцької, С. Олексенко), дидактична вправа «Здоровими зростаємо: загартування, фізичні вправи, особиста гігієна» (за методикою Н. Левінець, С. Долгаль, Н. Красікової), ігрове моделювання «Хто швидший?» (за методиками І. Онищук, О. Пуйо), карта спостереження «Рухова координація, орієнтування, моторика» (за методиками Н. Бондаренко, О. Гелецької), дидактична вправа: «Гнучкість, витривалість, окомір» (за методиками Е. Вільчковського, С. Дудіцької, Т. Ніколіної, ігрове моделювання «Найспритніший горобчик» (за методиками І. Онищук, О. Пуйо), дидактична вправа «Що підтримує здоров'я?» (за методиками Ю. Бурби, Г. Максименко).

Результати сформованості рухової компетентності старших дошкільників (див. таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2

Рівні сформованості рухової компетентності старших дошкільників (КЗ)

Рівні	ЕГ		КГ	
	абс.	%	абс.	%
високий рівень	6	54,5%	2	18,2%
середній рівень	4	36,4%	4	36,4%
базовий рівень	1	9,1%	5	45,4%
Усього	11	100%	11	100%

Контрольний зріз продемонстрував зміни у рівнях сформованості рухової компетентності обох груп, проте тільки 2 дітей (18,2%) КГ знаходяться на високому рівні, в ЕГ на даному рівні вже 6 дітей (54,5%). Середній рівень зафіксований у 4 дітей (36,4%) обох груп. На базовому рівні залишилося аж 5 дітей (45,4%) КГ і лише 1 дитина (9,1%) ЕГ.

Наочні дані сформованості РКСД подані у діаграмі (рис. 2.8).

На діаграмі бачимо суттєву різницю між рівнями сформованості рухової компетентності дітей КГ і ЕГ, а саме: на високому рівні зафіксовано 54,5% дітей ЕГ і 18,2% дітей КГ, середній рівень в обох групах демонструють 36,4% дітей. Базовий рівень залишився лише у 9,1% дітей ЕГ і аж у 45,4% дітей КГ.

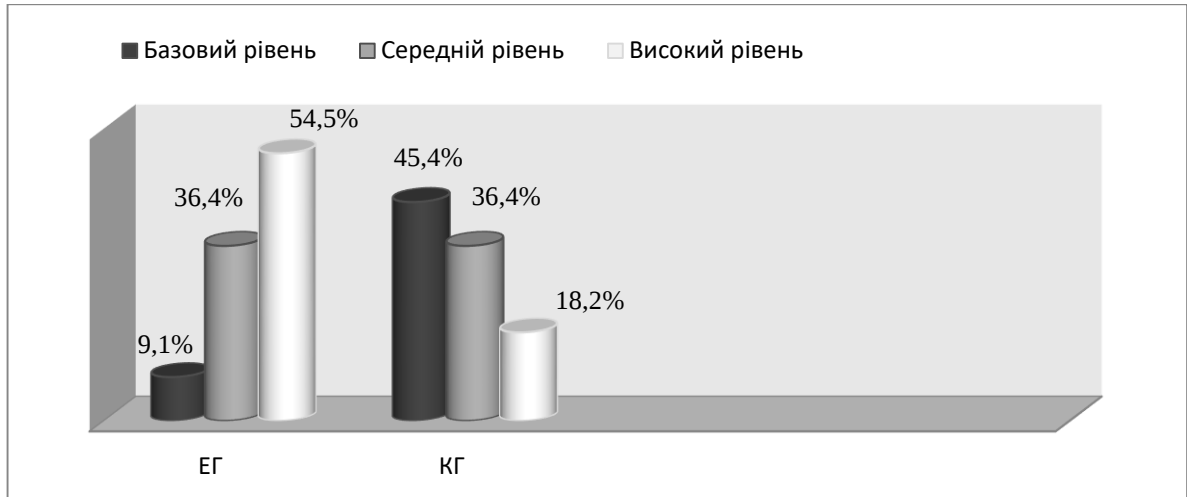


Рис. 2.8 Рівні сформованості РКСД (КЗ)

Отже, наявне збільшення кількості дітей ЕГ із сформованістю рухової компетентності, що доводить ефективність реалізованої технології формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язберезувального простору.

ВИСНОВКИ

У дослідженні вивчається формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору, реалізується відповідна технологія.

Поняття «РКСД» розглядаємо як структурований набір рухових знань, умінь і навичок, що дозволяють задовольнити інтерес і потребу в безпечній руховій активності, задля опанування певним руховим досвідом успішної реалізації і оптимальної підтримки ЗСЖ.

Під поняттям «ЗП» розуміємо спеціально організовані умови, що спрямовані на підвищення оздоровчої можливості освітнього процесу із використанням здоров'язбережувальних технологій та відповідного обладнання задля забезпечення процесу оздоровлення, профілактики або корекції організму дитини.

Дефініцію «технологія формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору» розглядаємо як планомірні, автоматизовані педагогічні заходи спрямовані на оволодіння дітьми руховим досвідом задля підтримки власного здоров'я чи однолітків під систематичним супроводом дорослого.

Схарактеризовано компоненти сформованості рухової компетентності старших дошкільників із відповідними показниками, а саме:

- інформаційно-знаннявий компонент, що забезпечує обізнаність дитини щодо основних особливостей рухових дій, правил гігієни і безпеки перебування у спортивній залі та майданчику. Показники: обізнаність зі специфікою основних цілеспрямованих рухів необхідних задля вирішення певної рухово-ігрової ситуації, розуміння вказівок дорослого при під час виконання фізкультурних або ігрових вправ; обізнаність з правилами поведінки у фізкультурній залі, знання назв спортивного обладнання та норм безпеки рухово-ігрових дій; усвідомлення необхідності дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я;

- мотиваційно-емоційний компонент, який дозволяє визначити настанову на рухово-ігрову діяльність, бажання у застосуванні гігієнічних і загартувальних заходів та емоційний супровід рухових дій. Показники: прояв зацікавленості до рухово-ігрової діяльності, потреба у фізичному вдосконаленні організму; адекватне емоційне вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо); позитивна настанова на проведення основних гігієнічних заходів, фізичних вправ, загартувальних процедур задля розуміння цінності здоров'язбереження;
- практично-рефлексивний компонент дозволяє проаналізувати рівень сформованості рухових умінь і навичок, оцінити координацію власних рухових дій та умінь організації гігієнічних процедур, загартування задля дотримання ЗСЖ. Показники: володіння руховими навичками, самостійне виконання правильних рухово-ігрових дій під час фізичних вправ (з інвентарем, на предметах, без інвентаря) відповідно до вирішення фізкультурно-ігрового завдання, оцінює власний фізичний стан, підбір необхідного спортивного інвентаря; володіє координацією рухових дій, оцінює і виправляє власні рухи та рухи однолітка, розвиненими фізичними якостями (гнучкість, витривалість, окомір), дрібною руховою моторикою, орієнтується у просторі фізкультурній зали; виявляє у разі потреби наявність гігієнічних навичок, володіє елементарними навичками здійснення загартувальної діяльності.

Підібране діагностування ігрове моделювання: «Земля, вода, вогонь, повітря» (за методикою А. Ряшко), бесіда: «Фізкультурна зала: правила поведінки» (за методикою Н. Стрільник), бесіда: «Зростаємо здоровими – чистота і гігієна» (за методиками Н. Єрмоленко, Н. Левінець, Т. Рошинець, карта спостереження: «Фізичний розвиток і настрої» (за методиками Н. Бондаренко, О. Гелецької, О. Пуїо), тест «Дослідження психічного стану після рухливої гри» (за методиками С. Дудіцької, С. Олексенко), дидактична вправа «Здоровими зростаємо: загартування, фізичні вправи, особиста гігієна» (за методикою Н. Левінець, С. Долгаль, Н. Красікової), ігрове моделювання

«Хто швидший?» (за методиками І. Онищук, О. Пуйо), карта спостереження «Рухова координація, орієнтування, моторика» (за методиками Н. Бондаренко, О. Гелецької), дидактична вправа: «Гнучкість, витривалість, окомір» (за методиками Е. Вільчковського, С. Дудіцької, Т. Ніколіної, ігрове моделювання «Найспритніший горобчик» (за методиками І. Онищук, О. Пуйо), дидактична вправа «Що підтримує здоров'я?» (за методиками Ю. Бурби, Г. Максименко) дозволило схарактеризувати три рівні сформованості РКСД (високий, середній, базовий).

Констатувальний етап довів необхідність формуючої роботи і необхідність упровадження технології формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору.

Технологія формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору включала в себе три етапи цілеспрямованої роботи:

1. Фізкультурно-корекційна робота з формування рухової компетентності старших дошкільників (фізкультурні і валеологічні заняття, валеологічні дослідження, фізичні вправи, бесіди, ігрові та цифрові технології, технології здоров'язбереження, проєктування, спортивне свято тощо);
2. Профілактично-інформаційна робота з батьками щодо надання взаємодопомоги задля дитячого здоров'язбереження (участь батьків у спортивному святі, обговорення організації міні-середовища організації фізичного дозвілля вдома, правил безпеки рухових дій тощо);
3. Професійний інструктаж вихователів та інструкторів з фізкультури задля єдності поглядів на організацію здоров'язбережувального простору (відео-вебінар з реалізації нетрадиційних технологій фізкультурного оздоровлення).

Під час першого етапу (фізкультурно-корекційна робота з формування рухової компетентності старших дошкільників) реалізовували наступні види діяльності:

- фізкультурні та валеологічні заняття: «Кидай, влучай, перемагай!» (за методикою І. Дідківської), «У пошуках скрині скарбів», «Космос» (за технологією Т. Момоток), «Чарівна планета Спарт» (за технологією С. Кравцової), «Ми здорові малюки» з використанням технік загартування (за технологією Т. Москалець), «Подорож у країну чистоти» (за технологією О. Олениці), «Сила та грація», Оленяткова школа витривалості, «Лісові тварини запрошують гратися»;

- фізичні вправи: «Підготовка до польоту», «Сонце», «Швидкий хід», «Меркурій», «Венера», «Юпітер», «Марс», «Уран» (за методикою Т. Момоток), «Хто прудкий як оленятко: перестрибування гімнастичної лавки», «Разом з лисичкою на перегони», «Як білочка на гілочці: ходьба по мотузці», «Стрибаємо як білочка», «Зірвемо малину для ведмедика», «Допоможемо ведмедику збити яблуко»;

- валеологічний дослід: «Важливе значення миття рук»;

- бесіди «Правила поведінки у фізкультурній залі», «Веселі оленята», «Наш помічник – спортивний інвентар»;

- рухово-ігрові техніки: рухливі ігри «Бджоли і ведмежата» (за методикою А. Коваль), «Парашут», «Веселі зірочки» (Т. Момоток), «Світлофор», «Рухайся замри», «Вовк і оленята»; гра-естафета: «Травичка для оленят: біг з перешкодами»; пальчикові ігри «М'ячик-їжачок», «Хатинки для тварин», «Весна»; дидактична гра «Загартування чи ні?») (за методикою Н. Бояринцевої); народні ігри «Мости», «Горю-дуб», «Бій півнів», «Гопак» (за технологією Г. Кіт);

- здоров'язберезувальні технології: дитячі руханки «Гусі-потягусі», «Цукерка», «Разом з Івасиком», «Улюблена іграшка»; фізкультхвилинки «Знаємо ми такі планети» (за методикою Т. Момоток), «Бедрик», «Сім веселих мишенят», «Миєм ручки»; комплексів ранкової гімнастики «Ранкова зарядка для дошкільнят», «Космічна зарядка», гімнастика для очей «Гімнастика з Лемуrom» (за технологією Н. Бояринцевої),

комплекс ранкової гімнастики «Йога»; ігровий стретчинг «Пригоди киці Пушинки»; психорелаксації «Хмаринка», «Сонячний зайчик», «Я і море», «Оленята», «У лісі»;

- цифрові технології: відеоролики «Вправи на розвиток координації рухів», «Фізичні вправи з кролицею Джуді», «Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома» (за технологією Н. Бояринцевої), «Рухливі забави вдома», «Чому треба мити руки?», «Гігієна для дітей: як уберегтися від злих мікробів?», «Правила гігієни. Чистота запорука здоров'я», «Правила особистої гігієни зі свинкою Пеппою», «Йога з групою Калинка», «Прогулянка кошени. Йога для дітей», «Пригоди Лева: йога-казка для малят», «Стілець-молодець: вправи з йоги», «Йога для дітей – вправи в малюнках», «Основні фізичні вправи для дошкільнят»; аудіоказки і аудіовірші «Мишеня Мишко і брудні лапки»; «Про здоров'я», «Чисті руки – здоровий животик», «У Мурчика болить зубчик», «Не всі мікроби вороги», «Уроки чистоти від їжачка Пухнастика», «Поросятко захворіло», «Здоровим будь!»; мультиплікація «Крихітка Кро. Навіщо чистити зуби»; онлайн ігри «У стоматолога», «Врятуй зубки», «Кішка Анжела хворіє», «Кішка Анжела купає малюка», «Брудна Кішка Анжела»;

- проектування: «Що потрібно щоб бути здоровим?» із застосуванням здоров'язбережувальних технологій;

- фізкультурне свято розвага «Діти – наші квіти» (та технологією О. Сухих).

