

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
На тему:
«РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ»

Виконала: здобувачка
освітнього ступеня магістра
денної форми навчання
ОПП «Дошкільна освіта. Практична
психологія в закладах дошкільної
освіти» спеціальності: 012 Дошкільна
освіта
Дибець Анастасія Леонідівна

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Кудрявцева Олена Альбертівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ	7
1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з питань фізичного розвитку та виховання дітей старшого дошкільного віку	7
1.2. Особливості розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку у сучасному закладі дошкільної освіти	17
1.3. Роль ігор спортивного характеру в розвитку фізичних якостей старших дошкільників	27
Висновки до розділу 1	38
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ	40
2.1. Діагностика рівнів розвитку фізичних якостей старших дошкільників	40
2.2. Система роботи з розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру	51
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження	63
Висновки до розділу 2	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. В реаліях сьогодення тема розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру набуває важливого значення і є актуальною у зв'язку зі зростаючими викликами сучасного суспільства. Одним із важливих чинників, що підкреслюють актуальність досліджуваної теми є значне зниження рівня активності дітей. З розвитком цифрових технологій, збільшенням часу проведеного за гаджетами, спостерігається недостатня фізична активність дошкільників, що може призводити до порушень опорно-рухового апарату, зниження витривалості та загального стану здоров'я. У дошкільників все частіше діагностують проблеми із зайвою вагою, поставою, зниженим імунітетом, що вимагає активного впровадження ефективних методів фізичного розвитку.

Закладання основ здорового способу життя у дошкільному віці допомагає сформувати стійкі звички до фізичної активності, що зменшує ризик розвитку хронічних захворювань. Дослідження впливу спортивних ігор на розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку має важливе значення для покращення здоров'я, формування активного способу життя нового покоління.

Ігри спортивного характеру відіграють важливу роль у гармонійному фізичному розвитку дошкільників, сприяють формуванню сили, витривалості, швидкості та спритності, а також допомагають дітям засвоювати правила співпраці, дисципліни та взаємодії в команді. Вони поєднують елементи змагання та координації рухів, що робить їх особливо ефективним засобом розвитку фізичних якостей.

В Законі України «Про дошкільну освіту» в розділі 12, пункт 8 зазначено, що необхідно: забезпечити здоров'язбережувальні умови для

гармонійного фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку із залученням психолого-педагогічної підтримки [59].

Державні стандарти та освітні програми дошкільної освіти акцентують увагу на фізичному розвитку дітей через активні форми навчання, включаючи спортивні ігри.

У Базовому компоненті дошкільної освіти зазначено, що дитина має розвивати фізичні якості, формувати дисципліну, навички співпраці, витривалість та впевненість у собі, а ключовим завданням закладу дошкільної освіти при тісній взаємодії педагогів та батьків є забезпечення сприятливих умов для успішного фізичного розвитку вихованців. Важливу роль у фізичному розвитку дитини відіграють батьки заохочуючи їх до спільних рухливих ігор, прогулянок на свіжому повітрі та різноманітних спортивних гуртків [3].

Освітні програми «Я у Світі», «Впевнений старт», «Дитина» наголошують на важливості розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру.

Сучасні наукові дослідження вказують на необхідність розробки адаптованих методик розвитку фізичних якостей, які враховують індивідуальні особливості дітей, їх психофізіологічний стан та рівень фізичної підготовленості.

Темою фізичного виховання та розвитку дошкільників займалися видатні науковці, педагоги та психологи: І. Бех, Е. Вільчковський, М. Єфименко, А. Кошель, В. Кошель, Н. Левінець, Л. Лохвицька, В. Пасічник, Т. Поніманська, В. Сухомлинський, С. Тітаренко, К. Ушинський та інші.

Опрацьовуючи наукову літературу, звернули увагу на недостатню кількість джерел стосовно розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами ігор спортивного характеру, тож це стало стимулом до подальшого ретельного вивчення та вдосконалення даної теми.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: дослідження проводилось в межах наукової теми кафедри дошкільної педагогіки «Наукові засади забезпечення сталого розвитку професійної діяльності майбутніх педагогів» (№ 0124U000212), яка включена до тематичного плану науково-дослідних робіт Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити систему роботи з розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру.

Завдання дослідження: 1. Уточнити сутність понять «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізичні якості», «спортивні ігри». 2. Визначити критерії, показники та схарактеризувати рівні розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. 3. Розробити методику діагностики рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. 4. Розробити та експериментально перевірити ефективність системи роботи з розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру.

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

Предмет дослідження: розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні, експериментальні.

Теоретичні: аналіз і синтез, порівняння, узагальнення психолого-педагогічної літератури з фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Емпіричні: Діагностувальний опитувальник для дітей старшого дошкільного віку, Діагностувальні методики за В. М. Пасічник (Тест «Упіймай комарика», Тест «Мисливець», Тест «Папуга», Тест «Кошенятко»);

за О. М. Бойко, Л. В. Яковенко (Рухлива гра «Перегони м'ячів», Рухлива гра «Мишоловка», Рухлива гра «Пожежники на навчанні»); Гра «Хто далі»; Вправа «Кішка тягнеться»; За М. М. Єфименко (Рухлива гра «Стій!») з метою визначення рівня розвитку фізичних якостей старших дошкільників.

Експериментальні: педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний) застосовувалися для перевірки методики розвитку фізичних якостей під час ігор спортивного характеру.

Дослідно-експериментальна база: Дослідно-експериментальне дослідження було проведено на базі закладу дошкільної освіти (ЗДО) № 228 міста Одеса. У дослідженні брали участь 56 дітей старшого дошкільного віку.

Практична значущість дослідження: Дані цього наукового дослідження можуть бути використані в закладах дошкільної освіти для поліпшення освітнього процесу з розвитку фізичних якостей дошкільників, у закладах післядипломної освіти і перепідготовки фахівців з дошкільної освіти.

Апробація результатів дослідження: основні результати дослідження опубліковано у фаховому педагогічному журналі категорії Б «Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова» № 104 (Київ, 2025), у збірнику статей «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика» (Одеса, 2025), обговорювалися на засіданнях кафедри дошкільної педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Результати проведеного дослідження і виклад основної інформації магістерської роботи опубліковано у двох публікаціях (у співавторстві).

Структура магістерської роботи: Магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (85 найменувань) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи 94 сторінки, з них основного тексту – 74 сторінок. В роботі розміщено 4 таблиці та 3 додатки. Додатки викладено на 9 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з питань фізичного розвитку та виховання дітей старшого дошкільного віку

Період дошкільного зростання є важливим етапом для встановлення та формування сучасної розвиненої особистості. Фізичне виховання є пріоритетним завданням суспільства, завдяки якому діти набувають певних навичок, для подальшого збереження та зміцнення здоров'я. Фізична активність дошкільників розвиває моторику, знижує рівень стресу, загартовує та сприяє для закладення основ здорового способу життя.

У Базовому компоненті дошкільної освіти зазначається, що дитина має мати сформовані рухові навички, усвідомлювати важливість здорового способу життя, дотримуватися правил гігієни [3].

Н. Левінець вважає, що рух є невід'ємною частиною людського життя. Дошкільне дитинство – це час активного зростання, встановлення особистості, набуття рухових та оздоровчих навичок. Дошкільники мають знати елементарні рухові вправи, уміти їх виконувати, володіти навичками стройової ходьби, бути ініціативними та уміти передбачати наступність рухових вправ [38].

На думку В. Волошина, О. Горбенко, А. Лисенко фізичне виховання є важливим аспектом спрямованим на покращення соціальних навичок, здоров'я і фізичного розвитку дошкільників. Саме тому впровадження занять з фізичної культури в дитинстві є важливим чинником комплексного розвитку підростаючого покоління [11, с. 301-305].

Науковці О. Адамчук, О. Догунчак, Р. Подопригода аналізуючи педагогічну спадщину видатного українського класика К. Ушинського поділяють думку автора, наголошуючи на важливості підготовки інструкторів з фізичного виховання. Завдання сучасних педагогів покращити рівень своїх професійних навичок застосовуючи нові педагогічні підходи в освітньому процесі, які дозволять впливати на якісний розвиток фізичного виховання дошкільників [1].

Проблема фізичного розвитку та недостатньої рухової активності дошкільників є предметом дослідження багатьох вчених, наприклад: О. Адаменко, С. Бабюк, М. Волківський, О. Догунчак, О. Іщенко, Р. Подопригора, Т. Поніманська, А. Старченко, О. Томенко, Н. Хлус, І. Юрченко та інших. Що стало стимулом для поглибленого вивчення даної проблеми.

Науковиця Т. Поніманська, визначає, що фізичне виховання – це система педагогічних впливів, що забезпечує розвиток рухової діяльності, формування фізичних здібностей та покращення функціонального стану організму [56].

За визначенням В. Наумчук, фізичне виховання – це сукупність рухових дій, які розвивають фізичну активність та формують певні знання та уміння спонукаючи до подальших занять спортом [48, с. 176].

В свою чергу Л. Красюк вважає, що поняття фізичне виховання – це процес, у якому педагог цілеспрямовано розвиває фізичні якості та здібності дитини, формуючи рухові навички, загартовуючи її здоров'я, зміцнює імунітет та запускає розумові процеси [30, с. 133].

З погляду С. Черненко, фізичне виховання – це цілеспрямований процес розвитку фізичних якостей, дисциплінованості, зміцнення здоров'я через рухову активність та адаптацію організму до фізичних навантажень [77, с. 23-24].

На думку В. Шутько, фізичне виховання – це освітній процес, що має на меті розвиток фізичних здібностей, формування витривалості, сили, спритності та підтримку здоров'я вихованців [81, с. 132].

Автори Т. Шепеленко, А. Буц, І. Бодренкова зазначають, що фізичне виховання – це сукупність рухових та фізичних якостей які сприяють розвитку фізичних здібностей [78, с. 121].

Науковці Т. Шепеленко, А. Буц, М. Дорош вказують, що фізичне виховання – це навчальний комплекс вправ націлений на розвиток фізичних та моральних якостей, який застосовується в продовж життєдіяльності людини [79, с. 12].

На думку Т. Шепеленко, А. Буц, М. Дорош фізичне виховання – це фундамент гармонійного розвитку дитини. Систематичні заняття з фізкультури та рухова активність під час прогулянок позитивно впливають на загальний стан здоров'я дошкільників, зміцнюють та активують захисні механізми організму. За допомогою рухової діяльності дитина ознайомлюється з навколишнім світом розвиваючи емоційно-вольову сферу. Повноцінний розвиток психічних процесів дитини залежить від різноманіття рухів засвоєних нею. Головною метою у плані правильного фізичного виховання є невтратити цей важливий етап. Інакше в майбутньому цю помилку виправити буде складно.

Науковці зазначили основні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку, які включають: оздоровчі, освітні та виховні.

Оздоровчі – це зміцнення організму через загартування; розвиток кістково-м'язової системи; покращення роботи внутрішніх органів; розвиток фізичних якостей.

Освітні – це фізичний розвиток дітей та мотивація їх до занять спортом.

Виховні – це виховний процес який розвиває стійкість характеру, наполегливість, рішучість. Всі ці аспекти фізичного виховання в комплексі

забезпечують дитині основу для їх якісного подальшого розвитку [79, с. 25-26].

О. Білоносова, А. Тихонова вважають, що фізичне виховання – це об'єднаний виховний процес батьків і педагогів спрямований на фізичний розвиток вихованців [6, с. 63].

Дошкільна освіта відіграє ключову роль у розвитку дитини Н. J. T. Costa, C. Abelairas-Gomez, V. Arufe-Giraldez, J. M. Pazol-Couto, R. Barcala-Furelos вважають, що проблема фізичного виховання полягає у педагогах які недостатньо приділяють уваги дітям, не враховують їх особливості та потреби. Вчені наголошують на важливості якісного фізичного розвитку вихованців з урахуванням всіх важливих аспектів орієнтованих на формування умінь та навичок. Педагог з фізичного виховання має цілеспрямовано впливати на фізичну активність кожної дитини і сприяти їхньому подальшому розвитку [84].

Науковці М. Волківський, О. Іщенко, І. Юрченко вважають, що фізичне виховання – це систематична і цілеспрямована діяльність, яка сприяє гармонійному фізичному розвитку дошкільників. Формує рухові уміння і навички, зміцнює здоров'я та готує до активного способу життя. Фізичний розвиток включає: організовані заняття, ігри та різні форми рухової діяльності, спрямовані на вдосконалення координації, витривалості, сили та спритності, а також допомагає дітям засвоювати основи здорового способу життя, дисциплінує і розвиває їхню самостійність у догляді за власним тілом і здоров'ям [10].

У статті 42 Закону України «Про дошкільну освіту» встановлено, що за державними стандартами педагоги мають виявляти особистісні фізичні можливості кожної дитини та розвивати їх [59].

Б. Дикий зазначає, що фізичний розвиток – це органічний процес особистості, який формує фізичні навички та залежить від способу життєдіяльності [15].

На думку С. Черненко, фізичний розвиток – це процес який відбувається завдяки біологічним змінам організму, генетичним задаткам та під впливом суспільства та довкілля [77, с. 24].

Л. Лохвицька вважає, що фізичний розвиток – це комплекс рухових дій спортивного характеру, який забезпечує здоровий спосіб життя [41, с. 104].

Н. Черепаня, Н. Русин зазначають, що фізичний розвиток активно впливає на зріст та вагу дошкільників і на їх психоемоційний стан. Завдяки фізичним вправам дитина отримує певні знання та навички спортивного характеру, які сприяють розвитку фізичних якостей [76, с. 116-117].

Науковці О. Погонцева, В. Деревянко, І. Захарчук, О. В'яла, О. Трофимов вважають, фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку сприяє покращенню роботи мозку, його структура вдосконалюється, а нервова діяльність зазнає позитивних змін. Під час фізичних занять орієнтувальні реакції прискорюються, формується умовне гальмування, змінюється контроль головного мозку на підкіркові процеси, що забезпечує планомірність дій [66, с. 61].