На наступному етапі профілактично-інформаційної роботи з батьками показували і обговорювали відеоролики «Організація міні-середовища під час виконання спортивних вправ вдома» (за технологією О. Дюкар), «Як навчитися дітей правил безпеки рухових дій в домашніх умовах» (за технологією І. Чернякової).

На останок проводили професійний інструктаж вихователів та інструкторів з фізкультури з переглядом відеоролика «Впровадження нетрадиційних, інноваційних технологій в систему фізкультурно-оздоровчої

роботи у ЗДО». Результати контрольного зрізу довели ефективність запровадженої технології формування рухової компетентності старших дошкільників в умовах здоров'язбережувального простору.

Рекомендаціями щодо формування рухової компетентності старших дошкільників в здоров'язбережувальному просторі ЗДО, є: триєдина система побудови освітнього процесу спрямована на профілактично-інформаційну роботу з батьками, професійний інструктаж вихователів та інструкторів з фізкультури, фізкультурно-корекційну роботу з дітьми; готовність вихователів та інструкторів з фізкультури до запровадження здоров'язбережувальних технологій та інноваційних технік управління рухово-ігровою дитячою діяльністю; стимулювання дошкільників до рухової активності спрямованої на фізичне вдосконалення організму, використання різних форм роботи (заняття, проєктування, гра тощо) задля формування рухового досвіду і правильної рухово-ігрової поведінки; організація здоров'язбережувального простору спрямованого на запровадження дитячої рухово-ігрової діяльності під систематичним наглядом дорослих, приклад дорослими правильних рухових дій, постійна робота з оцінювання і виправлення дитячої рухової техніки; забезпечення здоров'язбережувального простору спеціальним фізкультурно-спортивним обладнанням, наявність теки інноваційних технологій оздоровлення (конспектів ігор з елементами йоги, нетрадиційних технік загартування, пальчикової та дихальної гімнастики, ігрового стретчингу, психорелаксацій тощо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Н. Особливості валеологічного виховання старших дошкільників як психолого-педагогічна проблема. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2015. Випуск 53. С. 249–254.
2. Андрущенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.08 / Уманський держ. пед. ун-т. імені Павла Тичини. Умань, 2015. 504 с.
3. Андрущенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників у контексті вимог Базового компонента дошкільної освіти. *Стандарти дошкільної освіти: дискурс науки і практики*: матеріали Всеукр. наук.-практ. коф., 11 квітня 2014 р. Київ: Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2014. С. 7–16.
4. Андрущенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис...кнд. пед. наук: 13.00.08 / Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, 2007. 258 с.
5. Базовий компонент дошкільної освіти: державний стандарт дошкільної освіти (нова редакція. Наказ МОН України від 12.01. 2021). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf (дата звернення 25.04.2025).
6. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : автореф. дис. ...док. пед. наук. Одеса, 2012. 43 с.
7. Бедрань Р. В. Педагогічні умови виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку в різновікових групах: дис... канд. пед. наук: 13.00.08/

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2017. 276 с.

8. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія]. Київ : СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.

9. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / за загальною ред. О. В. Низовської. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 256 с.

10. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури: автореф. дис. на здобут. наук. ст. канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 1997. 24 с.

11. Бойченко Т. Є. Бережи себе, малюк!: навч.-метод. посіб. для дошкільн. навч. закладів. Київ: Генеза, 2009. 144 с.

12. Бондаренко Н. В. Карти аналізу педагогічної діяльності в закладі дошкільної освіти. URL: repository.sspu.sumy.ua/.../бутенко_теоретичні%20основи (дата звернення 12.04.2025).

13. Бурба Ю. Г. Матеріал: Способи загартування організму. Старша група. URL: <https://vseosvita.ua/library/sposobi-zagartuvanna-organizmu-starsa-grupa-367588.html> (дата звернення 23.04.2025).

14. Бутенко В. Г. Теоретичні аспекти проблеми здоров'язбереження дітей в системі дошкільної освіти. URL: repository.sspu.sumy.ua/.../бутенко_теоретичні%20основи (дата звернення 12.04.2025).

15. Валеологічне виховання дітей дошкільного віку / упор. Ж. А. Ципляк. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 76 с.

16. Василенко О. М. Здоров'язбережувальні технології у виховном процесі дошкільного навчального закладу. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2014. Вип. 37. С. 87–95.

17. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

18. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
19. Волочаєва Л. А. Організація роботи над збереженням здоров'я: метод. рек. Школа. Київ: Шк. світ, 2017. № 3. С. 52–57.
20. Воронцова Т. В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок. Київ: Просвіта, 2008. 248 с.
21. Гаврило О. Ігрові прийоми у процесі формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. Випуск 47. С. 69–73.
22. Гелецька О. А. Карта спостереження фізичного розвитку дитини дошкільного віку. URL: <https://vseosvita.ua/library/karta-sposterezhennia-fizychnoho-rozvytku-dytyny-doshkilnoho-viku-669221.html> (дата звернення 12.04.2025).
23. Глебова О. С. Формування валеологічної свідомості у дошкільнят. Глухів, 2018. 25 с.
24. Гнізділова О. А. Професійна підготовка майбутніх вихователів до формування здоров'язбережувальної компетенції у дітей дошкільного віку. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 65. С. 231–237. (Серія Педагогічні науки).
25. Давидова Н. С. Ігри з елементами спорту. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-igri-z-elementami-sportu-114657.html> (дата звернення 12.03.2025)
26. Дерстуганова Н. В. Генеза змісту поняття «компетентність» в українському та зарубіжному освітньому дискурсі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. №82. С. 169–173.

27. Дикань Н. І. Проект оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку «Рости здоровою, дитино!». *Метод проектів у діяльності дошкільного закладу* / укл. Л. А. Швайка. Харків: Основа, 2010. С. 158-193.
28. Дитина: освітня програма для дітей від двох до семи років/ наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк авт. кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богініч та ін. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.
29. Дідківська І. С. Конспект заняття з фізкультури для дітей старшого дошкільного віку. URL: <https://vseosvita.ua/library/konspekt-zanatta-z-fizkulturi-dla-ditej-starsogo-doskilnogo-viku-543885.html> (дата звернення 23.04.2025).
30. Єрмоленко Н. О. Бесіда на тему: «Буду чистим і охайним, то й здоровим буду я». URL: <https://vseosvita.ua/library/besida-na-temu-budu-cistim-i-ohajnim-to-j-zdorovim-budu-a-393845.html> (дата звернення 12.03.2025).
31. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 52 с.
32. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2018. 272 с.
33. Задорожна-Княгницька Л. В., Мельник Я. А. Підготовки педагога закладу дошкільної освіти до здоров'язбережувальної діяльності: базові поняття дослідження. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2145/1/osvitniy_menedzhment_2020.pdf. (дата звернення 12.03.2025).
34. Зганяйко Г. В., Пусталов В. О. Рухливі ігри: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2012. 105 с.
35. Івахно О. П. Використання здоров'яформуючих технологій у сучасному дошкільному навчальному закладі. *Гігієна населених місць*: зб. наук. праць. Київ, 2009. Вип. 53. С. 64–70.

36. Іонова О.М., Лукьянова Ю.С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-01/09iomppp.pdf> (дата звернення 12.03.2025).
37. Кара Є. М. Формування рухової компетентності дошкільників в умовах закладу дошкільної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 68, Т. 2. С. 208–212.
38. Кириченко Н. К. Проект навчально-виховної роботи з дітьми старшої групи «Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати». *Проектні технології у ДНЗ*/ упор. Буракова Ю. Д. Харків: Основа, 2009. С. 82–99.
39. Кіт Г. Г., Птаашнік Н. М. Українська народна гра – дітям. *Організація дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти* / за ред. Г. С. Тарасенко. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2010. С. 96–111.
40. Кобернюк Ю. Формування рухової та здоров'язбережувальної компетентності. URL: <https://glb-veselka.dytsadok.org.ua/ruhova-i-zdorovyazberezhuvalna-kompetentnist-13-27-08-25-06-2021/> (дата звернення 12.03.2025).
41. Коваль А. Рухлива гра «Бджоли і ведмідь». URL: <https://vseosvita.ua/library/rukhlyva-hra-dlia-ditei-doshkilnykiv-bzholy-i-vedmid-meta-udoskonaliuvaty-navychky-pidlizaty-pid-shnur-i-lazyty-po-himnastychnii-stintsi-vykhovuvaty-u-836665.html> (дата звернення 12.03.2025).
42. Козак Л. В. Підготовка майбутніх педагогів дошкільної освіти до організації проектної діяльності. *Молодий вчений*. 2018. № 8.1 (60.1). С. 71-75.
43. Козак Н. М. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати. навчально-методичний посібник. Березне, 2012. 149 с.
44. Колосінська Г. І. Моделі структур дидактичної гри та ігрових стосунків. *Організація дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти* / за ред. Г. С. Тарасенко. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2010. С. 61–69.

45. Коляса П. Дефінітивний аналіз понять «компетентність» та «компетенція» в процесі дослідження їх формування у майбутніх фахівців професійної освіти в галузі комп'ютерних технологій. *Молодь і ринок*. 2019. № 5. С. 165–170.

46. Компетентність. *Вікіпедія*: енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата звернення 23.03.2025)

47. Компетентність. *Українська мала енциклопедія* : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. Накладом Адміністрації УАПЦ в Аргентині. Т. 3, кн. VI : Літери Ком - Ле. С. 696-697. URL: <https://archive.org/details/UkrMalaEn>. (дата звернення: 12.01.2025).

48. Конспект заняття з фізичної культури «У пошуках скрині скарбів» (старша група). URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100foyy-6b4c.doc.html> (дата звернення 12.04.2025).

49. Конспект заняття з фізкультури на повітрі для старшого дошкільного віку «Сила та грація». URL: <https://zdo7.org.ua/post/280> (дата звернення 12.04.2025).

50. Костюк Н. В. Просвітницька робота з батьками щодо фізичного розвитку та зміцнення здоров'я вихованців. *Всеосвіта*: сайт. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/prosvitnytska-robota-z-batkamy-shchodo-fizychnoho-rozvytku-ta-zmitsnennia-zdorovia-vykhovantsiv-28507.html> (дата звернення 12.03.2025).

51. Кошель В. М., Хімії О. С., Таценко О. М. Здоров'язбережувальні технології як засіб зміцнення здоров'я дітей в освітньому процесі закладів дошкільної освіти. *Scientific review of the actual events, achievements and problems*. Berlin, 2024. P. 141–149.

52. Кошель В. М., Мегаці А. До проблеми формування потреби здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Scientific review of the actual events, achievements and problems*. Berlin, 2024. P. 225–229.

53. Кравець М. О. Ігри з елементами спорту та спортивні вправи для старших дошкільників (баскетбол). URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-igri-z-elementami-sportu-ta-sportivni-vpravi-dla-starsih-doskilnikov-basketbol-104311.html> (дата звернення 20.03.2025).
54. Кравцова С. А. Конспект заняття з фізичної культури із використанням інноваційних оздоровчих технологій «Чарівна планета Спарт». URL: <https://super.urok-ua.com/konspekt-zanyattya-z-fizichnoyi-kulturi-iz-vikoristannyam-innovatsiynih-ozdorovchih-tehnologiy/> (дата звернення 12.05.2025).
55. Лаврова Л. В. Здоров'я через освіту як один з пріоритетних напрямків. Матеріали 15 Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнародною участю (м. Суми, 27-28 бер. 2011 р.). Суми: СІППО, 2011. С. 91–94.
56. Левінець Н. Рухова та здоров'язбережувальна компетентність дитини. *Дошкільне виховання*. 2021. №8. С. 7–10.
57. Левінець Н. У здорового тіла — здоровий рух: оптимізуємо фізичний розвиток дошкільників. URL: <https://49.zdo.zhitomir.ua/u-zdorovogo-tila-zdorovyj-ruh-optymizuyemo-fizychnyj-rozvytok-doshkilnykiv/> (дата звернення 21.03.2025)
58. Левінець Н. В., Долгаль С. Г., Красікова Н. А. Зростаємо здоровими. Зошит з формування здоров'язбережувальної компетенції у дітей старшого дошкільного віку. Київ :Гене́за, 2017. 32 с.
59. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 197–205.
60. Лохвицька Л. В. Валеологічні знання — дітям: Запровадження валеології в дошкільних закладах. *Вісник. Глухів. держ. пед. ун-т. Глухів*, 2003. Вип. 2. С. 86–93. (Сер.: Пед. науки).
61. Лохвицька Л. В. Валеологія в дошкільних закладах. *Світло*. 2002. № 23. С. 43–46.

62. Лохвицька Л. В. До школи зі знаннями про здоров'я. *Школа першого ступеня: теорія і практика*: зб. наук. пр. ПХДУ ім. Григорія Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2003. Вип. 6. С. 113–121.
63. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 120 с.
64. Лохвицька Л. В. Реалізація завдань валеологічної освіти в дошкільних закладах. *Вісник Київ. міжнар. ун-ту*: зб. наук. ст. Київ, 2003. Вип. 3. С. 37–45. (Сер.: Пед. науки. Психол. науки).
65. Майстер-класи для вихователів ДНЗ/ упор. В. М. Кравцова. Харків: Основа, 2009. 284 с.
66. Максименко Г. А. Конспект заняття «Гігієнічні навички». URL: <https://vseosvita.ua/library/konspekt-zanatta-gigienicni-navicki-325731.html> (дата звернення 20.04.2025)
67. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02/ Тернопільський національний пед. ун-т імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2014. 382 с.
68. Масляк І. П., Кулик Н. А. Парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний легкоатлет». Суми: ВВП «Мрія», 2016. 32 с.
69. Матвієнко С. І. Формування у дітей старшого дошкільного віку основ здорового способу життя засобами ігрових технологій. *Інноваційні технології в дошкільній освіті*: збірник абстрактів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2018. С. 88–90.
70. Мащенко А. Ю. Здоров'я збережувальний освітній простір. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-zdorovazberezivalnij-osvitnij-prostir-175387.html> (дата звернення: 01.02.2025).

71. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу. *Палітра педагога*. 2007. № 4. С. 14–17.
72. Метод проектів у діяльності дошкільного закладу / укл. Л. А. Швайка. Харків: Основа, 2010. 203 с. (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Вихователю»).
73. Метод проектів у розвитку якості дошкільної освіти / упоряд.: Г. Ю. Кравченко, Н. Ф. Кугуєнко. Х.: Видавництво «Ранок», 2013. 176 с.
74. Мешка Г. М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип.1 (40). С. 157–161.
75. Микуліна А. К. Здоров'язберігаючі технології в навчально-виховному процесі сучасного дошкільного навчального закладу. *Освіта Закарпаття*. 2016. № 23-24. С. 122–125.
76. Міхільов О. Д. Валеологічне мислення – життєвий імператив людства XXI століття. *Формування, збереження, зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти*. Київ, 1997. С. 14–21.
77. Момоток Т. Р. Конспект заняття з фізкультури для старшого дошкільного віку на тему «Космос». URL: <http://leleka.rv.ua/konspekt-zanyattya-z-fizkul-tury-dlya-starshogo-doshkil-nogo-viku-na-temu-kosmos.html> (дата звернення 12.03.2025).
78. Москалець Т. П. Конспект заняття з використанням нетрадиційних методів загартування дітей дошкільного віку «Ми – здорові малюки». URL: <https://vseosvita.ua/library/konspekt-zanatta-z-vikoristannam-netradicijnih-metodiv-zagartuvanna-ditej-doshkilnogo-viku-mi-zdorovi-maluki-428313.html> (дата звернення 12.05.2025).

79. Нестеренко В. В. Проблема виховання у дошкільників навичок здорового способу життя. *Наука і освіта*. 2015. № 9. С. 138–143.
80. Овчиннікова Т. С. Організація здоров'язбережувальної діяльності в дошкільних освітніх установах : монографія. Житомир: Каско, 2016. 208 с.
81. Олениця О. В. Конспект заняття з валеології на тему «Засоби гігієни. Подорож у Країну Чистоти». URL: <https://vseosvita.ua/library/konspekt-zanatta-z-valeologii-na-temu-zasobi-gigieni-podoroz-u-krainu-cistoti-508558.html> (дата звернення 12.05.2025).
82. Олійник Д. С. Розвиток фізичних якостей у дітей середнього дошкільного віку засобами рухливих ігор. *Шкільна родина*. 2023. №1 (208). С. 85–89.
83. Омері І. Д. Здоров'язберігаючі технології в дошкільних навчальних закладах. URL: <file:///D:/4590-Текст%20статті-9667-1-10-20151207.pdf>. (дата звернення 12.03.2025).
84. Оніщук І. А. Рухлива гра «Чия ланка швидше збереться». URL: <https://vseosvita.ua/library/rukhlyva-hra-chyua-lanka-shvydshe-zberetsya-560369.html> (дата звернення 12.03.2025).
85. Організація дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти / за ред. Г. С. Тарасенко. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2010. 320 с.
86. Організація роботи з дітьми 5-річного віку в умовах обов'язкової дошкільної освіти / авт. Руднєва А. С., Остапенко Г. І., Назаренко Н. Ф., Кугуєнко Н. Я. Харків : ХАНЕ, 2011. 222 с.
87. Павлушкіна О. В. Підвищення рівня педагогічної культури батьків щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Дошкільна освіта*. 2004. № 3 (5). С. 5–8.
88. Пахомова Н. Ю. Проектна діяльність: [навч. посіб]. Харків: Ранок, 2016. 273 с.
89. Порадник для батьків та педагогів щодо формування особистої безпеки у дітей / укл. Л. І. Бояр, Т. І. Соломіна. Луцьк :[б. в.], 2009. 45 с.

90. Проектні технології у ДНЗ/ упор. Буракова Ю. Д. Харків: Основа, 2009. 204 с.
91. Проект державного стандарту дошкільної освіти (2025). *Міністерство освіти і науки України*: сайт. URL: <https://mon.gov.ua/news/mon-proponuie-dlia-hromadskoho-obhovorennia-proiekt-derzhavnoho-standartu-zakladiv-doshkilnoi-osvity> (дата звернення 04.07.2025).
92. Пруткова О. Л. Роль батьків у формуванні здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2016. Випуск 21. С. 47–50. (Серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє»).
93. Психодіагностика психоемоційної сфери дітей дошкільного віку / С. Олексенко, Я. Гула, О. Вишнівецька, О. Костенко, М. Правик. *Психолог дошкілля*. 2013. №8. С. 6-18.
94. Пуйо О. І. Рухливі ігри як засіб формування ціннісних орієнтацій дітей старшого дошкільного віку: дис. на здоб. ст. док. філос.: 012 Дошкільна освіта. Київ, 2021. 276 с.
95. Рошинець Т. М. Конспект заняття з валеології «Гігієна – запорука здоров'я». URL: <https://vseosvita.ua/library/konspekt-zanatta-z-valeologii-gigiena-zaporuka-zdorova-231162.html> (дата звернення: 25.03.2025).
96. Рудік Т. А. Рухлива гра «Горобчик і автомобілі». URL: <https://vseosvita.ua/library/ruhliva-gra-gorobciki-i-avtomobil-467790.html> (дата звернення: 25.03.2025).
97. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька, А. М. Медвідь, А. П. Царик; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці: ЧНУ: Рута, 2020. 227 с.
98. Рухливі ігри: з методикою викладання : навч. посіб. / упоряд.: Г. В. Безверхня, А. А. Семенов, М. М. Килимистий, Р. В. Маслюк. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.

99. Ряшко А. І. Рухливі ігри (з предметами та без них). URL: <https://vseosvita.ua/library/ruhlivi-igri-z-predmetami-ta-bez-nih-348063.html> (дата звернення: 25.03.2025).

100. Самойлова Н. В. Сучасні підходи до визначення сутності валеологічної компетентності студентів. С. 362–365. URL: http://ps.stateuniversity.ks.ua/file/issue_56/71.pdf (дата звернення: 25.03.2025).

101. Світ дитинства: комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів / упоряд.: О. М. Байєр, Л. В. Батліна, А. М. Богуш та ін.; наук. кер. акад. А. М. Богуш; за заг. ред. Л. В. Батліної. Тернопіль: Мандрівець, 2015. 200 с.

102. Сливка Л. В. Педагогіка здоров'язбереження: посібник. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/3597.pdf> (дата звернення: 12.05.2025).

103. Словник іншомовних слів / уклад.: С. М. Морозов, Л. М. Шкарапута. Київ: Наук. думка, 2000. 680 с.

104. Словник-довідник з професійної педагогіки / За ред. А. В. Семенової. Одеса: Пальміра, 2006. 221 с.

105. Стенд «Поради для дітей за правилами гігієни»/ URL: <https://stend-sg.com/stend-sovety-dlya-detey-po-pravilam-gigieny> (дата звернення: 19.07.2025).

106. Стрільник Н. І. Методичні рекомендації щодо фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01002cxd-708c.docx.html> (дата звернення: 12.05.2025).

107. Сухих О. С. Спортивне свято з батьками для дітей старшої групи «Д

і 108. Танасійчук Ю. М. Важливість створення здоров'язбережувального середовища в закладах вищої освіти. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8796/1/VAZhLYVIST_STVORENNIa

[ZDOROV%E2%80%99IaZBEREZhuVALNOHO_SEREDOVYShchA_V_ZAKLADAKh_VYShchOI_OSVITY.PDF](#) (дата звернення 13.03.2025).

109. Темнохуд О. В. Підвищення рівня рухової активності та розвиток фізичних якостей у дітей раннього і дошкільного віку. *Всеосвіта*: сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/pidvyshchennya-rivnya-rukhovoi-aktyvnosti-ta-rozvytok-fizychnykh-yakostei-u-ditei-rannoho-i-doshkilnoho-viku-890228.html> (дата звернення 13.03.2025).

110. Терентьева Н. О. Здоров'язбережувальний простір як інтегральна передумова якості освіти і життя. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 1(157). С. 215-221.

111. Федорченко Т. Є. Педагогічний менеджмент формування превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/3958/1/%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_.pdf (дата звернення 13.03.2025).

112. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як основа формування здоров'я сучасного суспільства / Кошель А. П., Кошель В. М., Калімбет О. О., Рябченко А. В., Хаблава М. О. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2021. № 5. С. 277–284.

113. Фізичне виховання дошкільників. Старша група /Упор. Ніколіна Т. В. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 120 с.

114. Цвіток В. Б. Шляхи формування рухової та здоров'язберігаючої компетентностей у дітей дошкільного віку. URL: <https://naurok.com.ua/shlyahi-formuvannya-ruhovo-ta-zdorov-yazberigayucho-kompetentnostey-u-ditey-doshkilnogo-viku-344252.html> (дата звернення 12.03.2025).

115. Шевцова В. В. Здоров'язбережувальні технології – могутній засіб формування ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15797/1/110.pdf> (дата звернення 12.03.2025).

116. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 1997. 153 с.

117. Юрченко О. Є. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 163–165.

118. Я у світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років/ О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова [та ін.]; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 488 с.

119. Kelly R., Stephen G., Alemagno S. Prediction of motivation and behavior change following health promotion: role of health beliefs, social support and self-efficacy. *Soc. Sci. Med.* 1991. Vol. 32, № 3. P. 311-320.

120. Ülavere P., Veisson M. Values and Values Education in Estonian Preschool Child Care Institutions. P. Ülavere,. *Journal of Teacher Education for Sustainability*. Vol. 17. №2. pp. 108-124.

Додаток А
Таблиця А.1

Аналіз понять «компетентність», «рухова компетентність», «рухова компетентність старших дошкільників», «здоров'язбереження», «здоров'язбережувальний простір», «здоров'язбережувальні технології»

Вікіпедія: енциклопедія	« Компетентність досвід, знання. Компетентність у перекладі з латинської <i>competentia</i> означає коло питань, у яких людина добре обізнана, має знання та досвід. Компетентність в сучасній психології розуміється як поєднання знань, досвіду і здібностей людини [46].
За «Словником іншомовних слів» (укл. С. Морозов, Л. Шкарапути)	« Компетентність походить від латинського <i>competens</i> (<i>competentis</i>), що перекладається як «належний», «відповідний» та означає поінформованість, обізнаність, авторитетність» [103, с. 282].
За словником-довідником з професійної педагогіки» (за ред. А. Семенової)	« Компетентність спеціальним шляхом структуровані (організовані) набори знань, умінь, навичок і ставлень, які набуваються у процесі навчання, що дозволяють людині визначати, тобто ідентифікувати і розв'язувати незалежно від контексту (від ситуації) проблеми, що є характерними для певної сфери діяльності» [104, с. 85].
Н. Дерстуганова	« Компетентність сукупність систематизованих знань, практичних навичок, умінь, сформованих ціннісно-сміслових орієнтирів та особистих якостей, що дозволяють особі успішно реалізуватися в подальшій навчальній або професійній діяльності та особистому саморозвитку» [26, с. 172].
П. Коляса	« Компетентність комплекс знань, необхідних для ефективної професійної діяльності, вмінь аналізувати і використовувати інформацію, передбачати наслідки професійної діяльності та практичних навичок, здобутих в процесі професійної підготовки» [45, с. 167].
В. Кошель, А. Кошель, М. Хаблава	« Рухова компетентність – це наявність стійкої мотивації дитини до щоденного прояву різних видів рухової активності, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей. Рівень рухової підготовленості є основою для формування навичок здоров'язбережувальної поведінки дітей дошкільного віку» [112, с. 281].
Л. Левінець	« Рухова компетентність це здатність задовольнити природну потребу в руховій активності та підтримувати оптимальний рівень фізичної працездатності, а також прагнення до фізичного розвитку й саморозвитку» [56].
Є. Кара	« Рухова компетентність дошкільників розглядається як система форм, методів роботи з дошкільниками спрямована на їх фізичний розвиток, формування знань про здоровий спосіб життя та спорту визначеному режимі дня ЗДО та у повсякденній діяльності» [37, с. 210].