А. Кулик, Х. Петречко розглядають проблеми фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку керуючись впровадженням новітніх технологій з метою їх оздоровлення. Науковці вважають, що головним завданням педагогів є навчити дітей застосовувати набуті навички фізичних вправ у повсякденному житті. Адже період дошкільного зростання – це найсприятливіший час для формування здорового способу життя та фізичного розвитку. Розв'язання цих питань полягає у застосуванні інноваційних підходів до фізичного виховання, а саме урізноманітнення вправ, зацікавлення до занять спортом та створення сприятливого емоційного середовища [33].

А. Литвинюк звертає увагу на вплив фізичного розвитку на розумові процеси. Адже це є важливою передумовою переходу із закладу дошкільної освіти до школи, де у дитини збільшиться навчальне навантаження. Згідно

віковим особливостям, нервова система продовжує створювати нові нейронні зв'язки, а фізична активність допомагає цьому процесу. Під час освітнього процесу дитина краще запам'ятовує, зосереджено сприймає матеріал, активно розмовляє та розмірковує над поставленими завданнями [39].

О. Костюшко розглядає фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку як засіб систематичного заняття спортом, відвідування спортивних секцій, гуртків. Вона вважає, що для всебічного розвитку особистості необхідно враховувати вікові фізіологічні та психологічні особливості дитини, що сприятимуть формуванню її рухових навичок та зміцненню здоров'я [28].

За трактуванням Т. Поніманської, фізичний розвиток – це процес змін у будові та можливостях тіла, який залежить від спадковості, умов життя та набутих навичок [56].

Г. Петренко вважає, що освітнє середовище сприяє фізичному розвитку через оптимальний розподіл рухової активності, враховуючи вікові, емоційні та психологічні особливості вихованців. Фізичний розвиток залежить від параметрів тіла, генетичних даних та умов життєдіяльності підростаючого покоління. Автор зауважує, що дотримання режиму, збалансованого харчування, регулярні прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом покращують загальний стан і надають бадьорості та настрою [53].

За визначенням Н. Левінець рухова компетентність – це уміння забезпечити рухову діяльність, розвивати фізичні якості, досягати успіхів у вдосконаленні набутого досвіду [38].

О. Ваплярук звертає увагу на компетентнісний підхід, завдяки якому з'являються нові бачення освітнього процесу, тобто його покращення. Особливого значення надається створенню сприятливих умов та осередків для комплексного фізичного розвитку. Формування знань, умінь та навичок є головними компонентами при встановленні здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку [8].

Науковець С. Бабюк вважає, що важливу роль у фізичному розвитку дітей відіграють батьки. Вони своїм особистим прикладом мають зацікавлювати дітей до спільних занять спортом, організація та залучення вихованця до виконання фізичних вправ, рухливих ігор – це важливий виховний захід, який приносить задоволення і дітям, і батькам. Таким чином, вони мотивують та прищеплюють дитині любов до спорту [2].

Л. Лохвицька, Т. Андрющенко стверджують, що недостатність руху впливає на фізичний розвиток дитини та її здоров'я, малорухливий спосіб життя призводить до порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинних та дихальних органів дитини. Більшу частину дня діти проводять в родині, тому їх фізична активність залежить від батьків. Вони повинні заохочувати дитину до домашніх справ, до режиму дня, де ранкова гімнастика є обов'язковим виконанням та сімейні прогулянки на свіжому повітрі і рухливі ігри. Науковці надають поради батькам як добирати та проводити ранкову гімнастику. Потрібно визначити декілька вправ, поступово збільшуючи навантаження. Фізичні вправи мають тривати до 10 хвилин, ефективно їх проводити на свіжому повітрі. Важливо дотримуватися температурного режиму, тобто одяг має відповідати погодним умовам. Якщо вправи проводяться в приміщенні, то його слід провітрювати. Послідовність вправ має відповідати руховим діям, які будуть впливати на розвиток м'язів, зміцненню рухового апарату та серцево-судинної системи дитини. Також обов'язковим елементом гімнастики є стрибки, ходьба та біг. Вчені наголошують, що важливо прослідковувати як дитина ходить і сидить [40, с. 174-175].

Вчені О. Білоносова, А. Тихонова розглядають сімейне середовище, як запоруку успішного, здорового фізичного та психологічного розвитку дітей. Сім'я – це ключ до щасливого, мирного, спокійного дитинства. Коли в сім'ї панує повага, любов, взаєморозуміння, злагода у дитини формуються правильні установки, щодо способу життя. Батьки – це найблище оточення

дошкільника, тож вони мають щодня показувати власним прикладом дотримання фізичної культури та корисних звичок. Для цього вони мають пояснювати наступне: важливість якісного сну, корисного харчування, прогулянок та інше. Також підтримувати, а не критикувати у всіх починаннях [6, с. 63]. Поділяємо думку науковців, адже усвідомлена сім'я – це здорова та щаслива дитина.

В. Подгорна, І. Смолякова зазначають, що кардинальна зміна життєдіяльності суспільства вплинула на модель виховання дитини у сім'ї, а також сталися зміни і в освітньому процесі закладу дошкільної освіти. Наразі збільшилась кількість дітей з високим рівнем розумового розвитку і одночасно пишуть про погіршення здоров'я, зниження імунітету, психічних розладів. Тож перед педагогами, психологами постає головне завдання у забезпеченні фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку [55].

На думку Ю. Гайдамака в закладах дошкільної освіти заняття з фізичної культури доцільно проводити на свіжому повітрі. Фізичний керівник має застосовувати вправи націлені на різноманітність рухових дій об'єднуючи зі стрибками, бігом та ходьбою. Вправи мають бути цікавими та приносити дітям задоволення, при цьому застосовується індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи моральний та емоційний стан. Заняття проводяться за різних природних умов і впливають на формування витривалості та загартування вихованців. Отже створення якісних умов для фізичного розвитку, забезпечує рухову активність дітей та спонукає їх до здорового способу життя [13, с. 26].

Науковці Ю. Коваленко, О. Соколова, С. Польський, Н. Лимаренко вважають важливим, забезпечення здорового освітнього середовища яке є ефективним розподілом рухової активності, збалансованого фізичного навантаження та відпочинку. Першочерговим завданням є зміцнення здоров'я дітей, удосконалення методів ведення занять для підвищення рівня

фізичного розвитку. На даний час новітні авторські розробки знаходяться у вільному доступі, що дає змогу втілювати їх на практиці [25].

За визначенням Н. Левінець, здоров'язбережувальна компетентність – це здатність дошкільника щоденно виконувати фізичні вправи, дотримуватися режиму дня, правил поведінки на прогулянках, в закладі дошкільної освіти та соціумі. Науковиця вважає, що успіху у забезпеченні основ здоров'я та фізичного розвитку дітей можна досягнути в тісній співпраці педагогів та родини. Батьки мають приділяти належну увагу для спільного проведення дозвілля на свіжому повітрі з цікавими розвагами та спортивними іграми. Важливо привчати дітей до самообслуговування. В свою чергу вихователь та фізичний керівник мають створювати умови для розвитку рухової діяльності дітей. Вони розробляють та надають комплекс фізичних вправ направлених на розвиток моторики та покращення психологічного стану дошкільника [36].

Н. Москаленко, Т. Сидорчук, О. Каковкіна, В. Матяш вважають, ефективним чинником заохочення дітей до фізкультурно-оздоровчих заходів є новітні методичні впровадження які враховують інтереси та потреби дітей. Науковці акцентують увагу на недостатність часу в продовж дня для фізичних занять, рухливих ігор, розваг на свіжому повітрі, все це призводить до уповільнення фізичного розвитку та погіршення самопочуття вихованців. Для покращення ситуації потрібно розробити ряд фізичних вправ оздоровчого характеру включаючи співпрацю батьків та ЗДО. Завдяки злагодженій взаємодії всіх учасників освітнього процесу можна досягти успіху у фізичному розвитку дітей, в тому числі за умов дистанційного навчання [45].

Науковець М. Єфименко зазначає, що система безпеки у фізичному вихованні дошкільників – це заздалегідь продуманий комплекс дій педагогічного колективу направлений на створення безпечних умов для виконання спортивних ігор та вправ. Під час заняття інструктор з фізичного

виховання має звести до мінімуму загрозу для здоров'я дитини, страхуючи її рухи та дії і використовуючи безпечне спортивне обладнання.

Під час фізичного виховання система безпеки має бути дієвою та надійною і охоплювати всі аспекти таких складових:

1. Надійність конструкцій фізкультурного обладнання, яке має бути міцним, справним та пристосованим для дошкільників.
2. Безпечне підвісне кріплення та його стійка основа.
3. Забезпечення правильного вихідного положення дитини перед початком вправи у висі, стоячи чи сидячи на опорі.
4. Пильні дії інструктора фізичного виховання при виконанні вправ дитиною на висоті, або у нестійкому положенні.
5. Створення безпечного середовища для самостійної рухової активності дітей [17, с. 16-17].

Поділяємо думку, М. Єфименка, що забезпечення безпечного середовища має важливе значення для збереження здоров'я дітей дошкільного віку та якісного проведення занять з фізичної культури.

S. Khankeldiev, S. Uraimov у своєму дослідженні розглядають вплив кліматичних умов на фізичний розвиток дітей дошкільного віку. Зазначають, що температурний режим значно впливає на рухову активність дітей. Особливо це спостерігається в літній та зимовий час, коли температура повітря висока чи низька, це стає перешкодою для занять на свіжому повітрі, тому що виникають ризики перегріву та переохолодження [85, с. 223].

О. Малимоненко вважає, що в закладах дошкільної освіти формування здорових звичок забезпечується комплексом різноманітних занять спрямованих на фізичний розвиток та руховий режим який передбачає використання різних методів адаптованих до вікових особливостей дітей та пори року головна мета вихователів полягає у забезпеченні оздоровчих заходів орієнтованих на гармонійний фізичний розвиток дітей за допомогою різних видів вправ [42].

1.2. Особливості розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку у сучасному закладі дошкільної освіти

Питанням розвитку фізичних якостей займалися такі дослідники: І. Бондаренкова, А. Буц, Б. Дикий, А. Залізник, О. Максимова, Т. Мошура, В. Наумчук, О. Сорочинська, М. Федорова, Т. Шепеленко та інші.

Сучасні ефективні методи проведення фізичних занять для дітей дошкільного віку у більшості закладів дошкільної освіти реалізується традиційними методами, згідно передбачуваних, комплексних форм роботи. На даний час є багато інноваційних фізичних розробок інструкторами, які дають змогу для впровадження нових методів ведення занять. Згідно змінами нової української школи педагог має звертати особливу увагу на всебічний розвиток дітей та зацікавлювати їх до занять спортом, створюючи сприятливе, емоційне середовище для фізичного виховання та розвитку фізичних якостей.

На думку Т. Мошура процес фізичного виховання в закладі дошкільної освіти є пріоритетним завданням, який спрямований на розвиток рухової та здоров'язберезувальної компетентності дошкільників. Він сприяє розвитку фізичних якостей та забезпечує цікаву рухову діяльність [46, с. 133-135].

На думку Т. Шепеленко, А. Буц, І. Бодренкова рухова активність – це фізичний розвиток людини визначений контрольованими, планомірними руховими заняттями спортивного характеру [78, с. 120].

М. Федорова, О. Максимова, О. Сорочинська зазначають, що на сьогоднішній день поширення захворюваності та зниження фізичної активності, погіршення психологічного стану є закономірністю. З розвитком цифрових технологій порушено активну рухливість дітей. Використання гаджетів, шкідливе харчування, неякісні умови життєдіяльності, страхи, тривожність є результатом поганого самопочуття у дітей. Тож важливо батькам та вихователям закладу дошкільної освіти піклуватися про здоров'я

вихованців, привчати до корисних звичок, розвивати їх фізичні якості та залучати їх до спорту [72, с. 10].

В. Наумчук зазначає, що фізичні якості – це спадкові властивості людини, які визначають здатність її рухової активності впливаючи на рівень фізичної підготовленості: швидкість, гнучкість, витривалість [48, с. 177].

За визначенням Т. Шепеленко, А. Буц, І. Бодренкова, фізичні якості – це поєднання фізіологічних і психологічних рис, які визначають рівень фізичної підготовленості і залежать від соціальних умов людини [78, с. 122].

Б. Дикий зазначає, що фізичні якості – це рівень фізичного розвитку, який визначає можливості людини до різних видів рухової активності (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координація) [15].

Розробники освітньої програми «Світ дитинства» О. Байєр, Л. Батліна, А. Богуш визначають, що фізичні якості – це успадкована фізіологічна здатність людини, яка передбачає покращення фізичних здібностей і впливає на рівень рухових можливостей [62, с. 196].

В. Наумчук визначає, що прудкість – це можливість людини володіти швидкістю рухів за певним часом [48, с. 168].

Автори Т. Шепеленко, А. Буц, І. Бодренкова в свою чергу зазначають, що спритність – це можливість володіти своїми діями незважаючи на перешкоди, миттєво реагувати на виникнення непередбачуваних випробувань. Швидкість – це ряд рухів миттєвого реагування тіла людини на заданий певний темп активності [78, с. 121-122].

За дослідженням І. Васількової визначено, що у дітей дошкільного віку добре розвинена гнучкість тіла, це пов'язано з пластичністю скелету та зв'язок, показники швидкості у більшості дітей також непогані, адже їм притаманна постійна рухливість, яка розвиває цю якість. А сила та витривалість слабо розвинені, тому що у дитячому віці недостатньо сформовані м'язи [9, с. 10].

В свою чергу І. Кузьменко, Т. Черниш вказують на те, що рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку, а саме гнучкість, кращі показники показали дівчатка, а у стрибках, бігу та метання м'яча краще справляються хлопчики. Тому в закладі дошкільної освіти фізичним керівникам варто більше приділити уваги розвитку фізичних якостей [32, с. 59].

В. Наумчук визначає, поняття гнучкість – це можливості кістково-м'язової системи виконувати рухи вільно і швидко. Існує активна гнучкість, коли задіяні м'язи під самотінийним виконанням людини та пасивна виконується за допомогою допоміжних засобів [48, с. 159].

Т. Шепеленко, А. Буц, І. Бодренкова зазначають, що гнучкість – це діяльність м'язів тіла здатних рухатися у вільному та широкому діапазоні [78, с. 117].

На думку В. Наумчук, дисоціація фізичних якостей полягає в інтенсивності покращення однієї з фізичних характеристик яка призводить до гальмування інших [48, с. 159].

В. Наумчук вважає, що процес виховання фізичних якостей полягає у цілеспрямованому, методичному розвитку фізичних здібностей шляхом навантаження [48, с. 158].

Н. Гулюк, М. Пальчук наголошують на важливості фізичного виховання в закладі дошкільної освіти, спрямованого на всебічний розвиток дошкільників, незалежно від їх індивідуальних можливостей. Вдосконалення інноваційних методик сприяє фізичному розвитку дітей та їх соціальній взаємодії. Особлива увага приділяється ігровій діяльності, яка розвиває рухові і фізичні якості [14].

Т. Шепеленко, А. Буц, І. Бодренкова вважають, що витривалість – це можливості людини продовжувати займатися спортом незважаючи на фізичні навантаження [78, с. 117].

Т. Шепеленко, А. Буц, І. Бодренкова вважають, що сила – це фізична якість людини, яка дає змогу генерувати своїм зусиллям у подоланні опору [78, с. 120].

А. Залізняк вважає, що програми дошкільної освіти містять завдання, умови та засоби фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, яка передбачає ряд заходів, що забезпечують здоровий спосіб життя дітей старшого дошкільного віку. Від рівня фізичної підготовленості залежить ефективність фізичного розвитку та формування фізичних якостей дошкільників [18, с. 30-33].

В освітній програмі «Українське дошкілля» зазначено, що діти старшого дошкільного віку мають розуміти про важливість виконання ранкової гімнастики, дотримання режиму дня, правил гігієни та загартування. Особливу увагу слід приділяти руховій діяльності розвиваючи в дітей фізичні якості, формуючи свідоме ставлення у вихованців до фізичних занять та їхньої користі для здоров'я [5, с. 173].

У програмі «Я у Світі» визначено критерії навантаження дошкільників фізичними вправами, якими педагог має керуватися та зацікавлювати і мотивувати дитину до здорового способу життя. Зважаючи на малорухливість впродовж дня, коли діти багато часу проводять сидячи за гаджетами необхідно урівноважити час між заняттями та відпочинком. Педагог має заохочувати дітей до виконання складних вправ враховуючи їх здатність до навантажень. Важливо залучати дошкільників до участі у спільних рухливих іграх, спортивних розвагах та змаганнях, які розвивають їхні фізичні якості: силу, координацію рухів, витривалість, спритність, швидкість, гнучкість, окомір [82, с. 257].

В завданнях освітньої програми «Дитина» передбачається активний руховий розвиток дітей. Вони вчаться організовувати рухову діяльність, домовлятися, дослухатися та планувати свої спільні дії, основна увага

приділяється розвитку фізичних якостей дошкільників: швидкість, спритність, гнучкість, сила, окомір [16].

Програма «Впевнений старт» спрямовує педагогів до виховання здорової особистості, шляхом розвитку фізичних якостей [50, с. 9-10].

Отже, проаналізувавши низку освітніх програм, можна зауважити на тому, що в них є спільне завдання, приділяти увагу розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку.

Л. Лохвицька наголошує на важливості заохочення дітей дбати про власне здоров'я та підтримувати його через щоденну рухову активність і загартування. Виконувати комплекс щоденних фізичних вправ для збагачення рухового досвіду та контролю власної постави. Розвивати фізичні якості, удосконалювати рухові навички, витримувати навантаження рухів направлені на координацію, силу, витривалість дотримуючись вікових можливостей дошкільників [41, с. 106].

На думку І. Іваненко впровадження новітніх методів здоров'язбережувальних технологій впливає на розвиток фізичних якостей дошкільників. Вони безпосередньо відповідають сучасним потребам і постійно вдосконалюються. Використання цікавих вправ із застосуванням нового обладнання мотивує дітей до активної участі та прагнення виконати завдання отримуючи задоволення від результату [22].

І. Кузьменко, зазначає, що з використанням танцювальних рухів під час проведення занять з фізичної культури, розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку значно поліпшиться. Про це свідчать помітні покращення гнучкості тіла, рухи стали більш пластичні, координація стала більш точною, а також діти краще утримують рівновагу під час виконання вправ спортивного характеру [31, с. 49].

А. Литвинюк зауважує, що фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку є важливим фактором у пристосуванні до нових життєвих змін. Високий рівень фізичної активності сприяє покращенню рухових дій,

розвиває інтелектуальні здібності та навички соціалізації. Дошкільники які добре фізично підготовлені легше звикають до нових умов і демонструють високі показники у навчанні. Слід враховувати особливості кожної дитини та створювати персональний підхід у розвитку фізичних якостей. Здатність дитини витримувати навантаження та підтримувати активність впродовж занять є показником витривалості [39, с. 54-55].

М. Мацола вважає, що в Україні фізичне виховання – це організований процес який відповідає європейським підходам. Прослідковуються однакові погляди України та країн Європи на тісну співпрацю батьків та закладу дошкільної освіти, задля досягнення спільної мети – виховати здорову та щасливу дитину [43, с. 50-51].

Я. Смаль зазначає, що фізичний розвиток дошкільників супроводжується морфофункціональними змінами, які проявляються у трансформації рухових якостей та стану фізичної підготовки. Основними ознаками фізичного розвитку дітей цього віку є структура тіла, сформованість фізичних якостей, які відображають динаміку опорно-рухового апарату, що характеризує стан здоров'я та поставу дитини [64, с. 18].

За дослідженням Г. Молодецької та О. Колісніченко важливим для дитини є орієнтування в просторі під час рухової активності. Автори зазначають, що важливо, щоб педагог під час ігрової діяльності спостерігав за дітьми як вони сприймають, розуміють задане завдання. Також автори перевірили ефективність музичних ігор і дійшли висновку, що такі ігри добре розвивають у дітей просторові уявлення та рухові та фізичні якості [44, с. 239].

А. Кошель, В. Кошель, О. Калімбет, А. Рябченко, М. Хаблова вважають, що фізичне виховання позитивно впливає на здоров'я дітей. Від фізичного розвитку дошкільника залежить його психологічний стан, готовність навчатись, спілкуватись та цінувати здоров'я в майбутньому [29].

М. Семенюк, С. Бережок, Б. Макарчук зазначають, що різні народи об'єднує спільна думка, щодо залучення дітей до фізичної активності з малечку. Мета фізичного виховання орієнтована на розвиток фізичних якостей дошкільників які створюють підґрунтя для досягнення оздоровчих та виховних цілей. Це позитивно впливає на пізнавальні процеси, когнітивний розвиток, фізичний розвиток [63].

С. Трачук, В. Голуб, В. Довгаль, С. Сиротюк порівняли показники з рухової активності та здоров'язбережувальної компетентності дошкільників в Україні та в країнах Європи. Виявлено значні відмінності фізичної активності дітей як в Україні так і за кордоном. Досвід європейських країн у цій сфері має переваги, які варто переймати але рівень недостатньої рухової активності серед дітей зберігається і у цих країнах і залишається актуальною проблемою. Тому впровадження національних рекомендацій щодо фізичної активності сприятиме покращенню ситуації та оздоровчих програм в Україні [71].

Н. Кліщ зауважує, що рухливі ігри викликають у дітей особливий емоційний стан, вони радіють перемогам, співчують, хвилюються. Завдяки руховій діяльності дитина розвиває свої фізичні якості та зміцнює здоров'я. Таким чином розважаючись діти формують спритність, завзятість, уміння планувати час та покращувати свої досягнення.

У закладі дошкільної освіти педагоги активно застосовують рухливі ігри як розваги, для зняття стресу, покращення самопочуття та розвитку фізичних якостей вихованців [24, с. 56-57].

Н. Кулик вважає, що на дошкільників впливає громадський тиск, який збільшує розумове та психофізичне навантаження й знижує рухову діяльність. Це зумовлює пошук новітніх педагогічних технологій які об'єднували б навчання, виховання та оздоровлення. Враховуючи, що у дошкільному віці достатньо сформована велика м'язова група, тому їм легко виконувати біг, стрибки, ходьбу. Водночас слабкі дрібні м'язи кисті

затруднюють виконання точних рухів пальців. Розвиток фізичних якостей залежить від рівня рухових навичок які взаємопов'язані та зумовлені віковими особливостями нервово-м'язової системи.

На думку Н. Кулик, гра – це важливий засіб залучення дітей до рухової активності. Тому автор пропонує закладам дошкільної освіти розроблену сучасну методику з фізичного виховання яка поєднує рухливі ігри з елементами легкої атлетики. Дана методика поділяється на три складові: інформаційний, практичний, контролюючий.

Інформаційний – це ознайомлення дітей з основними спортивними термінами та впливом вправ на організм.

Практичний включає різноманітні вправи легкої атлетики в поєднанні з рухливими іграми, які впливають на розвиток фізичних якостей.

Контроль здійснюється через спостереження за станом дітей [34].

В дослідженні автори G. Battaglia, M. Alesi, G. Tabacchi, A. Palma, M. Bellafigliore визначають важливий вплив впроваджених програм для фізичної підготовки та виховання. Стверджуючи, що фізичний розвиток має вагомий вплив не лише на моторні здібності але і на когнітивні, завдяки застосуванню ігрово-рухливих програм можна досягнути кращих результатів. Такі інтеграції забезпечать руховий режим дошкільників [83].

На думку Т. Ніколаєва, Б. Ференчук головним завданням закладу дошкільної освіти є формування у дітей позитивного ставлення до спорту та мотивації в покращенні результатів. Важливою умовою виступає правильно організоване заняття з фізичного виховання яке забезпечує сприятливі умови роботи організму, покращує пам'ять, мислення, уяву та закріплює отримані знання у галузі рухової активності [49, с. 17].

Є. Пиріг вважає, що через широке застосування гаджетів у дітей дошкільного віку знизилась зацікавленість до рухової активності. У цьому напрямі значну роль відіграють новітні технології фізичного виховання які зацікавляють сучасних дітей. Клаймбінг або скелелазіння є цікавим та

ефективним видом спорту який можна впроваджувати в закладах дошкільної освіти, обладнавши скелелазильну стінку, страхову мотузку та гімнастичний мат.

Заняття клайбінгом починають з розминки та розігріву м'язів. Важливо надати уваги розтяжці кістей та пальців рук і ніг, тому що саме на них найбільше навантаження. Під час занять дітей навчають дотримуватися правил безпеки та поведінки. Тож клайбінг сприяє всебічному розвитку дітей, формує фізичні якості, тренує мислення та вміння аналізувати ситуацію. Кожен пройдений маршрут дарує дитині відчуття радості, впевненості у власних силах і цінності командної взаємодії [54, с. 381-384].

О. Сотник, В. Романова, Ж. Сотник вважають, що в закладі дошкільної освіти варто додати елементи баскетболу в рухливих іграх, які будуть позитивно впливати на загальний розвиток дитини, формуючи стійкий інтерес до взаємодії з однолітками, покращення координації рухів, сили, витривалості, швидкості, спритності, влучності та дисципліни. Науковці наголошують на важливості забезпечення матеріально-технічного обладнання та якісної підготовки дітей до фізичних навантажень під час ігор [65, с. 105].

О. Томенко, А. Старченко розглядають дитячий фітнес як засіб вдосконалення таких фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, координації рухів. Такий вид занять є доступним як в закладах дошкільної освіти так і в домашніх умовах разом з батьками, адже при тісній взаємодії педагога та батьків дітям надається можливість закріпити свої набуті навички. А також дорослі демонструють гарний приклад для наслідування, що всвою чергу формує нові корисні звички та відчуття відповідальності [70].

Програма «Освіта та піклування» наголошує на те, що ігри спортивного характеру викликають у дітей позитивні емоції, надають відчуття спокою та розслаблення. Завдання вихователя надавати перевагу

рухливим іграм які розвивають фізичні якості дошкільників, покращують їх гнучкість, спритність, координацію. За допомогою професійних, зрозумілих, точних вказівок гра перетворюється на задоволення [58].

Забезпечення оздоровлення дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти займає велику частину всього освітнього процесу, тож Г. Бойко та Л. Волошко вважають доцільним впроваджувати оздоровчо-рекреацію рухову активність. Дана система дозволить цілісно підтримувати здоров'я, психофізичний розвиток дітей та діє як профілактичний засіб проти захворювань. Вона включає великий аспект засобів для розвитку фізичних якостей, а саме ранкова гімнастика, прогулянки, ігри спортивного характеру, рухливі ігри, загартування, завдяки цьому дитина пізнає свої сильні та слабкі сторони, підвищується зацікавленість до збереження здоров'я [21].

Дослідники Л. Шуба, В. Шуба, Л. Нагорна, В. Шуба зауважують на врахуванні умов проведення рухливих ігор на території закладу освіти, щоб досягти кращих результатів розвитку спритності, швидкості, сили, гнучкості – ними було запропоновано три види організації рухливих ігор: в приміщенні, на свіжому повітрі та універсальні які можна легко застосувати в різних ситуаціях, забезпечивши необхідне обладнання. Також погоджуємося і з висновками авторів, що така методика сприяє кращому фізичному, психологічному розвитку дошкільників [80, с. 114-115].

Т. Гогіна, Н. Шип, В. Спужак, І. Козєєв звертають увагу на вікові можливості дітей старшого дошкільного віку та особливості розвитку організму, у них продовжують формуватися нові нервові та нейронні зв'язки, які впливають на рухову активність, розвиток фізичних якостей. Автори виокремлюють рухливі ігри для розвитку фізичних якостей:

Спритність найкраще розвивається під час ігор та вправ в яких потрібно дотримуватися точності рухів, вміння втримати рівновагу;

Сила у дітей розвивається поступово так як м'язова система ще формується. Тому силові навантаження потребують чіткого контролю та дозування, а ігри можуть бути з неважким інвентарем, такі як обруч, м'яч;

Для розвитку гнучкості важливо якісно розігріти м'язи, аби уникнути травмування, для кращого результату слід систематично розігравати ігри з великою амплітудою рухів, махів;

Задля розвитку швидкості варто обирати ігри де потрібна швидка реакція, концентрація уваги;

Витривалість розвивається водночас з іншими фізичними якостями [73].

Отже, проаналізувавши специфіку розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти, пересвідчилися в різноманітності методів та засобів для забезпечення кращого фізичного виховання та розвитку.