Базовий компонент дошкільної освіти	«Рухова компетентність старших дошкільників це здатність дитини до самостійного застосування необхідних рухових умінь та навичок, фізичних якостей, рухового досвіду в різних життєвих ситуаціях» [5].
О. Іонова, Ю. Лукьянова	«Здоров'язбереження в педагогічному аспекті як процес навчання й виховання, що не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю дітей, створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у закладі освіти, забезпечує індивідуальну освітню траєкторію дитини, запобігання стресів, перевантаження, втоми вихованців і тим самим сприяє збереженню й зміцненню здоров'я дітей» [36]
О. Глебова	«Здоров'язбереження процес збереження й зміцнення здоров'я, спрямований на перетворення інтелектуальної й емоційної сфер особистості, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих на основі усвідомлення особистої відповідальності» [23, с. 94]
Г. Мешка	Освітній простір (зокрема, і здоров'язбережувальний) трактується як сукупність освітніх середовищ [74].
Ю. Танасійчук	«Здоров'язбережувальний простір обґрунтовує як багаторівневу освітню систему і соціально організоване виховне середовище, в якому пріоритетами виступають: здоровий спосіб життя, культура здоров'я, прогнозування здоров'язберігаючої діяльності. Змістовими компонентами простору є соціальний, креативно-діяльнісний і реабілітаційний. Здоров'язбережувальний простір забезпечує усвідомлення його суб'єктами цінності здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, продуктивну активність усіх учасників простору з розвитку навичок культури здоров'я і духовно-етичного самоудосконалення» [108]
Т. Федорченко	«Здоров'язбережувальний простір , під яким розуміємо сукупність планомірних соціально-освітніх заходів, орієнтованих і зосереджених на збереженні, зміцненні і формуванні здоров'я дітей усіх вікових категорій шляхом сприяння формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя та оволодіння навичками здорового способу життя» [111, с. 288].
Т. Андрющенко, Л. Задорожна-Княгницька Я. Мельник	«Здоров'язбережувальний освітній простір розглядається науковцями як частина педагогічно осмисленої дійсності, що інтегрує в собі потенціал закладів освіти, соціокультурної сфери, сім'ї дитини, а також система взаємодій, спрямованих на підвищення її оздоровчих можливостей Створення такого простору передбачає впровадження в освітній процес ЗДО педагогічних здоров'язбережувальних технологій та обґрунтування педагогічних умов їх реалізації [3; 33].

О. Василенко	«Педагогічні технології у широкому сенсі розуміють застосування людських і технічних методів навчання з метою досягнення ефективності навчання і виховання. педагогічні технології передбачають системний аналіз, відбір, конструювання і контроль усіх компонентів педагогічного процесу з метою досягнення кінцевого результату» [16].
О. Василенко	«Здоров'язбережувальні технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я особистості, на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, яке, у свою чергу, підвищить рівень працездатності і соціальної активності організму, вирішить завдання спортивної підготовленості» [16].
Н. Терентьєва	«Здоров'язбережувальні технології можуть розглядатись як частина педагогічної науки, як спосіб організації, модель освітнього процесу, інструментарій освітнього процесу, який має забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я дітей» [110, с. 216].
В. Шевцова	«Технологія педагогіки здоров'язбереження – це процес відтворення педагогічних дій з арсеналу педагогічного і методичного інструментарію в межах зв'язку «педагог – дитина», які здійснюються за допомогою системного використання форм, засобів і методів, що забезпечують отримання запланованих результатів з урахуванням мети й завдань педагогіки здоров'язбереження» [115].

Додаток Б

Бесіда № 2: «Фізкультурна зала: правила поведінки»
(за методикою Н. Стрільник [106]).

Мета: визначення обізнаності дитини з правилами поведінки у фізкультурній залі, знання назв спортивного обладнання та норм безпеки рухово-ігрових дій.

Обладнання: фотокартка фізкультурної зали, картки «Поводження у фізкультурній залі», «Спортивне обладнання» (<https://chatgpt.com>).

Процедура виконання:

1. Дитині задають запитання про правила поведінки в фізкультурній залі, наприклад:

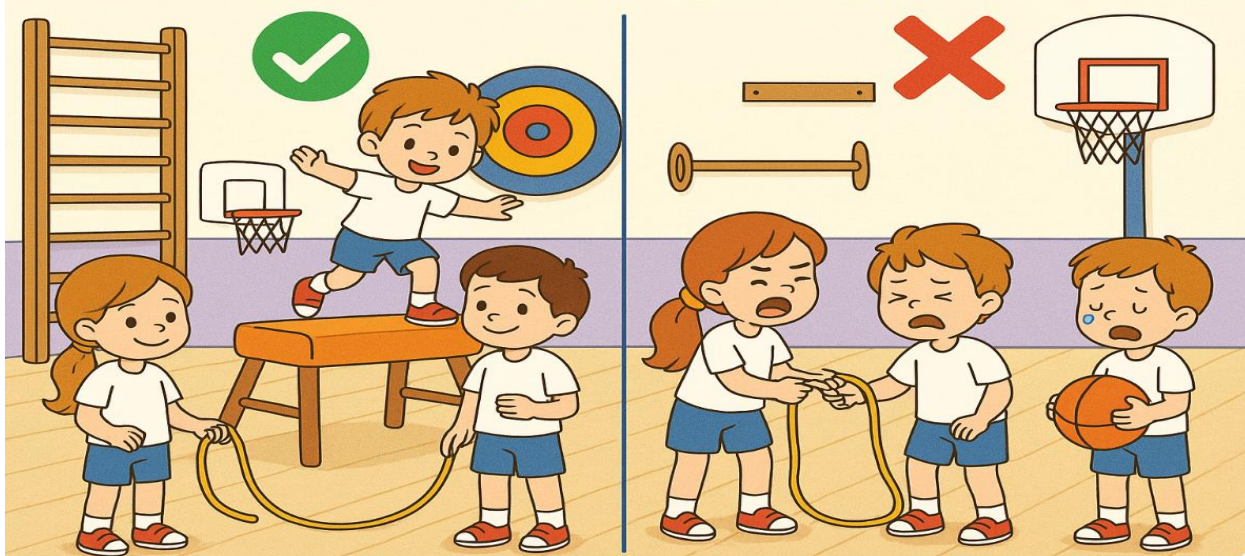
- Що вони роблять коли входять до фізкультурної зали?
- Чи можуть вони підходити і користуватися фізкультурним інвентарем без дозволу дорослого?
- Чи потрібно перевдягатися коли йдуть до фізкультурної зали?
- Чи можуть вони їсти у фізкультурній залі?
- Чи можуть вони штовхатися у фізкультурній залі, перебігати дорогу іншій дитині?
- Чи потрібно допомагати дорослому і прибирати інвентар після користування?

2. Дитина повинні переглянути зображення фізкультурної зали ЗДО і назвати обладнання й інвентар, що вона там бачить (м'ячі, килимки, гімнастична стінка, лава, дробинка, спортивний обруч тощо). Схарактеризувати навіщо вони потрібні, яку користь для організму виконують. Навести приклади рухових вправ, що можна зробити зі спортивним інвентарем.

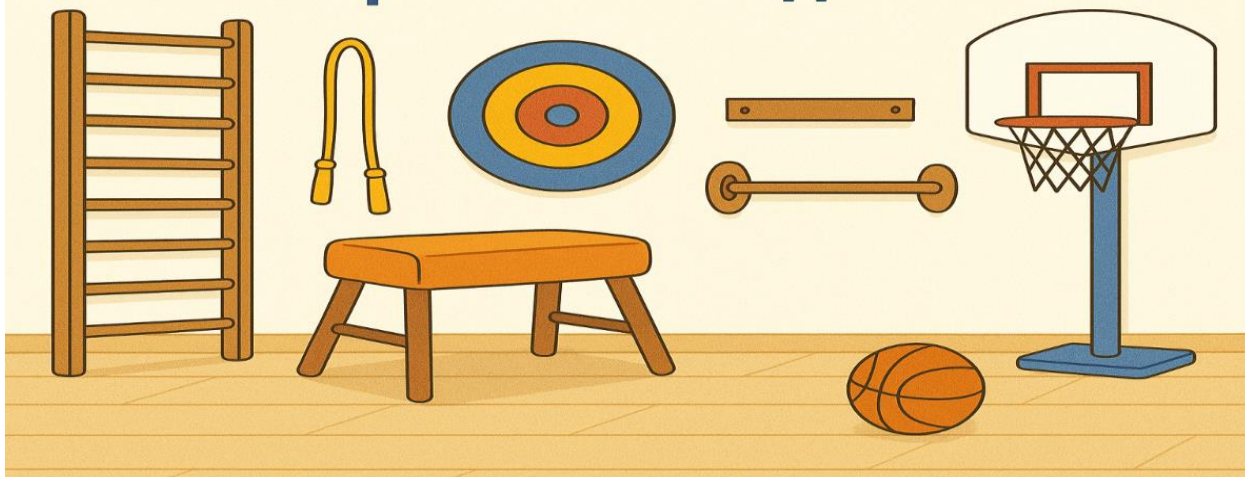
3. Переглянути зображення «Поводження у фізкультурній залі» і назвати зображення де діти правильно ведуть себе у фізкультурній залі, а де вони себе поводять не правильно, схарактеризувати чому? Навести приклади норм правильного виконання різних рухово-ігрових дій (наприклад, виконувати рухові дії чітко за прикладом дорослого, не перешкоджати виконанню іншим дітям, уникати перешкод, звертатися до дорослого при поганому самопочутті тощо).



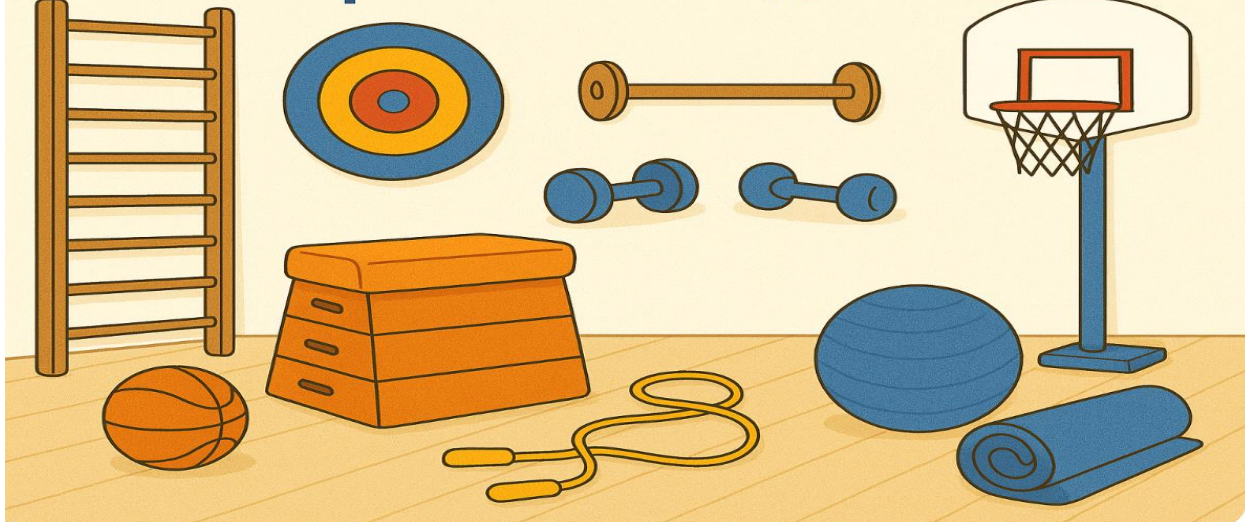
Поводження у фізкультурній залі



Спортивне обладнання



Спортивне обладнання



Процедура оцінювання:

- високий рівень: дитина обізнана з правилами поведінки у фізкультурній залі (заходити з дорослим, перевдягатися у спортивний одяг, не вживати їжу, не брати

спортивний інвентар без дозволу тощо), знання назв спортивного обладнання (гімнастична стінка, лава, дробинка, спортивний обруч, гімнастична скакалка тощо) та норм безпеки рухово-ігрових дій (3 б.);

- середній рівень: дитина пам'ятає основні правила поведінки у фізкультурній залі, проте помиляється у назвах спортивного обладнання та не знає деякі норми безпеки рухово-ігрових дій, проте може виправитись після зауваження дорослого (2 б.);

- базовий рівень: дитина погано орієнтується у правилах поведінки в фізкультурній залі та нормах безпеки рухово-ігрових дій, не знає більшість назв спортивного обладнання (від 0 до 1 б.).

Бесіда № 3: «Зростаємо здоровими – чистота і гігієна»

(за методиками Н. Єрмоленко [30], Н. Левінець [58], Т. Рошинець [95]).

Мета: виявити усвідомлення необхідності дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я.