1.3. Роль ігор спортивного характеру в розвитку фізичних якостей старших дошкільників

Ігри спортивного характеру мають важливе значення для дітей старшого дошкільного віку. Завдяки грі діти проявляють свої індивідуальні можливості, виражають емоції, спілкуються, товаришують, розвиваються як особистість.

Г. Беленька, Л. Гаращенко зазначають, що рухливі ігри – це невід'ємна складова фізичного виховання та розвитку дітей. Саме рухливі ігри спонукають дітей до спілкування, спільної взаємодії [4, с. 49].

І. Бичук, Р. Іваніцький, О. Валькевич, Ю. Цюпак розглядають гру як непрямий виховний засіб впливу на дитину, адже вона невідчуває тиску педагога і вважає себе рівноправним учасником ігрового процесу. Під час гри діти комунікують між собою, обговорюють умови та правила, що сприяє

засвоєнню соціального досвіду та культури спілкування. Ігрова діяльність сприяє гарному настрою, колективізму, чесності, дисципліни, таким чином педагог пізнає індивідуальні особливості дітей. Рухливі ігри мають важливе значення для фізичного розвитку, вони розвивають фізичні якості, зміцнюють здоров'я дітей. Ігри поділяються на індивідуальні, командні, некомандні, колективні і класифікуються за віком, складністю, видами рухів, умовами проведення. Особливо корисно проводити ігри на свіжому повітрі, адже вони позитивно впливають на фізичний та емоційний стан дітей. Мета гри оберається згідно фізичної підготовленості дітей та кількістю учасників. Важливо враховувати місце проведення та температурний режим, наявність інвентаря. Для проведення спортивних ігор на вулиці необхідно обладнати майданчик з розмітками та місцем відпочинку. У приміщенні необхідно прибирати, провітрювати зал, перевіряти інвентарь на цілісність, задля безпеки вихованців, він має зберігатися у належному стані. Фізкерівник обравши спортивну гру має передбачити події які можуть впливати на спірні ситуації, втрату зацікавленості. Він має підбадьорувати учасників, роздавати ролі та обрати капітанів. Пояснення та мету спортивної гри слід проводити швидко, зрозуміло дітям з поєднанням власного показу. Гра починається за сигналом педагога, який стежить за поведінкою вихованців. Всі учасники мають дотримуватися правил, а їх оцінювання має бути справедливим. Таким чином педагог підвищує інтерес до гри та отримує довіру вихованців. Важливо гру закінчити вчасно неперевантажуючи дітей. Після закінчення гри оголошуються результати, відзначаються кращі гравці, аналізуються помилки, це допомагає закріпити здобуті знання, дисципліну та любов до спорту [60, с. 6-16].

В свою чергу А. Залізняк вважає, що ігри поділяються на швидкорухливі, середньорухливі, малорухливі. Швидкорухливі ігри характеризуються інтенсивністю рухливих дій, таких як стрибки та біг з перешкодами. Вони дають змогу задовільнити дітям потребу в руховій

активності та розвитку фізичних якостей. Такі ігри застосовуються на заняттях з фізкультури та як розваги на свіжому повітрі.

Середньорухливі ігри відзначаються зповільненим виконанням вправ, за участі малої групи дітей і теж впливають на вдосконалення фізичних якостей.

Малорухливі ігри виконуються обмеженою кількістю дітей і дуже повільно. Інші учасники спостерігають або озвучують текст гри. Такі ігри також розвивають фізичні та рухові якості. Тож рухливі ігри є ефективним засобом всебічного розвитку фізичних якостей дітей. Вони різняться за кількістю учасників, складністю виконання та рівнем навантаження. Регулярне проведення ігор формує рухливий досвід, закріплює фізичні навички, зміцнює здоров'я, моторику та координацію рухів дітей дошкільного віку [19, с. 70].

І. Корець зазначає, що достатній фізичний розвиток дошкільників включає досягнення високих показників рухових якостей, їх сформованість визначає успішність оволодіння руховими навичками та їх ефективним застосуванням в ігровій діяльності та повсякденні [27, с. 141].

На думку, С. Карасевич, М. Карасевич успішність проведення гри залежить від ретельної підготовки. В закладі дошкільної освіти ігри спортивного характеру проводяться за спрощеними правилами, тож педагог має приділити багато уваги саме засвоєнню ходу гри. Також варто привчати дітей діяти за вказаними сигналами, дотримуватися правил поведінки на ігровому майданчику чи спортивному залі в залежності від виду гри. Доцільно пояснити дітям, якщо під час гри виникають помилки тоді педагогу варто її зупинити пояснити помилки і надати рекомендації. Якщо в грі виявилися заскладні правила і дітям важко їх дотримуватися то в ході гри педагог просить дітей зупинитися, звернути на нього увагу і повторно пояснити правила [23, с. 19-20].

Дослідники М. Волківський, О. Іщенко, І. Юрченко вважають, що розвиток фізичних якостей дошкільників потребує індивідуального підходу та розуміння які рухові навички потрібно розвивати. Спритність формується за допомогою узгоджених рухів і вправ на послідовність та точність. Сила розвивається завдяки тренуванню витривалості, вправам для зміцнення м'язів та правильного дихання. Швидкість проявляється у швидкому виконанні рухів за певний час. Гнучкість забезпечується пластичністю м'язів та хребта і вмінням координувати рухи.

Рухові вправи добираються згідно рівня розвитку дитини та виду спорту. Наприклад спритність важлива для бігу, стрибків, лазіння. Сила необхідна для лазіння, стрибків, метання, а швидкість для бігу, лазіння. Всі ці якості розвиваються на заняттях, у ранковій гімнастиці, рухливих іграх. Показуючи вправи педагог має звертати увагу на ключові рухи: наприклад у стрибках – на прискорення перед поштовхом і приземленням; у лазінні – на узгоджену роботу рук і ніг. Основне завдання фізичного виховання дошкільників – цілеспрямований розвиток рухових здібностей у різних видах діяльності [10, с. 244-246].

Варто погодитися з думкою О. Колесник, О. Сорочинська, які вважають, що розвиток фізичних якостей потрібно здійснювати відповідно до вікових потреб та розробляти до кожної дитини певний підхід, зважаючи на її загальний стан здоров'я та фізичні можливості. Педагогічна діяльність компетентного педагога буде позитивно впливати на загальний розвиток дитини, не завдаючи шкоди організму, крім того це надасть дитині впевненості та самостійності під час організації рухливих ігор чи під час спільної діяльності з однолітками [26, с. 138].

В свою чергу Н. Левінець зазначає, що сформованість спортивно-ігрової компетентності дошкільників залежить від обізнаності педагога який має забезпечити довірливі відносини з вихованцями заохочуючи їх до спортивних дій створюючи дружню атмосферу в колективі, допомагаючи

порадами та завершувати результат похвалою. Корегувати ігровий процес звертаючи увагу на кожну дитину, слідкуючи за дотриманням вихованцями норм безпеки. Педагог має спланувати та забезпечити ігрову діяльність вихованців на увесь календарний рік враховуючи вправи різної складності, мотивуючи їх до систематичних занять спортом, працюючи в тісній взаємодії з батьками. В свою чергу батьки мають дослухатися рекомендацій педагога, допомагаючи дитині у виборі виду спорту, облаштування спортивного куточка в кімнаті. Потрібно влаштовувати сімейні перегляди телевізійних спортивних змагань, ділячись враженнями. Батьки мають брати участь у сімейних та індивідуальних змаганнях в ЗДО та на гуртках [37, с. 9].

Погоджуємося з думкою І. Богдановського, що ігри спортивного характеру потребують зосередженості, згуртованості, цілеспрямованості, уважності, дисциплінованості, чітких та швидких рухів. Для дітей старшого дошкільного віку ігри організовуються згідно їх вподобань, здібностей, можливостей та стану здоров'я. В закладі дошкільної освіти спортивні ігри проводяться за спрощеними правилами з попередньо теоретичною та фізичною підготовкою. За допомогою гри діти покращують свій фізичний, емоційний стан, навчаються товаришувати, самостійно приймати рішення, стають сильнішими та спритнішими. Окрім занять спортом з дітьми необхідно проводити бесіди, переглядати спортивні програми з подальшим обговоренням, уважно вислуховуючи їх думку, таким чином у них буде розвиватися мислення, характер та зацікавленість до спорту [7, с. 110-111].

Н. Левінець акцентує увагу на тому, що дитячий організм найбільш піддатливий до спортивного розвитку, тому саме в цьому віці важливо привчати та залучати їх до ігор спортивного характеру які дозволяють розвивати рухову діяльність, покращувати фізичні якості, заохочувати до занять спортом, бути урівноваженими, кмітливими та витривалими. Автор поділяє ознайомлення та вивчення правил спортивних ігор на три кроки:

1) Ознайомлювальний – продемонструвати спортивно-ігровий інвентар, який застосовуватимуть у грі. Розповісти про історію та цікаві факти обраної гри. Якщо є нагода, організувати зустріч або показати відео з відомим спортсменом дотичним до даної гри, наприклад футбол.

2) Підготовчий – підготувати розминку з інвентарем, простими та складними вправами пов'язаними з грою враховуючи індивідуальні можливості дітей.

3) Основний – навчити дітей грати за правилами використовуючи різні набуті техніки [35, с. 13-14].

Автори Г. Беленька, Л. Гаращенко вважають що, ігри з елементами спорту та їх правила мають детально пояснюватись дітям. Адже при гарній підготовці до гри, зменшуються ризики травмування. Тому важливо, щоб діти знали та добре оволоділи потрібними руховими навичками в різних іграх спортивного характеру таких як футбол, волейбол та інші [4, с. 52-53]. Підтримуємо думку авторів, від правильної підготовки залежатиме проведення ігор спортивного характеру та забезпечення безпеки кожної дитини.

Разом із Л. Зданевич та В. Розгон погоджуємось, що ігри спортивного характеру корисні і є невід'ємною частиною фізичного розвитку дошкільників. Завдяки спортивним іграм діти вчаться узгоджувати розумову діяльність, мислення із рухами тіла. Також спортивні ігри значною мірою сприяють розвитку фізичних якостей. Вони покращують спритність, швидкість в подоланні складних рухів, формують силу всіх груп м'язів, краще розвивають окомір, координацію рухів під час визначення відстані та уміння бути витривалим [20, с. 144]. Отже, спортивні ігри важливі для зміцнення опорно-рухового апарату та дихальної системи.

О. Парна вважає, що шестирічні діти більш підготовлені до складних рухів, тому пропонує під час розігрування різних видів ігор спортивного характеру додавати нові рухи, тобто ускладнювати. Це сприятиме розвитку

емоційно-вольової сфери, фізичних якостей: швидкості, влучності, окоміру, спритності. Безпосередньо діти навчаються домовлятися, дотримуватися правил гри, адекватно реагувати на поразку, радіти перемогам [51].

В свою чергу В. Пасічник зазначає, що методичні підходи до організації занять з фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти які мають спільну мету та ідею, але різняться за умовами та показниками ефективності. Ці відмінності залежать від віку, фізичного стану та рис характеру дітей. Тому виникла потреба розробки та втіленні нових ідей ігрової діяльності фізичного виховання дошкільників яка б поєднувала стандартизацію та варіативні елементи враховуючи провідну роль гри, визначаючи внесок спеціалістів і забезпечуючи безперервність освітнього процесу у закладі дошкільної освіти. Концепція включає три взаємопов'язані частини – методологічна, реалізаційна, об'єктивна. Вони відносно самостійні тому, що зумовлені різними зовнішніми чинниками, але в поєднанні створюють цілісну соціальну систему, спрямовану на гармонійний розвиток дошкільників [52, с. 319-321].

На думку В. Пасічник контроль фізичного виховання в закладі дошкільної освіти має створювати умови для досягнення мети та завдань програми, узгодженості її компонентів. Він буде ефективним лише за умов дотримання певних вимог: відповідність, стратегії, концепції, орієнтація на результат, узгодженість із видом та змістом ігрової діяльності, своєчасність та простота проведення [52, с. 384-385].

С. Тітаренко, Ю. Бабачук вказують на те, що ігри спортивного характеру є ефективним засобом фізичного виховання дошкільників, оскільки вони сприяють розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я дошкільників. Інноваційні методи фізичного виховання рекомендують проводити на відкритому повітрі, що додатково покращує фізичний стан дітей. Рухова активність на свіжому повітрі покращує роботу серцево-судинної, дихальної, нервової системи, підвищує апетит та імунітет

вихованців. Тому подальший розвиток фізичного виховання потребує вдосконалення методики застосування таких ігор у закладі дошкільної освіти, а також визначення оптимальних умов для їх ефективного впровадження у освітній процес, що сприятиме гармонійному розвитку дошкільників [68, с. 113].

О. Радченко розкриваючи сутність поняття, вважає, що спортивна гра характеризується змагальною діяльністю, осягненням мети та розвитком колективізму. Дітям старшого дошкільного віку до вподоби об'єднуватися в команди та конкурувати задля перемоги. Результат залежить від злагодженої роботи всієї команди. Важливим для учасників є психологічна стійкість, вміння опановувати власні емоції, готовність йти на компроміси задля збереження командного духу. Адже якщо команда буде знаходитись в конфлікті, це призведе до програшу. Спортивні ігри сприяють формуванню міцного характеру, дисципліни, відповідальності [61, с. 79-82].

В свою чергу В. Наумчук зазначає, що спортивні ігри – це командні змагання за перемогу, вони мають спеціальні правила які дозволяють чесним, справедливим способом дійти до цілі [48, с. 173].

На думку О. Радченко, спортивні ігри – це вдосконалені рухливі ігри, у них визначають чіткі умови та правила, зазначається кількість учасників. Гравці мають оволодіти притаманним грі навичкам та технікам [61, с. 7].

Науковці О. Погонцева, В. Деревянко, І. Захарчук, О. В'яла, О. Трофимов зазначають, що спортивні ігри є важливим засобом розвитку життєдіяльності людини. Для дітей спортивні ігри займають особливе місце, завдяки їм вони зростають здоровими та загартованими. Більшість спортивних ігор проводяться на свіжому повітрі, вони потребують певного обладнання: баскетбол – кошик, волейбол – сітка, футбол – ворота, настільний теніс – стіл. Деякі спортивні ігри вимагають лише відкритого простору, наприклад: бадмінтон, пляжний волейбол, городки, скраклі. А рухливі ігри не потребують спеціального інвентаря, можна обійтися

підручними засобами, що робить їх зручними для великої кількості дітей [66, с. 167-168].

А. Воронова вважає, що спортивні ігри сприяють розвитку фізичних, моральних, лідерських якостей, покращують уміння опановувати власні емоції, навички комунікації з однолітками. Діти також вчаться вирішувати суперечки, відстоювати власну точку зору, це підвищує здатність без перешкод долати труднощі та тренує стресостійкість [12, с. 102-103]. Погоджуємося з думкою автора, адже в ході спортивної гри у дітей формується певне уявлення власних здібностей та можливостей колективу, що сприяє розвитку адекватної самооцінки, відповідальності.

На думку С. Стельмах, спортивні ігри – це більш складна, адаптована та вдосконалена форма рухливих ігор. Кожна гра має чіткі встановлені правила, визначену кількість гравців, кожен майданчик має межі, певне обладнання та таймінг, завдяки таким ресурсам педагоги для дітей влаштовують змагання.

В закладі дошкільної освіти інструктори з фізичного виховання влаштовують для дітей старшого дошкільного віку спортивні ігри: футбол, бадмінтон, хокей, городки, настільний теніс, баскетбол, задля розвитку швидкості, спритності, рішучості, умінню вимірювати відстань, аналізувати ситуацію та йти на випередження. Також спротивні ігри слугують засобом розслаблення та активного відпочинку, що позитивно впливає на роботу мозку, зміцненню імунної системи [67, с. 155-156].

О. Погонцева, В. Деревянко, І. Захарчук, О. В'яла, О. Трофимов зазначають, що поняття рухова пам'ять – це здатність запам'ятовувати рухи в спортивних іграх. Зорова та слухова пам'ять відносяться до образної пам'яті, коли засвоєння інформації відбувається за допомогою органів чуття і закріплюються у свідомості у вигляді образів [66, с. 89-90].

Автори О. Авраменко, В. Дроздюк, Г. Коваленко, Н. Якименко зазначають, настільний теніс – це спортивна гра для двох або чотирьох

учасників. Гра потребує знань правил та оволодіння правильною технікою тримання ракетки та відбивання м'яча від спеціального столу з натягнутою сіткою. Фізичний інструктор під час навчання дітей грі в настільний теніс дотримується чіткої послідовності пояснення, а саме, демонстрація прикладу гри, ознайомлення з історією виникнення та встановленими правилами, заохочення до розучування основних рухів. Важливими фізичними якостями, без яких учаснику не вдасться дійти до перемоги, є витривалість і здатність швидко та впевнено виконувати рухи, а також зосередженість на ході гри, вміння оцінити власні сили та сили суперника [47, с. 18].

На думку вчених Н. Дяконова, В. Дроздюк, Г. Коваленко, Н. Якименко, футбол – це напружена, швидка, цікава спортивна гра з браком часу. Дана гра позитивно впливає на загальний стан здоров'я дитини, завдяки своїй багатогранності сприяє розвитку фізичних, психологічних, соціальних якостей. В старшому дошкільному віці діти навчаються виконувати різної складності технічні прийоми в футболі, та водночас взаємодія в команді, домовлятися, оцінювати гру суперника. Першочергово дітей ознайомлюють зі спрощеними правилами гри. Для відпрацювання та покращення рухів педагоги проводять рухливі ігри з елементами гри в футбол. У дітей покращуються лідерські, комунікативні навички, розвивається критичне мислення, уважність. Важливу роль в грі відіграє наскільки у дітей розвинуті фізичні якості: спритність, щоб обігнати суперника; швидкість, яка впливає на біг та кочення м'яча; витривалість, рішучість та сила впливає на здатність влучити у ворота; рівновага та гнучкість допомагають тримати тіло в тонусі [57]. Отже, завдяки футболу у дітей поліпшується настрій, зменшується рівень стресу, агресії, збільшується рухова активність.

У дослідженні Н. Хлус зазначається, що спортивна гра бадмінтон сприяє активному розвитку спритності дошкільників. Завдяки комплексному застосуванню методів, як наочні, словесні, практичні, мотиваційні допомогло підвищити результати розвитку спритності. Також автор зазначає, що

важливо створити певну послідовність навчання гри в бадмінтон, тому було створено методику, яка вміщувала ряд занять з рухливими іграми, вправами. Тоді дітям буде цікаво та легше опанувати потрібні знання та навички. Отже, гра бадмінтон варта уваги педагогів як інструмент розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку [74].

Дослідження Н. Хлус показало, що зацікавленість дітей спортом не висока, проте вони усвідомлюють, що заняття спортом покращує здоров'я, самопочуття. Тому мета стояла заохотити як найбільше дошкільників до занять з фізичної культури. Запровадивши систему роботи включаючи спортивні ігри і результати покращились. Отже, спортивні ігри задовільняють потребу дитини у розвагах та допомагає розвивати її фізичні якості, підвищити інтерес до спорту [75].

С. Тітаренко, Ю. Бабачук вказують на те, що підготовка дітей старшого дошкільного віку до навчання в школі неможлива без належного рівня фізичної готовності. Одним із найважливіших чинників цього процесу виступають спортивні ігри, адже вони поєднують рухову активність, емоційність, розвивають фізичні якості, сприяють зміцненню здоров'я. Спортивні ігри є дієвим засобом створення необхідних передумов успішного шкільного навчання [69, с. 86].

Тому ігри спортивного характеру є невід'ємною частиною виховного процесу дітей у закладах дошкільної освіти, оскільки вони є ефективним засобом фізичного виховання та сприяють зміцненню здоров'я. Спортивні ігри формують вольові та лідерські якості, розвивають самостійність, покращують дисципліну і зміцнюють здоров'я дітей. Роль педагога полягає у забезпеченні безперервного фізичного розвитку створивши безпечні умови для проведення занять з фізичної культури.

Висновки до розділу 1

Проаналізувавши низку психолого-педагогічних досліджень з проблеми розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку, було визначено, що вивченням фізичного виховання та розвитку фізичних якостей займалося чимало науковців С. Бабюк, Г. Беленька, І. Бодренкова, А. Буц, В. Волошина, Л. Гаращенко, О. Горбенко, О. Костюшко, Л. Красюк, І. Кузьменко, Н. Левінець, А. Лисенко, Л. Лохвицька, В. Наумчук, Т. Поніманська, С. Черненко, Т. Черниш, Т. Шепеленко, В. Шутько та інші.

Розкрито сутність поняття «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізичні якості», «спортивні ігри». Фізичне виховання – це системний організований процес спрямований на покращення фізіологічних та здоров'язберезувальних потреб дітей. Фізичний розвиток – це механізм оздоровлення організму, розвитку фізичних якостей та навичок, емоційно-вольової сфери.

Фізичні якості – визначають спроможність до можливості активно рухатися, вести здоровий спосіб життя. Розрізняють такі фізичні якості: окомір, спритність, швидкість, координація рухів, сила, гнучкість, витривалість, рівновага. Фізичні якості важливо розвивати в дошкільному віці, адже дітям все цікаво, особливо ігри спортивного характеру, рухливі ігри та інші види діяльності. Спортивні ігри – це унікальна форма рухової діяльності, яка ґрунтується на дотриманні чітких правил, визначеному інвентарі та змаганнях.

Розглянуто фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Основу настрою дитини на весь день підтримує регулярне дотримання режиму дня, а саме чи добре спить, харчується, робить зарядку, виконує правила гігієни, дотримується правил безпеки під час занять, спортивних ігор. Також чи забезпечує освітнє середовище належну рухову активність на протязі дня, чи є у дитини зацікавленість якимось

видом спорту та можливість грати в спортивні ігри, дізнаватися про них більше нового. Безпосередня взаємодія батьків і педагогів, задля забезпечення інтересів дитини.

Здійснено аналіз розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Слід зауважити, що дошкільне дитинство – це початок формування особистості, рис характеру, розвиток важливих життєвих здібностей, якостей безпосередньо фізичних. У старшому дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток нервової системи, підвищується моторність та рухова активність, що є базою для формування рухової культури та гармонійного розвитку фізичних і когнітивних якостей дитини. Адже від належного розвитку пам'яті, мислення, сприйняття, уваги, уяви та мовлення залежатиме як швидко та якісно дитина засвоюватиме нові знання та навички. Не секрет, що провідною діяльністю в дошкільників є гра та її різновиди. Найкраще для розвитку фізичних якостей підходять рухливі та спортивні ігри. Зазвичай у дітей 6-ти років механічна та образна пам'ять достатньо розвинена, тому їм легко вдається запам'ятати правила та основні прийоми гри, уважність та зосередженість допомагає швидко реагувати на зміну рухів, за допомогою мислення діти вчаться шукати різні шляхи подолання перешкод, що сприяє розвитку спритності, а розвинена уява активізує потенціал дитини до занять спортом.

Завдяки іграм спортивного характеру, як футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон, скраклі, городки, настільний теніс, у дітей комплексно розвиваються фізичні, психологічні, соціальні якості. Такі ігри стимулюють активність дитини, у неї формуються навички командної взаємодії, гравці вчаться знаходити компроміси, вибачатися, вести здорову конкуренцію під час гри, дотримуватися спрощених правил гри та поведінки.

Отже, такий підхід до фізичного виховання та розвитку сприяє формуванню сильної, впевненої в собі особистості, готової долати труднощі йти на допомогу товаришам.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

2.1. Діагностика рівнів розвитку фізичних якостей старших дошкільників

Базою експериментального дослідження є заклад дошкільної освіти № 228 м. Одеса, в педагогічному дослідженні приймали участь 56 дітей старшого дошкільного віку. Було поділено на дві групи – ЕГ (28 дітей) та КГ (28 дітей).

Експериментальне дослідження складалося з таких етапів:

1. Констатувальний експеримент, мета якого – розробити методику діагностики рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку та визначити яка з груп буде експериментальною, а яка контрольною.

2. Формувальний етап експерименту, мета якого розробити систему роботи для експериментальної групи з розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру.

3. Контрольний етап, мета якого порівняти результативність впровадженої методики.

Було визначено критерії та показники розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку:

I. Гносеологічний критерій:

1. усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму;
2. обізнаність про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс, малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання;

3. уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, рівновага, окомір).

II. Діяльнісний критерій:

1. уміння балансувати силу;
2. уміння застосовувати максимальну швидкість;
3. уміння використовувати гнучкість тіла;
4. уміння бути спритним;
5. уміння бути витривалим;
6. уміння тримати рівновагу;
7. уміння визначати відстань за допомогою зору.

III. Мотиваційний критерій:

1. інтерес до фізичної діяльності;
2. бажання грати в спортивні ігри;
3. бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

Було визначено наступну шкалу оцінювання показників розвитку фізичних якостей: 3 бали – прояв повний, усі характеристики добре відтворюються, 2 бали – прояв частковий, деякі характеристики відтворюються неповністю, 1 бал – прояв обмежений, характеристики майже не відтворюються, 0 балів – не спостерігається прояв.

Було визначено наступну систему оцінювання показників розвитку фізичних якостей: високий рівень: від 39 до 27 балів, середній рівень: від 26 до 14 балів, низький рівень: від 13 до 1 балів.

До високого рівня розвитку фізичних якостей відносяться діти: 1. У яких є повне і правильне усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму; 2. Які широко обізнані про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс, малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання; 3. Мають повне і правильне уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, рівновага, окомір); 4. Які вміють доречно балансувати силу;

5. Які вміють доцільно застосовувати максимальну швидкість; 6. Які вміють максимально використовувати гнучкість тіла; 7. Які завжди вміють бути спритними; 8. Які вміють бути витривалими під час різних видів діяльності; 9. Які чудово вміють тримати рівновагу; 10. Які вміють правильно визначати відстань за допомогою зору; 11. У яких є виражений та стійкий інтерес до фізичної діяльності; 12. У яких прослідковується велике бажання грати в спортивні ігри; 13. У яких є велике бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

До середнього рівня розвитку фізичних якостей відносяться діти: 1. У яких достатнє усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму; 2. У яких цілком достатня обізнаність про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс, малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання, але іноді вони плутаються у правилах чи забувають їх; 3. Які мають достатні уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, рівновага, окомір); 4. Які вміють балансувати силу, але не завжди її розраховують; 5. Які не завжди вміють доцільно застосовувати максимальну швидкість; 6. У яких виникають незначні труднощі при використанні гнучкості тіла; 7. Які вміють бути спритними, однак не завжди їм це вдається; 8. Вміють бути витривалими під час не всіх видів діяльності; 9. Яким переважно вдається тримати рівновагу; 10. Які переважно вміють визначати відстань за допомогою зору, але можуть іноді помилитись; 11. У яких проявляється інтерес до фізичної діяльності; 12. Яким потрібне невелике заохочення, щоб виникло бажання грати в спортивні ігри; 13. У яких виникає бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

До низького рівня розвитку фізичних якостей відносяться діти: 1. У яких поверхове усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму; 2. У яких поверхова обізнаність про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс,

малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання, вони часто плутаються у правилах та не знають більшість з них; 3. Які мають часткові уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, рівновага, окомір); 4. Які практично не вміють балансувати силу, часто буває, що їм це не вдається; 5. Яким майже не вдається застосовувати максимальну швидкість; 6. Які мають значні труднощі під час використання гнучкості тіла; 7. Які у більшості випадків не вміють бути спритними; 8. Які часто швидко втомлюються, тому майже не витримують навантаження; 9. Які майже не вміють тримати рівновагу, мають погану координацію рухів; 10. Які майже не володіють вміннями визначати відстань за допомогою зору; 11. У яких рідко виникає інтерес до фізичної діяльності; 12. Які потребують великої підтримки для стимулювання бажання грати в спортивні ігри; 13. У яких не завжди виникає бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

Було розроблено та підібрано наступні діагностувальні методики для діагностики прояву показників розвитку фізичних якостей: Діагностувальний опитувальник для дітей старшого дошкільного віку, Діагностувальні методики за В. М. Пасічник (Тест «Упіймай комарика», Тест «Мисливець», Тест «Папуга», Тест «Кошенятко»); за О. М. Бойко, Л. В. Яковенко (Рухлива гра «Перегони м'ячів», Рухлива гра «Мишоловка», Рухлива гра «Пожежники на навчанні»); Гра «Хто далі»; Вправа «Кішка тягнеться»; За М. М. Єфименко (Рухлива гра «Стій!»).