Обладнання: картинка «Кімната: найди відмінність»
(<https://knigoland.com.ua/zrostaymo-zdorovimi-zoshit-z-form-zdorov-zb-kompet-st-dosh-vik-item>), «Правила гігієни» (<https://stend-sg.com/stend-sovety-dlya-detey-po-pravilam-gigieny>).



Процедура виконання: перед дитиною зображення «Кімната: найди відмінність», «Правила гігієни», дитина повинна переглянути картинки і на першій розповісти, що не так на двох зображеннях, знайти відмінності, назвати де чиста кімната, де – брудна, відповісти на запитання. Переглянувши наступне зображення назвати правильно гігієнічні заходи і навіщо вони потрібні для підтримки здоров'я. Наприклад:

- Щоб бути здоровим потрібно? (бути чистим і охайним, займатися фізичними вправами, загартовуватись тощо).

- Знайди картинку з брудною кімнатою? Чому ти вважаєш, що кімната не охайна? Назви предмети які лежать не своєму місці (ведмедик, конструктор, одяг тощо). Що буде якщо ми не будемо прибирати за собою залишки їжі, (іграшки, одяг тощо)? Чи допомагаєш ти дорослим і прибираєш за собою?

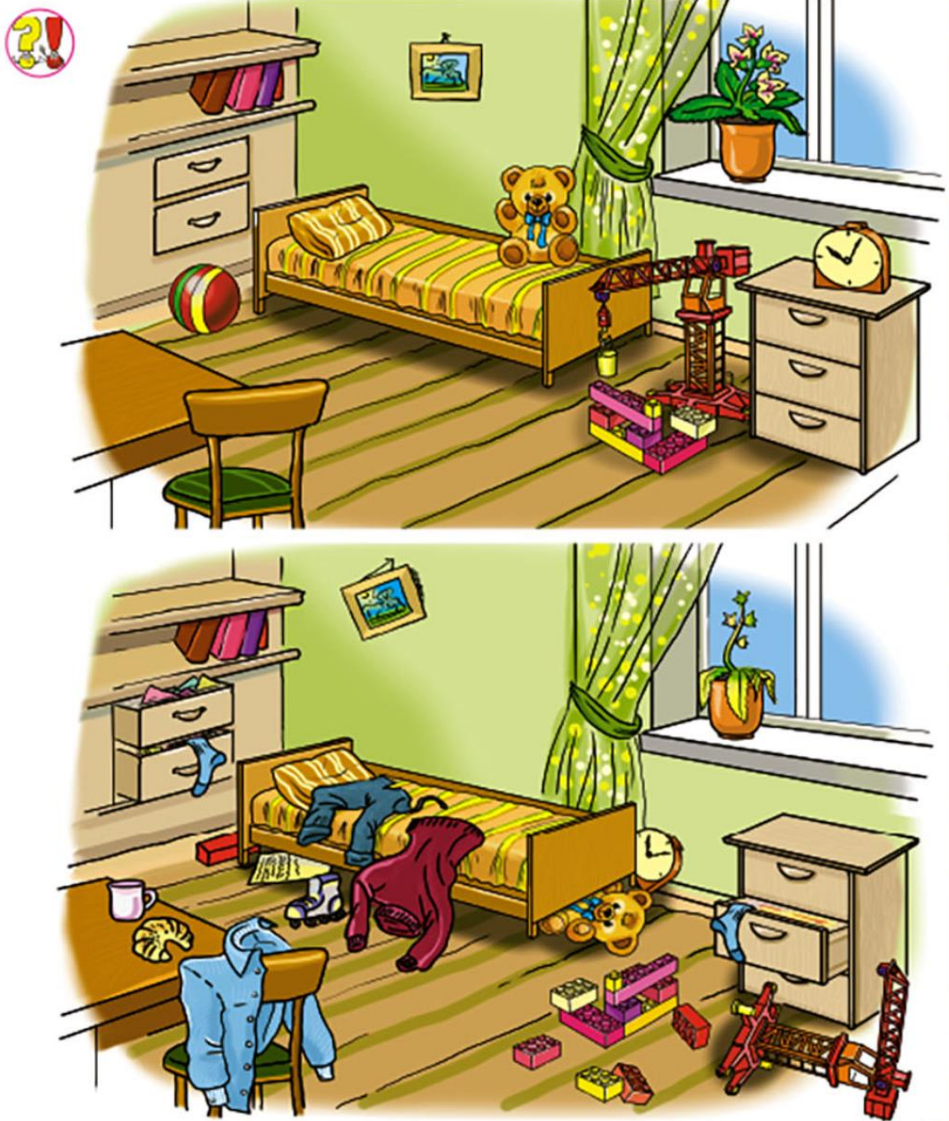
- Що робить дитина, навіщо нам регулярно митися? Чи потрібно нам обливатися теплою і холодною водою? Як це впливає на наше здоров'я? Поясни слова «чистий», «брудний».

- Що мати мама робить з хлопчиком? Навіщо підрізати нігті? Чому ми повинні тримати руки у чистоті?

- Що робить дитина у вечері? Для чого вона чистить зубки? Чим він чистить зубки? Що буде якщо ми не будемо користуватися зубною щіткою, яку шкоду завдаємо здоров'ю?
- Про що сперечаються діти? Чому ми не повинні користуватися чужими гігієнічними засобами (зубна щітка)? Які ще предмети гігієни повинні бути у кожного свої? (розчіска, носова хустинка тощо).
- Навіщо мити руки? Що знаходиться на столі? Навіщо мити руки перед їжею? Що буде якщо ми не помиемо руки і брудними руками будемо брати їжу?
- Що дитина робить біля дерева? Чи правильно вона робить, що зриває і їсть не миті фрукти? Чому потрібно мити овочі і фрукти? Як це впливає на наше самопочуття?
- Що робить хлопчик біля тварин? Чому не можна гладити не знайомих тварин? Чому потрібно мити руки після взаємодії з тваринами?
- Що трапилось з дітьми? Чому хлопчик чихає? Що потрібно робити якщо ти чихаєш? Що потрібно робити якщо чихають поряд?

ЧИСТОТА – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

1. Розглянь малюнки. Знайди відмінності.



Процедура оцінювання:

- високий рівень: дитина усвідомлює необхідність дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я, відповіла на всі запитання, назвала

всі гігієнічні правила, розповіла навіщо вони потрібні знайшла відмінності в зображеннях «чиста-брудна» кімната, схарактеризувала навіщо прибирати кімнату (3 б.);

- середній рівень: дитина усвідомлює необхідність дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я, проте допускала поодинокі помилки при відповідях на запитання, не змогла схарактеризувати навіщо потрібні деякі гігієнічні правила, пропустила і незайшла деякі відмінності в зображенні кімнат (2 б.);

- базовий рівень: дитина погано орієнтується, не усвідомлює необхідність дотримання санітарно-гігієнічних правил задля підтримки власного здоров'я, не може відповісти на більшість запитань, переглянула зображення кімнат, проте не змогла знайти і назвати деякі відмінності, схарактеризувати навіщо прибирати і кімнати (від 0 до 1 б.).

Карта спостереження № 4: «Фізичний розвиток і настрої»

(за методиками Н. Бондаренко [12], О. Гелецької [22], О. Пуїо [94]).

Мета: визначення прояву зацікавленості до рухово-ігрової діяльності, потреби у фізичному вдосконаленні організму, адекватного емоційного вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо).

Обладнання: Карта спостереження.

Хід спостереження: дитина досліджується протягом трьох діб, за показниками прояву рухово-ігрової активності поданими у карті спостереження під час прийому до групи, ранкової гімнастики, фізкультурного заняття, прогулянки, рухового дозвілля тощо. Спостерігається частота прояву рухово-ігрової активності, бажання приймати участь у рухливих, народних, спортивних іграх і виконувати рухові вправи, емоційний супровід рухово-ігрової діяльності, реакції на поразку або виграш, взаємодія з дорослими чи однолітками, бажання повторювати за ними фізичні рухи тощо.

Підсумок спостереження:

- високий рівень: дитина проявила від 10 до 8 показників прояву зацікавленості до рухово-ігрової діяльності, виявила потребу у фізичному вдосконаленні організму та адекватність емоційного вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (радість, захоплення, сум тощо) (3 б.);

- середній рівень: дитина проявила від 7 до 5 показників прояву зацікавленості до рухово-ігрової діяльності та адекватного емоційного вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках (2 б.);

- базовий рівень: дитина проявила від 4 до 0 показників прояву зацікавленості до рухово-ігрової діяльності та не завжди адекватно емоційно проявляється при власних фізичних досягненнях чи поразках (від 0 до 1 б.).

Карта спостережень

Дані дитини _____

Форма роботи (прийом до групи, ранкова гімнастика, фізкультурне заняття, ігрова, самостійна діяльність, прогулянка, рухове дозвілля)

№	Показники	Прояв показника	Примітка
1.	Основні рухи (впевненість, плавність, напруженість рухів)		
2.	Наявність мотивації на рухово-ігрову діяльність, бажання займатися фізичними вправами з метою фізичного вдосконалення (частота прояву рухово-ігрової активності)		
3.	Настрій дитини під час рухово-ігрової активності, досягнення результату рухово-ігрової діяльності (задоволення, збудження, агресія, сум)		

4.	Впевненість в собі та власних рухових діях (намагається дитина брати участь у різних видах рухово-ігрової діяльності, відмовляється, проявляє страх)		
5.	Стимулювання рухової діяльності (потреба дитини в додатковому заохоченні, прояв самостійності, ініціатив)		
6.	Взаємодія з іншими дітьми та дорослим (чи дитина взаємодіє з іншими дітьми та дорослим під час рухово-ігрової діяльності, чи повторює рухово-ігрові дії за ними, бере участь у спільних іграх, конфліктує)		
7.	Дотримання правил (чи дитина дотримується правил рухливої, народної, спортивної гри, чи вміє чекати своєї черги, чи може контролювати свої дії)		
8.	Поведінка та самопочуття дитини (дисциплінованість, організованість)		
9.	Лідерські здібності: (чи дитина займає активну позицію під час рухово-ігрової діяльності, чи бере на себе роль лідера в командних видах ігор, чи підкоряється іншим).		
10.	Спортивний інвентар (бажання використовувати спортивне обладнання, відсутність зацікавленості)		

Тест №5 «Дослідження психічного стану після рухливої гри»
(за методиками С. Дудіцької [97, с. 92], С. Олексенко [93, с. 8]).

Мета: виявлення адекватного емоційного стану та вираження при власних фізичних досягненнях чи поразках.

Обладнання: картки різного кольору (зелений, червоний, синій).

Хід експерименту: з дітьми проводиться рухлива гра «Заєць без лігвища», де діти обирають зайця і вовка, інші складають пари взявшись за руки, заєць повинен сховатися від вовка під руками дітей, ставши за спиною одного із гравців, тоді цей гравець стає наступним зайцем.

Заєць без лігвища

Підготовка. Із числа учасників вибирають двох ведучих – «зайця» й «вовка», інші гравці стають парами, взявшись за руки. Зміст гри. За сигналом керівника «заєць» тікає від «вовка». Коли «заєць» підлізе під руки однієї з пар і стане спиною до кого-небудь із пари, той і стає «зайцем» без лігвища і повинен тікати від «вовка». Якщо «вовк» наздожене «зайця» й торкнеться його рукою, «вовк» стає «зайцем», а «заєць» – «вовком». Правила гри: «Заєць» не повинен довго бігати, він зобов'язаний якомога швидше стати між однією з пар.

Після рухливої гри перед кожною дитиною кладуть три кольорові картки (зелена, червона, синя) дитина повинна обрати картку яка більше сподобалась за кольором, процедура проводиться тричі, результати фіксуються кожного разу.

Підсумок тестування:

- високий рівень: дитина після проведення рухливої гри обрала переважно картки у порядку червоний, зелений, синій або червоний, синій, зелений, що характеризує позитивні емоційні стани (3 б.);
- середній рівень: дитина обрала переважно картки у порядку зелений, червоний, синій або зелений, синій, червоний, що окреслює нейтральні емоційні стани після проведення рухливої гри (2 б.);
- базовий рівень: дитина обрала переважно картки у порядку синій, зелений, червоний або синій, червоний, зелений, що визначила прояв негативних емоційних станів (від 0 до 1 б.).

Дидактична вправа №6 «Здоровими зростаємо: загартування, фізичні вправи, особиста гігієна»

(за методикою Н. Левінець, С. Долгаль, Н. Красікової [58, с. 7, с. 12]).

Мета: визначити позитивну настанову дитини на проведення основних гігієнічних заходів, фізичних вправ, загартовувальних процедур задля розуміння цінності здоров'язбереження.

Обладнання: картинки «Загартування шлях до здоров'я», «Дії протягом дня» (<https://knigoland.com.ua/zrostaymo-zdorovimi-zoshit-z-form-zdorov-zb-kompet-st-dosh-vik-item>).