Діагностувальний опитувальник для дітей старшого дошкільного віку

Мета: діагностувати усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму; обізнаність про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс, малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання; уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, рівновага, окомір).

Матеріал: опитувальник, бланки для поміток.

Процедура проведення: дослідник опитує кожну дитину окремо. Перелік запитань наведемо нижче. Відповіді дошкільників експериментатор відмічає у бланку.

1. Як ти вважаєш, чи корисно виконувати фізичні вправи? Чому?
2. Як ти думаєш, рухова активність позитивно чи негативно впливає на здоров'я? Чому?
3. Чи знаєш ти, що таке ранкова зарядка?
4. Які ти знаєш спортивні ігри?
5. Чи знаєш ти правила гри у футбол?
6. Чи знаєш таку гру городки та як у неї грати?
7. Чи знаєш гру скраклі? Які правила цієї гри?
8. Чи знаєш ти таку гру як малий теніс? Які правила цієї гри?
9. Чи знаєш ти гру настільний теніс та що для неї потрібно?
10. Чи знаєш ти гру в бадмінтон? Які правила у цієї гри?
11. Чим відрізняється гра в хокей від гри у футбол? Які правила цих ігор ти знаєш?
12. Чим відрізняється гра в волейбол від гри у баскетбол? Які правила цих ігор ти знаєш?
13. Чому під час спортивних ігор важливо дотримуватися правил гри?
14. Чи можеш ти бути спритним?
15. Як ти вважаєш, ти швидко рухаєшся чи повільно?
16. Як ти вважаєш, під час ігор у тебе виходє бути витривалим? Чому?
17. Чи вважаєш ти себе сильним? Коли?
18. Як ти гадаєш ти гнучкий як кішечка? Чому?
19. Чи зможеш ти втримати рівновагу стоячи на одній нозі?
20. Як ти вважаєш чи можеш ти чітко попадати в ціль?

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина правильно відповіла на всі 20 запитань.

2 б. – дитина правильно відповіла на більшість запитань.

1 б. – дитина відповіла лише на деякі запитання.

Діагностувальні тести за В. М. Пасічник (Тест «Упіймай комарика», Тест «Мисливець», Тест «Папуга», Тест «Кошенятко»).

1. Тест «Упіймай комарика».

Мета: діагностувати вміння бути витривалим, вміння тримати рівновагу.

Обладнання: секундомір.

Хід проведення: Дітям пояснюють, що їм потрібно по чергову в зручному положенні плескати в долоні над головою ніби ловиш комарика та під зігнутою ногою за 10 секунд. В ході вправи дитина може піднімати ліву чи праву ногу, як їй буде зручно. Вихователь рахує кількість хлопків за заданим часом.

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина виконала швидко не збиваючись, не втративши рівновагу.

2 б. – дитина виконала швидко, але декілька разів не втримала рівновагу.

1 б. – дитина виконала не достатньо швидко (повільно), майже не вдавалось втримати рівновагу.

0 б. – дитина не змогла виконати завдання.

2. Тест «Мисливець».

Мета: діагностувати вміння визначати відстань за допомогою зору (окомір), вміння балансувати силу.

Матеріал: кошик, тенісний м'ячик.

Хід проведення: Вихователь пропонує дитині влучити тенісним м'ячем в кошик з рекомендованої відстані 3,5 м. Для виконання завдання надається п'ять спроб. Після чого вихователь пропонує дитині уявити себе мисливцем, що цілиться у монстра, який сидить у кошику.

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина влучає в ціль 4-5 раз.

2 б. – дитина влучила в ціль 2-3 рази з 5.

1 б. – дитина влучила в ціль 1 раз з 5.

0 б. – дитині зовсім не вдалось влучити в ціль.

3. Тест «Папуга».

Мета: діагностувати уміння тримати рівновагу, уміння бути витривалим.

Матеріал: стрічка.

Хід проведення: Перед дітьми стоїть завдання (встояти на пальцях ніг) в заданому положенні втримуючи рівновагу 10 секунд. Вихователь пропонує уявити себе папугою, який сидить на гілці.

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина чудово втримала рівновагу та втрималась 10 с.

2 б. – дитина переважно втримала рівновагу, втрималась 7 с.

1 б. – дитина майже не втримує рівновагу, швидко втомлюється, втрималась 5 с.

0 б. – дитина втримала рівновагу лише 2 с.

4. Тест «Кошенятко»

Мета: діагностувати уміння використовувати гнучкість тіла, уміння бути витривалим.

Матеріал: стрічка, килимок, секундомір.

Хід проведення: Дітям пропонують сісти на килимок, ноги витягнути на ширині плеч 20-30 см., ступні рівно. Виконати умови завдання: зробити три нахили та дотягнутися пальцями рук до пальців ніг не згинаючи коліна. Вихователь фіксує час 3 секунди. Дітям пропонують уявити, що перед ними сидить маленьке кошеня і їм потрібно до нього дотягнутися.

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина виконала всі умови та легко дотягнулась до ступні та витримала 3 с.

2 б. – дитина частково зігнула ноги в колінах, витримала лише 2 с.

1 б. – дитині важко дотягнутися до ніг та витримати 1-2 с.

0 б. – дитині зовсім не вдалось дотягнутися до ніг.

Діагностувальні рухливі ігри за О. М. Бойко, Л. В. Яковенко (Рухлива гра «Перегони м'ячів», Рухлива гра «Мишоловка», Рухлива гра «Пожежники на навчанні»).

1. Рухлива гра «Перегони м'ячів»

Мета: діагностувати уміння застосовувати максимальну швидкість, уміння бути спритним, інтерес до фізичної діяльності.

Матеріали: м'ячі.

Правила гри: не можна перешкоджати рухатися іншим учасникам, не штовхатися; не можна брати м'яч у руки; можна котити м'яч зручною ногою.

Хід проведення: Діти шикуються в шеренгу за розрахунком (перший-другий), діляться на дві команди та стають на стартову лінію. Дитина котить м'яч до вказаної позначки і повертається назад передаючи м'яч наступному учаснику. Переможцями стають учасники тієї команди, які були першими.

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина проявила максимальну швидкість, спритність та інтерес.

2 б. – дитина була частково швидка та спритна, інтерес вибіркового.

1 б. – дитина була повільною, не спритною, інтерес майже не виражений.

0 б. – дитина не захотіла брати участь.

2. Рухлива гра «Мишоловка»

Мета: діагностувати уміння бути спритним, бажання грати в спортивні ігри.

Обладнання: маски 5 мишенят.

Правила гри: не можна ображати один одного; не можна перестрибувати через коло; можна рухатися лише в колі і за його межами.

Хід проведення: Вихователь ділить дітей на 5 мишенят, а всі інші мишолови. Завдання мишоловів утворити коло «мишоловка». За командою мишолови рухаються промовляючи віршик – «Миші, миші – стережіться! Коло в нас міцне, як потрапите до нього, не уникните нічого!». В цей час мишенята перебігають через коло, по закінченню віршика діти звужують коло, таким чином ловлять мишенят. Дітей, яких спіймали, просять приєднатися до мишоловів. Гра закінчується, коли зловлять всіх мишенят. Потім ролі змінюються.

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина проявила спритність та виявила велике бажання грати.

2 б. – дитина була менш спритна та проявила бажання грати.

1 б. – дитині майже не вдалося проявити спритність, бажання брати участь було часткове.

0 б. – дитина не виявила бажання грати.

3. Рухлива гра «Пожежники на навчанні»

Мета: діагностувати уміння застосовувати максимальну швидкість, уміння використовувати гнучкість тіла, уміння балансувати силу.

Матеріал: гімнастична стінка, дзвіночок.

Правила гри: не можна заважати та чепати один одного під час лазання по стінці; можна торкнутися дзвіночка зі зручного положення.

Хід проведення: Діти діляться на дві команди шикуючись навпроти гімнастичної стінки на відстані 4–5 метрів. Умова завдання: по черзі добігти до стінки, піднятися та подзвонити у дзвіночок. Обережно спуститися та зайняти місце в кінці команди, біжить наступна дитина. Вихователь фіксує задіяну швидкість та силу дітей.

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина виконала завдання швидко.

2 б. – дитина впоралась із завданням, але повільніше.

1 б. – дитина частково впоралась із завданням.

0 б. – дитина не впоралась.

Рухлива гра «Хто далі»

Мета: діагностувати уміння балансувати силу, бажання удосконалювати у себе фізичні якості, уміння визначати відстань за допомогою зору.

Матеріал: м'яч.

Правила гри: не можна кидати м'яч у іншого учасника; можна налаштуватися для подальшого кидка.

Хід проведення: Дитина підходить до стартової позначки. Умова завдання докинути м'ячик спочатку лівою рукою, а потім правою до позначки 4 метрів. Вихователь фіксує результат.

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина збалансувала силу та кинула м'яч на велику відстань 4 м.

2 б. – дитина доклавши силу досягла посередньо результату 3 м.

1 б. – дитина недостатньо доклала сил і не досягла бажаного результату 1 – 2 м.

0 б. – дитина не впоралась із завданням.

Діагностувальна вправа «Кішка тягнеться».

Мета: діагностувати уміння використовувати гнучкість тіла, уміння бути витривалим, бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

Обладнання: килимок.

Хід проведення: Вихователь пропонує дітям на килимку зайняти стійку кішечки, ставши на коліна та долоні, спинку тримати рівно. Вихователь промовляє «Кішка ніжна», «Кішка зла» діти прогинають спину вниз-вверх. Ведеться спостереження за виконанням вправи.

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина правильно виконує рухи, проявляє велике бажання до виконання вправи.

2 б. – дитина припускається незначних помилок, бажання часткове.

1 б. – дитина робить хаотичні рухи, бажання нестійке.

0 б. – дитина не впоралась із завданням.

Діагностувальна рухлива гра за М. М. Єфименко

Рухлива гра «Стій!»

Мета: діагностувати уміння бути спритним, уміння тримати рівновагу, інтерес до фізичної діяльності.

Обладнання: свисток «сигнал Стій!».

Правила гри: не можна штовхатись; слідкувати за вказівками вихователя; дотримуватися дистанції.

Хід проведення: Дітям пропонують активно бігати по спортивному залу, але є правило за сигналом свистка «Стій!», діти мають зупинитись та стати в позу, наприклад «Руки в гору! чи Підніміть ліву ногу! тощо». За дітьми слідкують, як вони втримують рівновагу та чи спритні. Гра продовжується 3 – 4 рази.

Критерії оцінювання:

3 б. – дитина втримала рівновагу та була спритною протягом всієї гри, проявила стійкий інтерес.

2 б. – дитина іноді не втримувала рівновагу, була менш спритною протягом всієї гри, проявила інтерес.

1 б. – дитині майже не вдалось втримати рівновагу, одразу хиталась, була недостатньо спритною протягом всієї гри, через невдачі практично не проявила інтерес.

0 б. – не вдалось виконати умови гри.

Результати констатувального експерименту з діагностики рівнів розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати констатувального експерименту з визначення рівнів розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку

Рівні розвитку фізичних якостей	Експериментальна група (група 3 Садова)		Контрольна група (група 4 Садова)	
	абс.	у %	абс.	у %
Високий	5	17,9	6	21,4
Середній	10	35,7	12	42,9
Низький	13	46,4	10	35,7
Усього	28	100	28	100

З таблиці 2.1. видно, що на констатувальному етапі дослідження отримано такі результати: у групі «3 Садова» високий рівень розвитку фізичних якостей мають 5 дітей (17,9 %), з середнім рівнем – 10 дітей (35,7 %), з низьким рівнем 13 дітей (46,4 %); у групі «4 Садова» з високим рівнем розвитку фізичних якостей – 6 дітей (21,4 %), з середнім рівнем – 12 дітей (42,9 %), з низьким рівнем дітей 10 (35,7 %).

У групі «3 Садова» прослідковується більший відсоток дітей з низьким рівнем розвитку фізичних якостей, менше з середнім та дуже мало з високим рівнем, а у групі «4 Садова» трохи більше дітей з високим та середнім рівнями розвитку фізичних якостей і менше з низьким. Отож, було обрано як експериментальну групу «3 Садова», а контрольною буде група «4 Садова».

2.2. Система роботи з розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру

За отриманими результатами проведеного констатувального експерименту видно, що необхідно провести з дітьми старшого дошкільного

віку додаткову спеціально організовану роботу, спрямовану на розвиток фізичних якостей.

Наступний етап дослідження передбачав підвищити рівень фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Мета формувального експерименту – створення умов розвитку фізичних якостей під час ігор спортивного характеру. Робота була проведена з групою «3 Садова».

З метою підвищення рівня розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку було розроблено систему ігор спортивного характеру: «Бадмінтон», «Городки», «Баскетбол», «Футбол», «Хокей», «Волейбол», «Настільний теніс», «Малий теніс», «Скраклі», «Боулінг». Наведено розроблені конспекти ігор.

«Бадмінтон»

Мета: розвивати уміння балансувати силу, розвивати уміння використовувати гнучкість тіла, збагачувати знання про спортивну гру «бадмінтон» та її спрощені правила, розвивати бажання удосконалювати у себе фізичні якості, виховувати шанобливе ставлення до власного здоров'я.

Обладнання: ракетки в сіточку, воланчик, сітка.

Попередня робота: показ відео з грою у бадмінтон.

Правила гри: гра триває від 7 до 10 очка; можна забивати воланчик лише ракеткою; якщо воланчик перелітає або зачіпає сітку, хід вважається програвшим; не можна переступати зону суперника.

Організація обстановки: спортивний майданчик або зал на території ЗДО номер 228 в м. Одеса.

Хід гри:

Перед початком гри педагог облаштовує ігровий простір, підвішує сітку. Діти шикуються та з допомогою педагога діляться на пари, пригадують правила гри та як потрібно тримати ракетку, подавати та приймати волан.

Діти грають по черзі, намагаючись перекинути воланчик через сітку у межах зони суперника. За кожне вдале приземлення воланчика на стороні

суперника граць отримує 1 очко. Якщо воланчик падає за межами поля, гравець не отримує очок. Після кожної подачі діти міняються ролями: хто подавава, стає приймаючим, і навпаки. Перемагає та команда, яка набере більше очок.

Педагог слідкує за добриманням правил, допомагає дітям виправляти помилки у техніці удару. Також підтримує дружню атмосферу та мотивує до активної участі.

Результат гри: діти були активними, спритними, швидкими, налаштовані йти до перемоги, підтримували та вболівали один за одного.

«Городки»

Мета: розвивати уміння визначати відстань за допомогою зору, розвивати уміння бути спритним, розвивати уміння тримати рівновагу, збагачувати знання про спортивну гру «городки» та її спрощені правила, розвивати інтерес до фізичної діяльності, виховувати уважність, обережність.

Обладнання: 4 бити, 15 фігур.

Попередня робота: показ презентації про гру городки.

Правила гри: знати 3-4 фігури; дотримуватися правил поведінки на спортивному майданчику; гравці команд мають знаходитись збоку ігрового поля; дозволяється одному гравцеві кидати биту лише один раз; якщо виставлена фігура падає до початку кидка «від вітру» її оновлюють; не дозволяється заходити за штрафну лінію.

Організація обстановки: спортивний майданчик на території ЗДО номер 228 в м. Одеса.

Хід гри:

Перед початком гри на майданчику позначають зони «город», «пригород». Педагог ділить дітей на дві команди (правий та лівий город) та оголошує правила гри. В ході гри потрібно дотримуватися послідовності викладу фігур, а саме: «1. Гармата», «2. Виделка», «3. Зірка», «4. Стріла», «5. Колодязь», «6. Колінчатий вал», «7. Артилерія», «8. Ракетка», «9. Кулеметне

гніздо», «10. Рак», «11. Вартові», «12. Серп», «13. Тир», «14. Літак», «15. Лист». Фігури розкладаються по центру «городка», окрім останньої фігури «Лист» через інше положення. Гра проходить у три партії.

Гравцеві правого «городу» надається перший кидок, наступним йде суперник лівого «городу», далі учасники кидають по черзі. Одному учаснику дозволяється вибивати «городок» лише один раз. Якщо на території однієї з команд спостерігається менша частина городка, педагог робить висновок про те, що він вибитий і партія зіграна. Тоді підраховують кількість витрачених ударів битою і в якій команді найменше, та вважається переможцем, наприклад з рахунком: 2:0, 2:1; нічия рахується якщо, результат однаковий.

Результат гри: діти старанно та активно підтримували гравців по команді, не засмучувались, якщо щось не вдавалось, а старались наступного разу виконати краще.

«Баскетбол»

Мета: розвивати уміння бути спритним, розвивати уміння застосовувати максимальну швидкість, розвивати уміння бути витривалим, розвивати уміння визначати відстань за допомогою зору, збагачувати знання про спортивну гру «баскетбол» та її спрощені правила, розвивати бажання грати в спортивні ігри, виховувати прийняття перемоги чи поразки.

Обладнання: м'яч, кошик, футболки двох кольорів.

Попередня робота: показ відео з грою у баскетбол.

Правила гри: забороняється штовхати гравців; потрібно закинути як найбільше м'ячів у кошик протилежної команди; педагог може замінювати гравців протягом гри; м'яч виходить з гри, якщо торкнувся бокову або лицеву частину кошика; якщо учаснику передали м'яч в русі то йому дозволено зробити не більше двох кроків, тобто можна вести або передати наступному учаснику своєї команди або влучити в кошик; не дозволяється бігати з м'ячем; не можна вести м'яч двома руками одночасно, а лише однією.

Організація обстановки: спортивний зал в ЗДО номер 228 в м. Одеса.

Хід гри:

Перед початком гри педагог разом з дітьми пригадують правила гри та поведінки. Педагог допомагає поділитись дітям на дві команди, по п'ять учасників в кожній, всі інші залишаються на лаві запасних. Після діти одягають футболки двох кольорів та виходять на середину залу.

Педагог подає м'яч до гри. Завдання гравців закинути більшу кількість м'ячів у кошик суперників, при цьому дотримуючись правил. При закиданні м'яча у кошик дитина має його кидати від грудей.

Гра триває 5-7 хвилин, після чого педагог дає сигнал на зміну складу команди – запасні гравці виходять на поле, замінюючи основних. При порушеннях правил педагог може замінити гравця. Виграє та команда, якій вдалося закинути в кошик суперника більшу кількість м'ячів.

Під час гри педагог стежить за дотриманням правил, правильністю виконання елементів гри «ведення», «передача», «влучання в кошик». Підтримує кожного гравця.

Результат гри: під час гри діти були активними, чемними, старалися не порушувати правил гри, проявили витривалість, швидкість та спритність.

«Футбол»

Мета: розвивати уміння бути спритним, розвивати уміння бути витривалим, розвивати уміння застосовувати максимальну швидкість, розвивати уміння визначати відстань за допомогою зору, збагачувати знання про спортивну гру «футбол» та її спрощені правила, розвивати бажання грати в спортивні ігри, виховувати злагоджено працювати в команді, дотримуватися правил гри.

Обладнання: м'яч, свисток, ворота, футболки двох кольорів.

Попередня робота: показ презентації про гру футбол.

Правила гри: м'яч дозволяється водити лише ногою; дозволяється передавання м'яча гравцю по команді; в руки м'яч може брати воротар; гол

зараховується за умов попадання м'яча у ворота; заборонено штовхання; не вважається порушенням, якщо м'яч торкнувся тулуба; гра має два тайми, які тривають 10-15 хвилин з перервою 15 хвилин.

Організація обстановки: спортивний майданчик на території ЗДО номер 228 в м. Одеса.

Хід гри:

На початку гри вихователь оголошує правила гри та допомагає дітям поділитися на дві команди по 6-8 учасників, інші діти залишаються на лаві запасних. Після чого вихователь призначає капітанів та воротарів. Воротарі йдуть до своїх воріт, а команди сходяться до центру ігрового поля, де колом позначається початок гри.

Гра починається коли пролунає сигнал свистка, тоді капітан б'є по м'ячу у бік протилежної команди. Кожен з учасників команд намагається забити гол. Якщо комусь вдається попасти м'ячем у ворота, команді зараховують одне очко. Воротар на протязі гри пильнує, щоб у його ворота не потрапив м'яч, він може його спіймати руками. А гравці лише передають, забивають. Заміна гравців може статися на протязі всієї гри. Якщо хтось із команди порушив правила, то педагог наголошує на цьому, та надає команді суперників право забити гол. Після першої гри, дітям надається 15 хвилин перерви, після чого гра продовжується.

Отже, вихователь уважно слідкує за грою, щоб діти не порушували правил, а також за правильністю виконання елементів (ведення, зупинка, передача м'яча). Команда, якій вдалося забити найбільшу кількість голів, вважається переможцем, або якщо у команд за результатами гри виходить однакова кількість забитих голів, це зараховують як нічию.

Результат гри: протягом гри діти дотримувалися правил, були активними, спритними та вмотивованими отримати перемогу.

«Хокей на траві»

Мета: розвивати уміння тримати рівновагу, розвивати уміння використовувати гнучкість тіла, розвивати уміння бути спритним, збагачувати знання про спортивну гру «хокей» та її спрощені правила, розвивати інтерес до фізичної діяльності, виховувати старанність, терпіння, культуру поведінки.

Обладнання: маленький м'яч чи шайба, ключка, ворота, футболки двох кольорів, свисток.

Попередня робота: показ відео про гру хокей.

Правила гри: заборонено штовхатися, перешкоджати один одному; пересувати м'яч дозволено лише ключкою; воротар має право брати м'яч в руки; під час гри не можна відбивати опуклою стороною ключки, лише плоскою; при розмаху для удару по м'ячу, не можна піднімати ключку вище плеча.

Організація обстановки: спортивний майданчик на території ЗДО номер 228 в м. Одеса.

Хід гри:

Перед початком гри діти виконують розминку. Педагог пропонує дітям пригадати правила безпеки, правила гри та поділитись на дві команди, також обирають воротарів.

Педагог ставить м'яч по центру ігрового майданчика та роздає гравцям ключки. За сигналом свистка гра починається. Завдання команд, не порушуючи правил та дотримуючись техніки ведення м'яча ключкою, закидати його у ворота суперника більшу кількість разів. В ході гри діти мають передавати один одному м'яч не виходячи за межі.

Після кожного голу гра поновлюється з центра поля. Тривалість одного тайму 5-7 хвилин. Після невеликої перерви грають другий тайм. Отже, перемагає команда, у якої найменше закинутих ключкою м'ячів у ворота.

Результат гри: діти були активними, дотримувалися правил гри, проявили бажання йти до перемоги.

«Волейбол»

Мета: розвивати уміння балансувати силу, розвивати уміння бути спритним, розвивати уміння тримати рівновагу, збагачувати знання про спортивну гру «волейбол» та її спрощені правила, розвивати бажання грати в спортивні ігри, виховувати товариськість, поважне ставлення до суперника.

Обладнання: м'яч, сітка.

Попередня робота: показ презентації про гру волейбол.

Правила гри: головне завдання – перекинути м'яч через сітку так, щоб він упав на поле суперників; кожна команда має право торкнутися м'яча не більше трьох разів перед його перекиданням через сітку; м'яч можна ловити і перекидати або відбивати долонями; якщо м'яч впав на землю – очко отримує команда-суперник; перемагає команда, яка набрала більше очок за визначений час гри.

Організація обстановки: спортивний майданчик на території ЗДО номер 228 в м. Одеса.

Хід гри:

Перед початком гри педагог проводить коротку розминку (легкі вправи на розігрів рук і ніг). Після цього озвучує правила гри, нагадує, як потрібно ловити та перекидати м'яч, що потрібно робити, якщо м'яч падає, і як нараховуються очки, а також ділить дітей на дві команди. Далі діти стають один навпроти одного через протягнуту сітку після чого гра починається.

Команди намагаються піймати м'яч або відбити його долонями, не даючи йому впасти на землю. Кожна команда має право на максимум три торкання м'яча перед поверненням його через сітку.

М'яч можна ловити двома руками та перекидати за технікою від грудей. Якщо м'яч зачипив сітку чи впав на землю в межах поля однієї команди – очко зараховується суперникам, якщо м'яч не перелетів сітку – очко також отримує команда суперників. Отже, гра триває 10-15 хвилин, або

поки в одній із команд набереться 10 очок та команда вважається переможцем.

Результат гри: всі діти були активними, проявили зацікавленість до гри, не порушували правил, грали чесно, ставилися з повагою один до одного.

«Настільний теніс»

Мета: розвивати уміння балансувати силу, розвивати уміння використовувати гнучкість тіла, розвивати уміння бути спритним, збагачувати знання про спортивну гру «настільний теніс» та її спрощені правила, розвивати бажання удосконалювати у себе фізичні якості, виховувати почуття дружби, чесності, уважності.

Обладнання: ракетка, тенісний м'яч, спеціальний стіл, сітка.

Попередня робота: показ відео про гру настільний теніс.

Правила гри: ракетку заборонено тримати мокрими руками; не можна притулятися до столу; дотримання правил поведінки; одяг та взуття мають бути комфортними; якщо м'яч торкається сітки на боці суперника, гравець починає спочатку; якщо гравець відіб'є м'яч долонею, то супернику зарахують бал; гравець може отримати очко, якщо супернику не вдасться подати м'яч; ракетку можна тримати у зручній руці.

Організація обстановки: спортивний зал в ЗДО номер 228 в м. Одеса.

Хід гри:

Діти шикуються в рядочок. Педагог оголошує правила на початку гри та ділить дітей на пари, демонструє техніку тримання ракетки, після чого роздає дітям ракетки та м'ячик.

Гра починається коли гравець б'є м'яч, він стукає об стіл та не зачіпаючи сітку перелітає на бік суперника. На початку гравцеві можна відбити м'яч після декількох відскоків, якщо м'яч потрапляє у сітку, гравець втрачає очки, а суперник отримує одне очко. Кожного разу при допущенні помилки одного із гравців, інший отримує одне очко. Учасник на чию

сторону націлений м'яч має відбити його одразу ракеткою, в той же час м'яч має відскочити на сторону столу суперника не зачепивши сітку.

Отже, гра вважається зіграною за умови, що набереться у одного з учасників 11 очок, при перевазі не менше ніж у 2 очки. Потім пари змінюються.

Результат гри: діти проявили зацікавленість, активність, були дуже спритними. Також діти дотримувались правил гри та поважали один одного.

«Малий теніс»

Мета: розвивати уміння тримати рівновагу, розвивати уміння бути спритним, розвивати уміння бути витривалим, збагачувати знання про спортивну гру «малий теніс» та її спрощені правила, розвивати бажання грати в спортивні ігри, виховувати почуття задоволення від гри.

Обладнання: ракетка, м'ячик, сітка.

Попередня робота: показ презентації про гру малий теніс.

Правила гри: не можна ображати суперників; під час передавання м'яча супернику, не можна щоб він торкнувся сітки; не можна підходити занадто близько до сітки чи спиратися на неї.

Організація обстановки: спортивний зал в ЗДО номер 228 в м. Одеса.

Хід гри:

Перед початком гри діти разом з педагогом роблять розминку на все тіло, повторюють правила гри та діляться на пари. Педагог роздає учасникам ракетки та одному з гравців м'ячик, після чого вони займають свої місця на ігровій зоні. Гра починається з кута поля, перший гравець акуратно подає м'ячик через сітку супернику, намагаючись подати так, щоб не зачепити сітку та щоб суперник зловив або відбив його назад ракеткою.

За кожне успішне передавання пара отримує 1 бал. Якщо м'яч торкнувся сітки або впав на підлогу – хід переходить до іншої пари. Педагог спостерігає за дітьми та правильністю тримання ракетки, передавання м'яча.

Отже, виграє та команда, якій вдасться набрати більшу кількість балів протягом гри.

Результат гри: діти були занурені в гру, уважно стежали за діями один одного, щоб грати чесно та не порушувати правил. Обережно подавали та відбивали м'яч.

«Скраклі»

Мета: розвивати уміння балансувати силу, розвивати уміння бути витривалим, розвивати уміння визначати відстань за допомогою зору, розвивати уміння тримати рівновагу, збагачувати знання про спортивну гру «скраклі» та її спрощені правила, розвивати інтерес до фізичної діяльності, виховувати впевненість в собі, бажання йти до своєї мети.