Хід дидактичної вправи:

3. Дитини пропонується зображення різноманітних дій, що вона може робити протягом дня. Серед інших карток дитина повинна обрати картку з виконанням фізичних вправ і проведення гігієнічних процедур. Завдаються запитання:

- Що роблять діти різних картках (малюють, граються, займаються ранковою гімнастикою, одягаються, вживають їжу, вмиваються, сплять)?
- Обери картку де виконують гігієнічні процедури? Чому ти так вирішив, що дитина робить на картці? Чи потрібно виконувати гігієнічні процедури? Як це впливає на здоров'я? Які гігієнічні процедури ти ще знаєш і коли їх потрібно виконувати?
- Обери картку де займаються фізичними вправами? Чому ти так вирішив, що дитина робить на картці? Як фізичні вправи випливають на здоров'я? Продемонструй фізичні вправи, що знаєш.

4. Дитині пропонують картинки із проведенням загартування (прогулянки в парку, ігри на повітрі, обливання і обтирання водою тощо), просять їх схарактеризувати і відповісти як, на її думку, загартування впливає на здоров'я. Намалювати інші види загартування, що вона знає.



Оцінювання дидактичної вправи:

- високий рівень: дитина змогла правильно обрати серед інших зображень картки із зображенням фізичних вправ і гігієнічних заходів, схарактеризувала необхідність дотримання гігієни і виконання фізичних рухів для здоров'я, назвали інші види гігієнічних процедур, продемонструвала приклади фізичних вправ, довела необхідність загартування для здоров'язбереження, намалювала інші види загартувальних процедур (3 б.);
- середній рівень: дитина змогла правильно обрати серед інших зображень картки із зображенням фізичних вправ і гігієнічних заходів, схарактеризувала необхідність дотримання гігієни і виконання фізичних рухів для здоров'я, проте потребувала допомоги при наведенні прикладів інших видів гігієнічних процедур, демонструванні прикладів фізичних вправ, довела необхідність загартування для здоров'язбереження, проте потребувала підказок при визначенні інших видів загартувальних процедур для малювання (2 б.);
- базовий рівень: дитина змогла правильно обрати серед інших зображень картки із зображенням фізичних вправ і гігієнічних заходів, проте не змогла схарактеризувати необхідність дотримання гігієни і виконання фізичних рухів для здоров'я, потребувала суттєвої допомоги при наведенні прикладів інших видів гігієнічних процедур, демонструванні прикладів фізичних вправ, у неї виникали труднощі із доведенням необхідності загартування для здоров'язбереження, визначенні інших видів загартувальних процедур для малювання (від 0 до 1 б.).

Карта спостереження № 8: «Рухова координація, орієнтування, моторика»
(за методиками Н. Бондаренко [12], О. Гелецької [22]).

Мета: визначення володіння диною координацією власних рухових дій, оцінки і виправлення рухів однолітка, наявності сформованості дрібної рухової моторики, вміння орієнтування у просторі фізкультурній зали.

Обладнання: Карта спостереження.

Хід спостереження: дитина досліджується протягом фізкультурного заняття. Спостерігається темп виконання основних рухів, координація рухових дій (стояння на одній нозі, стояння із заплющеними очима, взаємодія рухів очей і рук тощо), наявне орієнтування у просторі фізкультурної зали, активність пальчикової моторики (показування долонь, ворухіння пальцями, ловіння м'яча тощо), самопочуття дитини під час виконання рухів, вміння помічати і виправляти рухи однолітків тощо.

Підсумок спостереження:

- високий рівень: дитина проявила від 10 до 8 показників прояву координації власних рухових дій, вміння оцінити і виправити рухи однолітка, наявності сформованості дрібної рухової моторики, вміння орієнтування у просторі фізкультурній зали (3 б.);
- середній рівень: дитина проявила від 7 до 5 показників прояву координації власних рухових дій, вміння оцінити і виправити рухи однолітка, наявності сформованості дрібної рухової моторики, вміння орієнтування у просторі фізкультурній зали (2 б.);
- базовий рівень: дитина проявила від 4 до 0 показників прояву координації власних рухових дій, вміння оцінити і виправити рухи однолітка, наявності сформованості дрібної рухової моторики, вміння орієнтування у просторі фізкультурній зали (від 0 до 1 б.).

Карта спостережень

Дані дитини

Форма роботи (фізкультурне заняття)

№	Показники	Прояв показника	Примітка (зауважує і виправляє дії однолітка)
1.	Основні рухи (впевненість, плавність, напруженість рухів)		

2.	Темп виконання вправ		
3.	Ручна пальчикова моторика (взяття предмета з коробки, взяття предмета однією рукою, нанизування та знімання предметів на мотузку, стискання та розстискання кулачків, показування долонь, ворухіння пальцями, ловіння м'яча, що котиться)		
4.	Імітація двох послідовних рухів		
5.	Стояння на одній нозі		
6.	Стояння на двох ногах, заплющити очі		
7.	Координація рухів очей і рук		
8.	Стрибки на одній нозі		
9.	Орієнтування у просторі (наявне, порушене, відсутнє)		
10.	Поведінка та самопочуття дитини		

Ігрове моделювання №10 «Найспритніший горобчик»
(за методиками І. Онищук [84], О. Пуйо [94, с. 121]).

Мета: виявити сформованість окоміра дитини, вміння просторового орієнтування.

Обладнання: прапорець, маски горобчика і машини
(<https://vseosvita.ua/library/ruhliva-gra-gorobciki-i-avtomobil-467790.html>).

Хід експерименту: діти «горобчики» сидять на лавках, за свистком вихователя вони бігають по всьому залі, за вказівкою дорослого «автомобіль» з'являється дитина у масці автомобіля, їй потрібно спіймати горобчика. Діти горобчики повинні ухилятися і не давати себе піймати, за свистком вихователя вони біжать до гніздечка у кінці фізкультурної зали, що позначається прапорцем.

Оцінювання експерименту:

- високий рівень: дитина орієнтувалася у просторі, намагалася не зіштовхнутися з дитиною, що грала роль «автомобіля», одразу визначила місце і вчасно повернулася до гніздечка (3 б.);
- середній рівень: дитина орієнтувалася у просторі, намагалася не зіштовхнутися з дитиною, що грала роль «автомобіля», проте не одразу визначила місце помічене прапорцем (2 б.);
- базовий рівень: дитина погано орієнтувалася у просторі, її спіймала інша дитина, що грала роль «автомобіля», або вона взагалі відмовилась грати (від 0 до 1 б.).



Додаток В

«Бджоли і ведмідь»
(за методикою А. Коваль [41])

Мета: вдосконалювати гнучкість, уміння підлізати під мотузку, лазити по гімнастичній стінці, координацію рухів, швидкість, рівновагу.

Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у дві нерівні підгрупи. Менша підгрупа (приблизно одна третина) — «ведмеді», решта — «бджоли». «Бджоли» розміщуються недалеко від гімнастичної стінки, перед натягнутою мотузкою — «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» підлазят через мотузку і злазять із гімнастичної стінки, решта підлазять під натягнутий шнур (на висоті 50–60 см).

На слова:

Полетіли по медок,

Полетіли до квіток! — «бджоли» летять на «луки», у «поле», тобто за визначену лінію.

Вихователь (звертаючись до «ведмедів»)

А ведмеді у садок

В вулик 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», а «бджоли» із дзижчанням повертаються. Одна група «бджіл» на гімнастичній стінці відганяє «ведмедів», а друга вилазить на стінку. Під час повторення гри діти міняються ролями. Вихователь називає найспритніших дітей, які швидко і правильно вилазили на гімнастичну стінку і злазили з неї, швидко бігали.

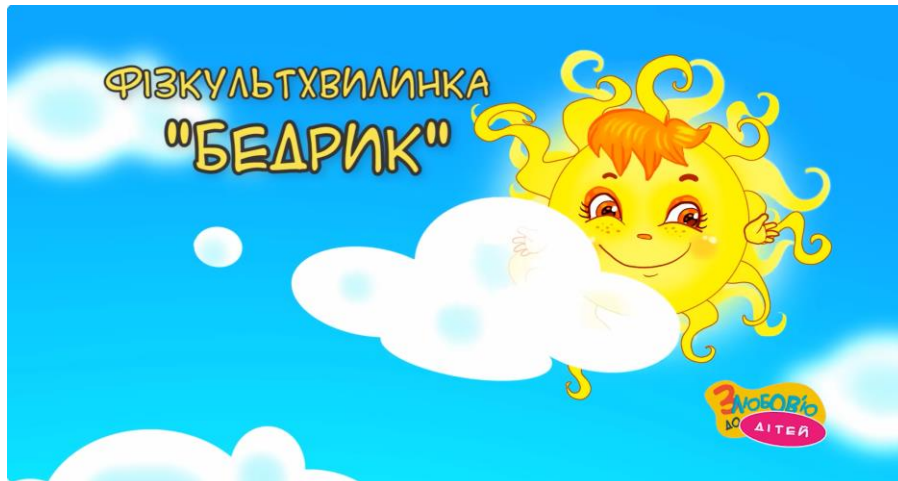
Рекомендації до гри: «Бджолам» слід не ловити «ведмедів», а тільки торкатися їх. Ужалені «ведмеді» залишаються у «барлозі». Слід уважно стежити за дітьми, які вилазять і злазять із гімнастичної стінки. Дітям забороняється зістрибувати зі щаблів стінки.



Руханка: «Гусі-потягусі»

Ютуб канал «З любов'ю до дітей»

<https://www.youtube.com/watch?v=Hxaxd229Kt8&list=PL5E8LrSI9SmQRg1xyxpIMuHn7yc059j5G&index=7>



Фізкультхвилинка: «Бедрик»

Ютуб канал «З любов'ю до дітей»

<https://www.youtube.com/watch?v=4g6Cd1X7IUU&list=PL5E8LrSI9SmQRg1xyxpIMuHn7yc059j5G&index=9>



Руханка: «Цукерка»

Ютуб канал «З любов'ю до дітей»

<https://www.youtube.com/watch?v=dfIRJbjwES8>



Фізкультхвилинка «Сім веселих мишенят»
(за методикою Н. Бояринцевої)

<https://www.youtube.com/watch?v=s5Q0OiU52P4>



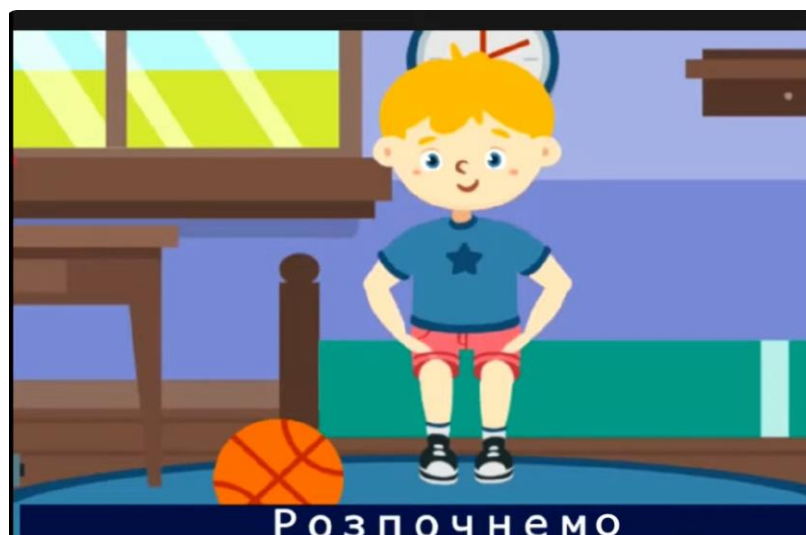
Патріотична руханка «Разом з Івасиком»
(за методикою Н. Бояринцевої)
<https://www.youtube.com/watch?v=iTozMP3tkdQ>



Фізкультхвилинка «Миємо ручки»
(за методикою Н. Бояринцевої)
<https://www.youtube.com/watch?v=phkLPwDIVts>



Руханка «Улюблена іграшка»
Ютуб канал «Рухаємося разом»
<https://www.youtube.com/watch?v=qXXJBceObtM>



«Ранкова зарядка для дошкільнят»

(за методикою Н. Бояринцевої)

<https://www.youtube.com/@%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%91%D0%BE%D1%8F%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0-%D0%B18%D0%BF>



Рухлива гра «Світлофор»

(за методикою Н. Бояринцевої)

<https://www.youtube.com/watch?v=chhVXFF3iFI>



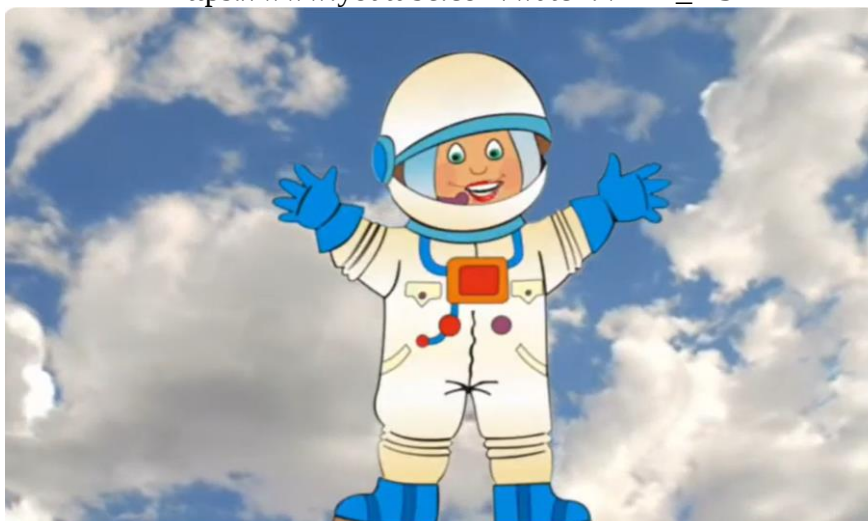
Відеоролик «Вправи на розвиток координації рухів»
(за методикою Н. Бояринцевої)

<https://www.youtube.com/watch?v=BO5rwvaXwDY>



Гімнастика для очей «Гімнастика з Лемуром»
(за методикою Н. Бояринцевої)

https://www.youtube.com/watch?v=7H_kI3lhNxI



Ранкова гімнастика «Космічна зарядка»
(за методикою Н. Бояринцевої)

<https://www.youtube.com/watch?v=o2XFNfEG90E>



Відеоролик «Фізичні вправи з кролицею Джуді»
(за методикою Н. Бояринцевої)

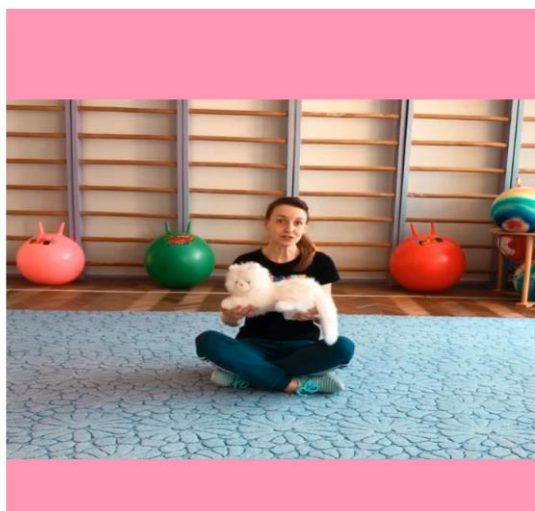
<https://www.youtube.com/watch?v=ivwlpNP065E>



Пальчикова гра «М'ячик – Їжачок»
(за методикою Н. Бояринцевої)
<https://www.youtube.com/watch?v=z0eRAj7RXRs>



Відеоролик «Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома» (за методикою Н. Бояринцевої)
<https://www.youtube.com/watch?v=iT5UPm8rDqo>



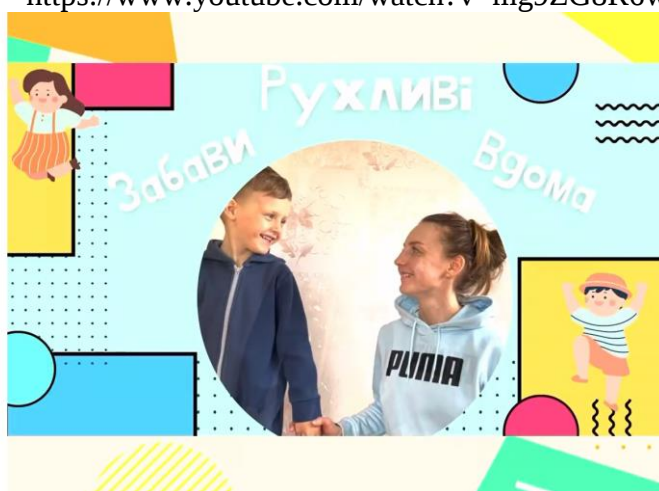
Ігровий стретчинг «Пригоди киці Пушинки»
Ютуб канал «Рухаємося разом»
<https://www.youtube.com/watch?v=Ekl7ttIgyM>



Комплекс ранкової гімнастики «Йога»

Ютуб канал «Рухаємося разом»

<https://www.youtube.com/watch?v=mg9ZG8R6wi4>



Відеоролик «Рухливі забави вдома»

Ютуб канал «Рухаємося разом»

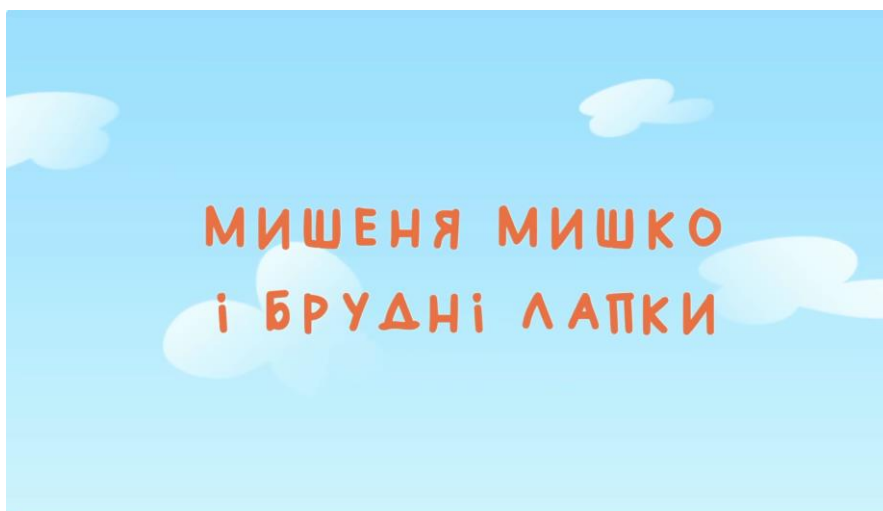
<https://www.youtube.com/watch?v=lKjuYDjYWoc>



Рухлива гра «Рухайся-замри»

Ютуб канал «Рухаємося разом»

<https://www.youtube.com/watch?v=TixKeFFvGq0>



Аудіоказка «Мишеня Мишко і брудні лапки».

Казки про здоров'я та гігієну»

Ютуб канал: KS Books: Мотивуючі казки для дітей

<https://www.youtube.com/watch?v=Xh2jkJhg5xE>



Мультиплікація «Крихітка Кро. Навіщо чистити зуби»

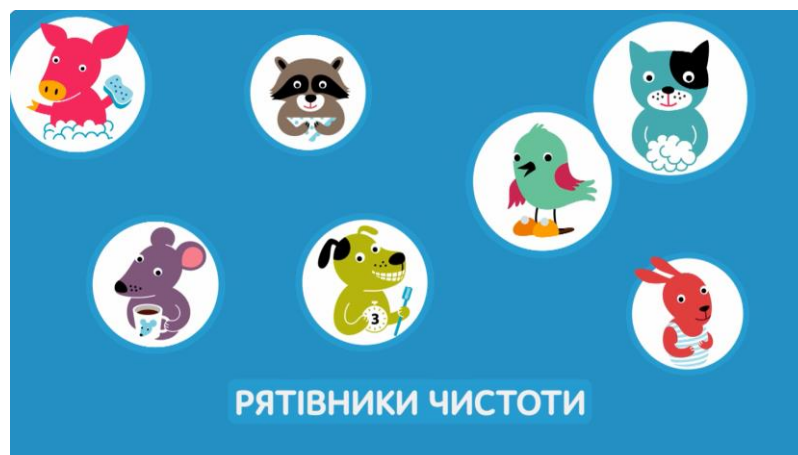
<https://www.youtube.com/watch?v=6NG1N0HkiMk>



Відеоролик «Чому треба мити руки?»

Ютуб канал: MultiZnaika TV

<https://www.youtube.com/watch?v=yf96kWUiS7I>



Відеоролик «Гігієна для дітей: як уберегтися від злих мікробів?»

Ютуб канал: UNICEF Ukraine

https://www.youtube.com/watch?v=hd_kEZEHkdo



Відеоролик «Правила гігієни. Чистота запорука здоров'я»

Ютуб канал: MultiZnaika TV

<https://www.youtube.com/watch?v=UFNn3WLk3Ds>



Дидактична гра «Загартування чи ні?»

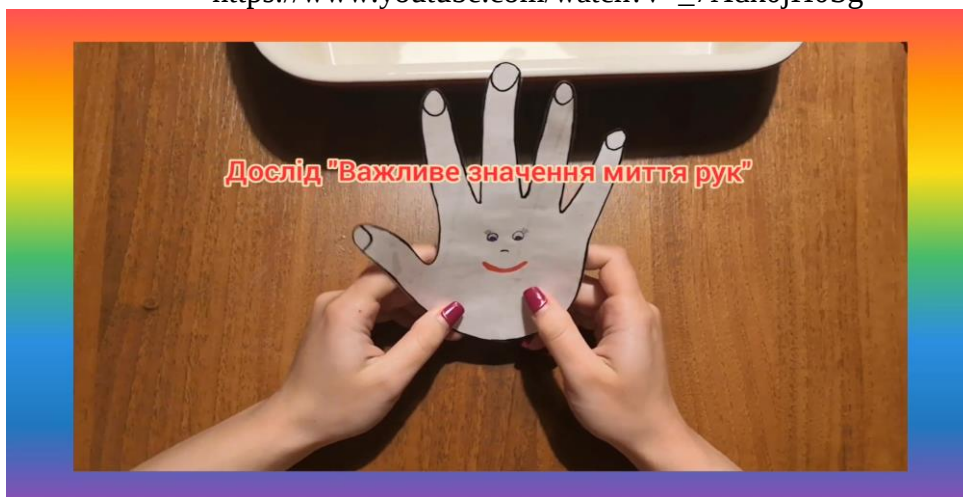
(за методикою О. Гулько)

<https://www.youtube.com/watch?v=P9STEqA-Zhw>



Відеоролик «Правила особистої гігієни зі свинкою Пеппою»
(за методикою К. Дмитрової)

https://www.youtube.com/watch?v=_7Xdk0jH0Sg



Валеологічний дослід «Важливе значення миття рук»

<https://www.youtube.com/watch?v=fd5ph2Xpa3g>



Аудіовірш «Про здоров'я» Л. Лисенко

<https://www.youtube.com/watch?v=vTvHsLtaTxА>



Аудіовірш «Здоровим будь!» Г.Бойка
https://www.youtube.com/watch?v=eH5_wAu9O6Q



Аудіоказка «Чисті руки – здоровий животик»
<https://www.youtube.com/watch?v=YqjAH-su0qE>

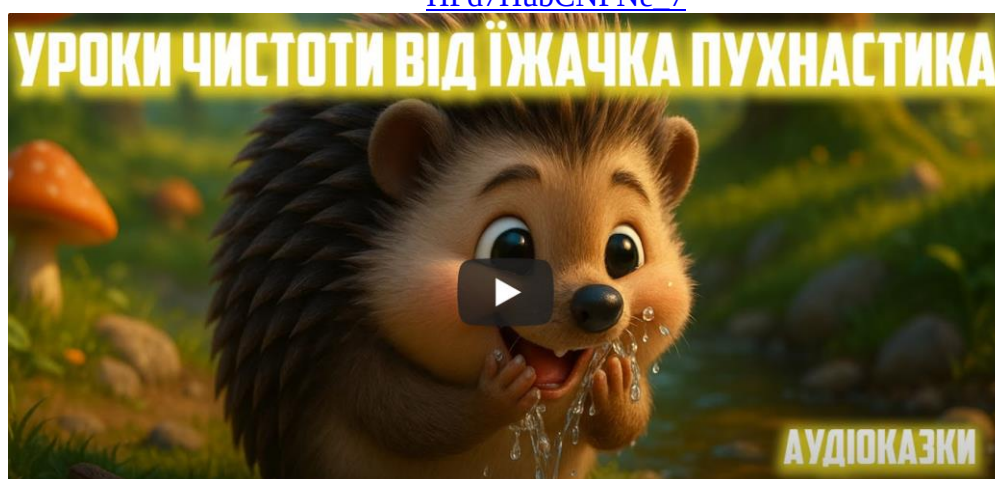


Аудіоказка «У Мурчика болить зубчик»
<https://www.youtube.com/watch?v=UnGNZhyRY7Q>



Аудіоказка «Не всі мікроби вороги»

https://www.youtube.com/watch?v=VP96GTCZcWs&list=PLRHuVuwhc0wRTFFN9F6HFd7HubCNPNe_7



Аудіоказка «Уроки чистоти від їжачка Пухнастика»

<https://www.youtube.com/watch?v=1dca9fgpWzs>

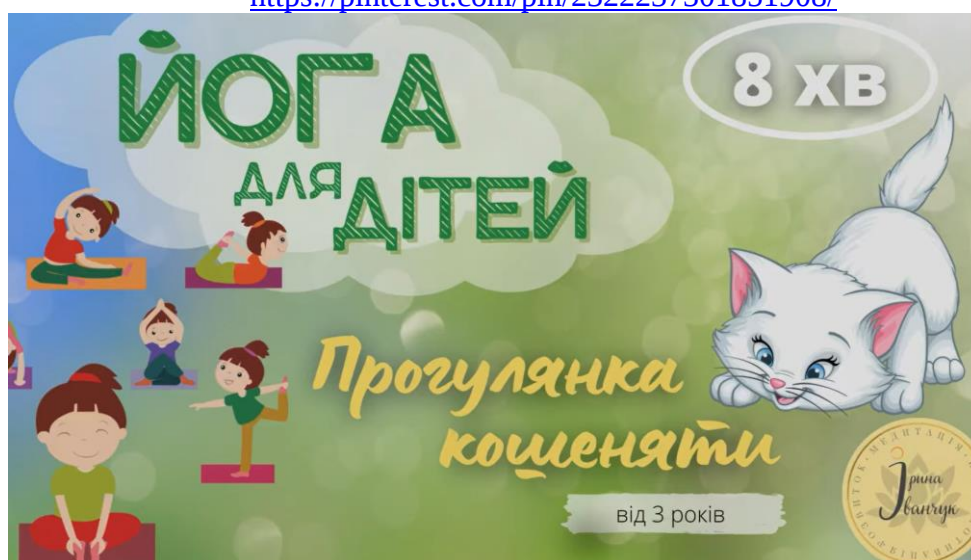


Аудіовірш «Поросятко захворіло» Г. Бойко

<https://www.youtube.com/watch?v=yFdZVBKBSu8>



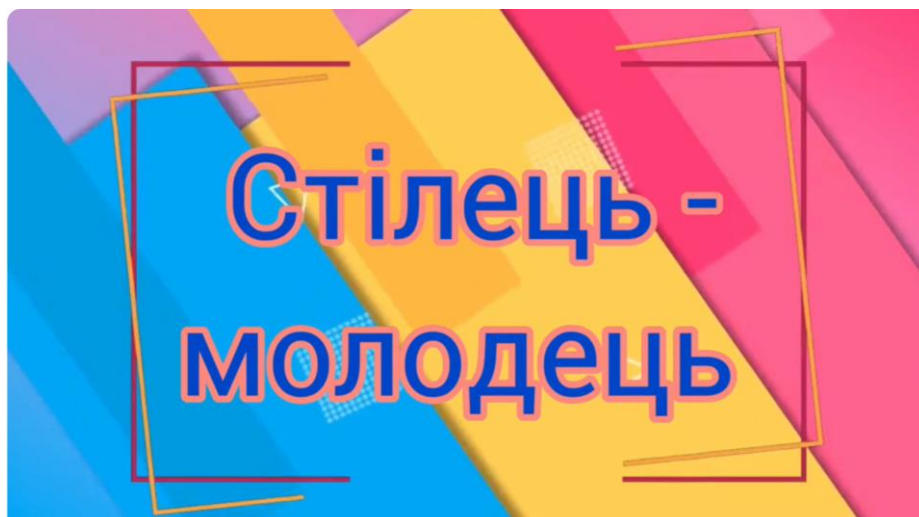
Відеоролик «Йога з групою Калинка»
<https://www.youtube.com/watch?v=PnQxDhDv7jA>
<https://pinterest.com/pin/2322237301851908/>



Відеоролик «Прогулянка кошенятти. Йога для дітей»
<https://www.youtube.com/watch?v=uN2Qc-dXggI>



Відеоролик «Пригоди Лева: йога-казка для малят»
<https://www.youtube.com/watch?v=jZEsEUm2NvQ>



Відеоролик «Стілець-молодець: вправи з йоги»
<https://www.youtube.com/watch?v=FzOpwebbli8>



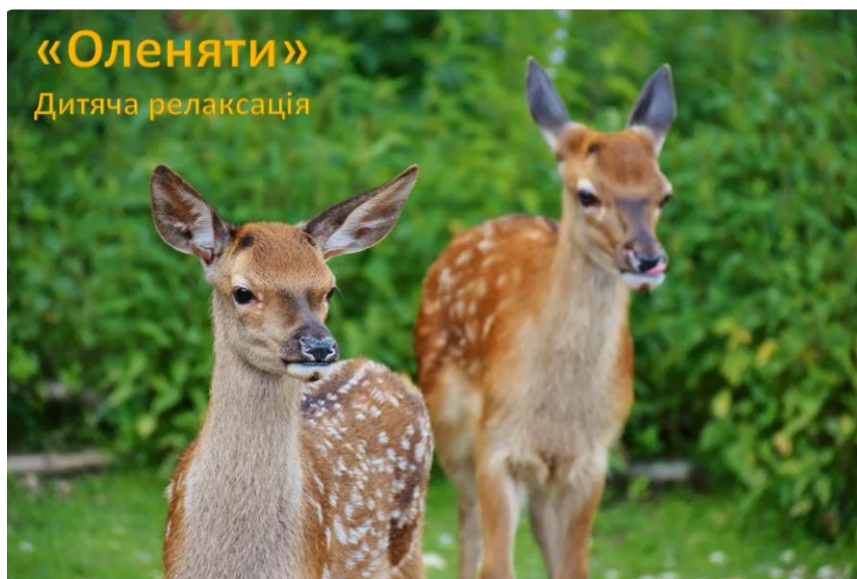
Відеоролик «Йога для дітей – вправи в малюнках»
<https://www.youtube.com/watch?v=i1BvHpHF0BY>



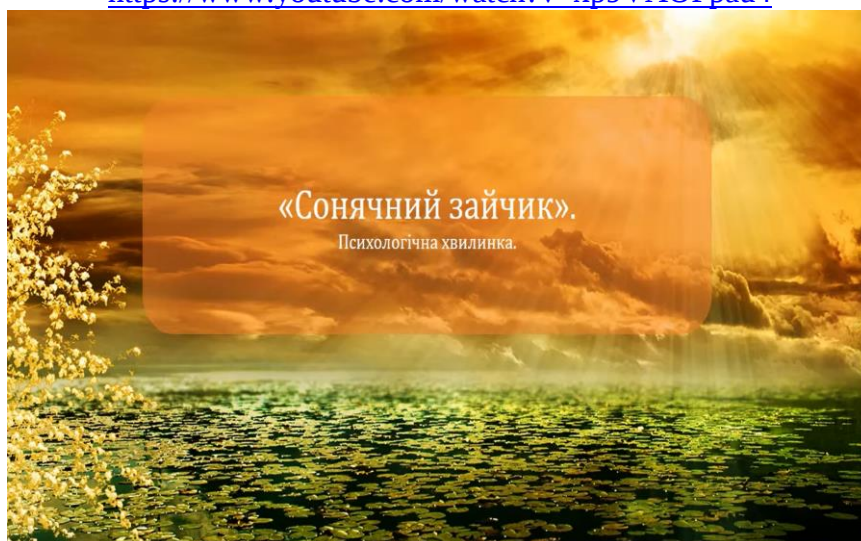
Відеоролик «Основні фізичні вправи для дошкільнят»
<https://www.youtube.com/watch?v=M1QMLuOneVk>



Психорелаксація «Хмаринка»
<https://www.youtube.com/watch?v=pEPcoaXyeqc>



Психорелаксація «Оленята»
<https://www.youtube.com/watch?v=xp9VAOPpau4>

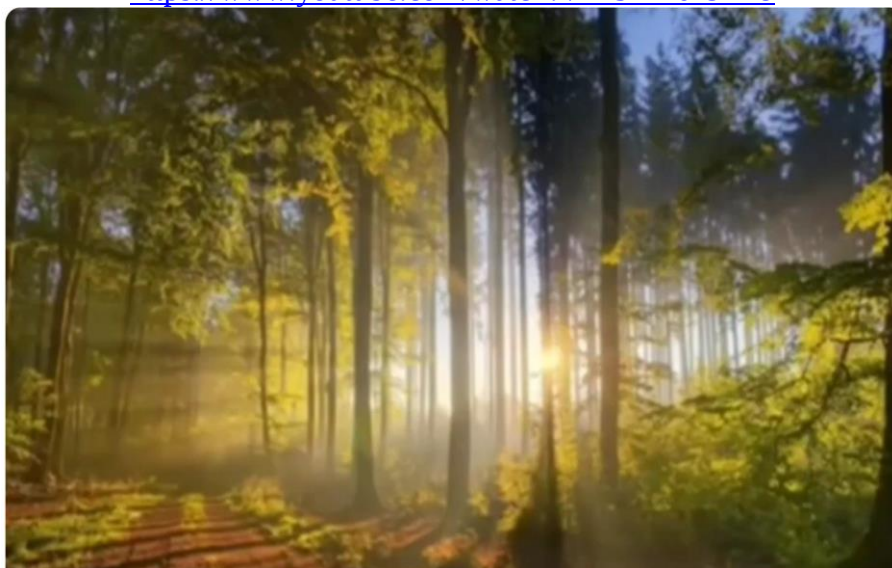


Психорелаксація «Сонячний зайчик»
<https://www.youtube.com/watch?v=Wg0VyXPdF7w>



Психорелаксація «Я море»

<https://www.youtube.com/watch?v=4SZI16iUrA8>



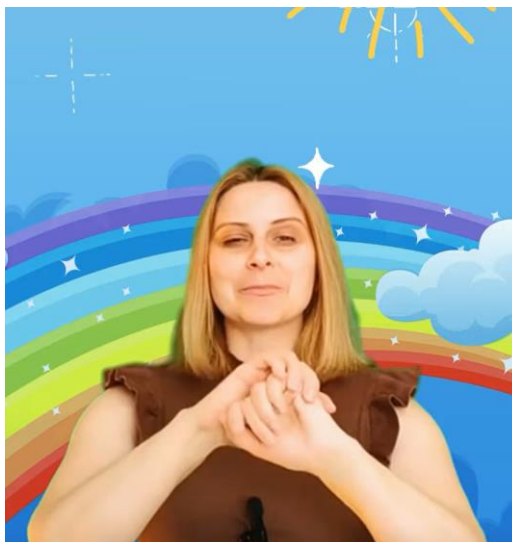
Психорелаксація «У лісі»

<https://www.youtube.com/watch?v=U-DWsekmlTo>



Пальчикова гра «Хатинки для тварин»

<https://www.youtube.com/shorts/e3bbXc1nRSY>



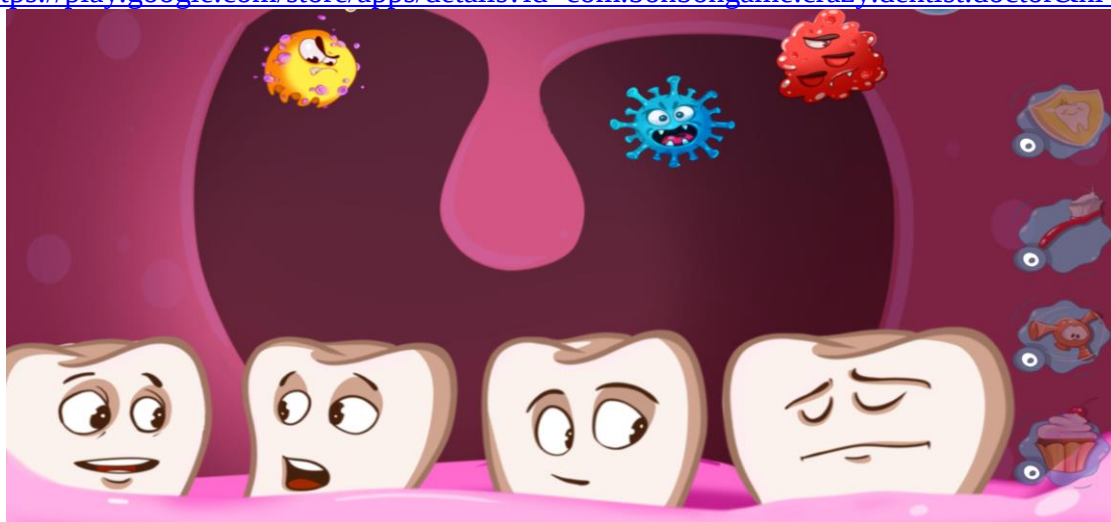
Пальчикова гра «Весна»

<https://www.youtube.com/shorts/89zJL8HEkvg>



Онлайн гра «У стоматолога»

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bonbongame.crazy.dentist.doctor&hl=uk>



Онлайн гра «Врятуй зубки»

<https://igru.com.ua/dytiachi-ihry/39604-hra-vriatui-zubky.html>



Онлайн гра «Кішка Анжела хворіє»

<https://igru.com.ua/ihry-kishka-anzhela/19620-kishka-anzhela-khvoriiie-na-hryp.html>



Онлайн гра «Кішка Анжела купає малюка»

<https://igru.com.ua/ihry-kishka-anzhela/19139-hra-anzhela-kupaie-maliuka.html>



Онлайн гра «Брудна Кішка Анжела»

<https://igru.com.ua/ihry-kishka-anzhela/18594-hra-brudna-kishka-anzhela.html>



Відеоролик «Організація міні-середовища під час виконання фізичних вправ вдома»
<https://www.youtube.com/watch?v=RuH1odNcsHU>



Відеоролик «Як навчитися дітей правил безпеки рухових дій в домашніх умовах» (за технологією І. Чернякової)
<https://www.youtube.com/watch?v=dEHY7NdEqNg>

**Впровадження нетрадиційних,
інноваційних технологій в систему
фізкультурно-оздоровчої роботи у
дошкільному закладі.**

Інструктор фізкультури: Е.
М. ПС



Відеоролик «Впровадження нетрадиційних, інноваційних технологій в систему
фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО»
https://www.youtube.com/watch?v=hTXz_1p0hM