Обладнання: скраклини 10 штук (розмір 12 сантиметрів, діаметр 3 сантиметри), дерев'яні палки 4 штуки (розмір 80 сантиметрів, діаметр 3 сантиметри).

Попередня робота: показ відео про гру скраклі.

Правила гри: знати 3-4 фігури; виконувати по чергово завдання; не ображати учасників гри; вибивати скраклі з накресленого поля 6 метрів та поділеного по 3 метри; кидок зараховується, якщо фігури вийшли за межі накресленого квадрату.

Організація обстановки: спортивний майданчик на території ЗДО номер 228 в м. Одеса.

Хід гри:

Педагог ділить дітей на дві команди. Наступним кроком він пропонує пригадати правила гри та фігури «скраклини». Для того, щоб гра почалася, потрібно визначити, яка команда розпочне першою, двом дітям суперникам пропонують, тримаючись за палку почерзі ставити руки один на один і так поки чиясь рука опиниться на верхівці палиці, той гравець розпочне гру. Після чого педагог роздає по дві палки на кожну команду, гравці шикуються біля свого квадрату, де виставлена перша фігура «Тин», вона вибивається з

шести метрів, а всі наступні з трьох метрів. Перший гравець намагається вибити всі скраклини так, щоб вони опинилися за межами квадрату. Якщо йому це вдалося, то йде наступний гравець і фігура змінюється на наступну. Протилежна команда робить теж саме.

Почерговість викладання фігур така від легшого до складнішого. Існують такі види фігур, а саме «Тин», «Лист», «Ворота», «Ворота з підпірками», «Криниця з коробкою», «Криниця з насосом», «Бабуся у віконечку», «Гармата», «Ковбаса вкраїнська», «Ковбаса страсбурзька». Отже, виграє та команда, яка першою виб'є всі фігури.

Результат гри: діти були активними, зацікавленими, проявляли ініціативність у зборі та складанні фігур, підтримували кожного учасника команди.

«Боулінг»

Мета: розвивати уміння балансувати силу, розвивати уміння визначати відстань за допомогою зору, розвивати уміння тримати рівновагу, збагачувати знання про спортивну гру «боулінг» та її спрощені правила, розвивати бажання удосконалювати у себе фізичні якості, виховувати любов до спортивних ігор, спорту.

Обладнання: 10 кеглів, м'ячі.

Попередня робота: показ презентації про гру боулінг.

Правила гри: надається дві спроби, щоб збити всі кеглі за один раз; не можна заходити за лінію старту під час кидка, тоді результат не зараховується; не можна заважати чи перешкоджати суперникам; м'яч кидати можна лише руками.

Організація обстановки: спортивний зал в ЗДО номер 228 в м. Одеса.

Хід гри:

Перед початком гри педагог на підлозі позначає ігрову доріжку та лінію старту, в кінці доріжки викладає кеглі у вигляді трикутника. Діти шикуються в ширенгу, після чого педагог розподіляє їх на дві команди.

Під час гри учасники по чергово стараються збити як найбільше кегель за один кидок, при цьому кидають м'ячик поки не зіб'ють всі кеглі. Педагог рахує кількість кидків кожного учасника. Якщо дитині вдається збити всі кеглі з першого разу та не порушивши правил, йому нараховують 10 балів та називають «страйк». Дитині вдалось з другого разу збити кеглі – це «спеа» і йому також зараховують 10 балів. Гравець збив лише частину кегель, то йому нараховують бали за їх кількість, наприклад дитина збила 5 кегель з 10, то отримає лише 5 балів. Отже, перемагає та команда, яка набере більше балів за збиття кегель.

Результат гри: діти проявили наполегливість в ході гри, дотримувалися правил, не заважали один одному.

2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження

Мета контрольного етапу експерименту – аналіз та опис отриманих результатів та перевірка розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру. Контрольний етап експерименту проводився з групами «3 Садова» та «4 Садова».

Під час дослідження рівня розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку використовувалися наступні методи дослідження: Діагностувальний опитувальник для дітей старшого дошкільного віку, Діагностувальні методики за В. М. Пасічник (Тест «Упіймай комарика», Тест «Мисливець», Тест «Папуга», Тест «Кошенятко»); за О. М. Бойко, Л. В. Яковенко (Рухлива гра «Перегони м'ячів», Рухлива гра «Мишоловка», Рухлива гра «Пожежники на навчанні»); Гра «Хто далі»; Вправа «Кішка тягнеться»; За М. М. Єфименко (Рухлива гра «Стій!»).

Результати контрольного експерименту з діагностики рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку представлено у таблиці 2.2.

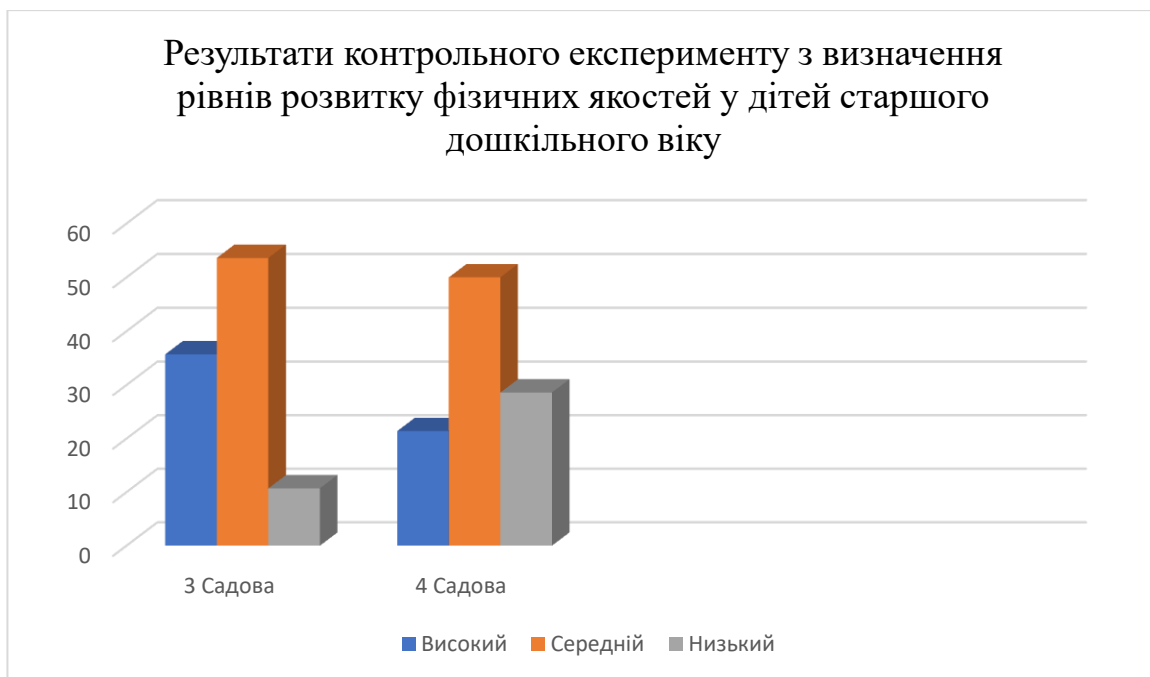
Таблиця 2.2.

Результати контрольного експерименту з визначення рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку

Рівні розвитку фізичних якостей	Експериментальна група (група 3 Садова)		Контрольна група (група 4 Садова)	
	абс.	у %	абс.	у %
Високий	10	35,7	6	21,4
Середній	15	53,6	14	50
Низький	3	10,7	8	28,6
Усього	28	100	28	100

Отримані результати на контрольному етапі дослідження продемонстровані в таблиці 2.2. свідчать про те, що у групі «3 Садова» високий рівень розвитку фізичних якостей виявлено у 10 дітей (35,7%); з середнім рівнем – 15 дітей (53,6%), з низьким рівнем – 3 дитини (10,7%); у групі «4 Садова» з високим рівнем розвитку фізичних якостей – 6 дітей (21,4%), з середнім рівнем – 14 дітей (50%), з низьким рівнем – 8 дітей (28,6%). У групі «3 Садова» маємо більший відсоток дітей з високим та середнім рівнями розвитку фізичних якостей, аніж в порівнянні з групою «4 Садова» та менший відсоток дітей з низьким рівнем розвитку фізичних якостей.

Для наочності на рис. 2.1. продемонструємо результати контрольного експерименту з визначення рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.



**Рис. 2.1. Результати контрольного експерименту з визначення
рівнів розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку**

Для кращого відображення та розуміння покращень рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в групі «3 Садова» та «4 Садова» на констатувальному і контрольному етапі експерименту результати продемонстровано в таблиці 2.3.

З таблиці 2.3. можна простежити значні зміни у рівнях розвитку фізичних якостей дітей групи «3 Садова», з якими займалися за підбіраною системою ігор спортивного характеру, а з групою «4 Садова» проводилися звичайні заняття за освітньою програмою.

У групі «3 Садова» до формувального експерименту високий рівень розвитку фізичних якостей становив – 5 дітей (17,9%); середній рівень діагностували у 10 дітей (35,7 %), а низький рівень мали 13 дітей (46,4%). Спостерігаємо значні покращення рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Таблиця 2.3.

Результати констатувального та контрольного експерименту з визначення рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку

Рівні розвитку фізичних якостей	Експериментальна група (група 3 Садова) Констатувальний етап		Контрольна група (група 4 Садова) Констатувальний етап		Експериментальна група (група 3 Садова) Контрольний етап		Контрольна група (група 4 Садова) Контрольний етап	
	абс.	у%	абс.	у%	абс.	у%	абс.	у%
Високий	5	17,9	6	21,4	10	35,7	6	21,4
Середній	10	35,7	12	42,9	15	53,6	14	50
Низький	13	46,4	10	35,7	3	10,7	8	28,6
Усього	28	100	28	100	28	100	28	100

Варто проаналізувати отримані результати у групі «4 Садова». Тож, якщо на констатувальному етапі експерименту у групі було виявлено високий рівень розвитку фізичних якостей у 6 дітей (21,4%), то на контрольному етапі високий рівень мали також 6 дітей (21,4%); середній рівень на констатувальному етапі був у 12 дітей (42,9%), а на контрольному етапі 14 дітей (50%); низький рівень на констатувальному етапі мали 10 дітей (35,7%), а на контрольному етапі 8 дітей (28,6%).

Динаміка рівнів розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку відображено в таблиці 2.4.

Доречно відзначити динаміку позитивних змін у розвитку фізичних якостей дітей саме групи «3 Садова», з якими проводилась систематична робота щодо покращення розвитку фізичних якостей під час ігор спортивного характеру, тож можна зазначити що ефективність даної роботи підтверджується. Слід також відзначити, що в групі «4 Садова» на контрольному етапі експерименту відбулися не значні зміни у розвитку фізичних якостей.

Таблиця 2.4.

Динаміка рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку

Рівні розвитку фізичних якостей	Експериментальна група (група 3 Садова)			Контрольна група (група 4 Садова)		
	Констатувальний етап, абс. (%)	Контрольний етап, абс. (%)	Динаміка	Констатувальний етап, абс. (%)	Контрольний етап, абс. (%)	Динаміка
Високий рівень	5 (17,9)	10 (35,7)	+17,8	6 (21,4)	6 (21,4)	0%
Середній рівень	10 (35,7)	15 (53,6)	+17,9	12 (42,9)	14 (50)	+7,1%
Низький рівень	13 (46,4)	3 (10,7)	-35,7	10 (35,7)	8 (28,6)	-7,1%

Варто зазначити, що діти групи «3 Садова» під час проведення ігор спортивного характеру проявили велику зацікавленість, були вмотивовані перемагати, проявляти свої сильні сторони. Весь час були активними, готовими вчитися новому, проявляли інтерес стосовно дотримання правил в ході гри, також помічали, коли хтось із учасників гри порушував правила. Це свідчило про те, що діти розуміють та знають спрощені правила ігор спортивного характеру.

Зауважимо, що розроблена програма розвитку фізичних якостей під час ігор спортивного харатеру, є практично значущою, ефективною та цікавою для дітей старшого дошкільного віку. Оскільки використання ігор спортивного характеру сприяє розвитку фізичних якостей, формує бажання зміцнювати власне здоров'я, підвищує мотивацію до занять спортом та впровадження корисних звичок.

Тож, педагогам та батькам дітей старшого дошкільного віку слід звернути увагу на ігри спортивного характеру та активно їх застосовувати під час занять, прогулянок, у повсякденному житті.

Висновки до розділу 2

У розділі 2 описано зміст експериментального дослідження з підвищення ефективності розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру. Діагностика рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку проводилась на базі ЗДО № 228 в м. Одеса. Під час експерименту участь брали 56 дітей 5-6 років, яких було поділено на дві групи – експериментальна група (28 дітей) та контрольна група (28 дітей). В експериментальне дослідження входять наступні етапи: констатувальний; формувальний етап експерименту; контрольний етап. Констатувальний експеримент – метою якого було розробити методику діагностики рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку та визначити яка з груп буде експериментальною, а яка контрольною. Було визначено критерії та показники розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Критеріями розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку є: гносеологічний, діяльнісний, мотиваційний. Охарактеризовано рівні розвитку фізичних якостей.

Було розроблено та підібрано наступні діагностувальні методики для діагностики прояву показників розвитку фізичних якостей: Діагностувальний опитувальник для дітей старшого дошкільного віку, Діагностувальні методики за В. М. Пасічник (Тест «Упіймай комарика», Тест «Мисливець», Тест «Папуга», Тест «Кошенятко»); за О. М. Бойко, Л. В. Яковенко (Рухлива гра «Перегони м'ячів», Рухлива гра «Мишоловка», Рухлива гра «Пожежники на навчанні»); Гра «Хто далі»; Вправа «Кішка тягнеться»; За М. М. Єфименко (Рухлива гра «Стій!»). Також визначено шкалу та систему оцінювання показників розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Аналіз отриманих даних в ході констатувального експерименту з діагностики рівнів розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного

віку демонструє, що в групі «3 Садова» високий рівень розвитку фізичних якостей мають 5 дітей (17,9 %), з середнім рівнем – 10 дітей (35,7 %), з низьким рівнем 13 дітей (46,4 %); у групі «4 Садова» з високим рівнем розвитку фізичних якостей – 6 дітей (21,4 %), з середнім рівнем – 12 дітей (42,9 %), з низьким рівнем дітей 10 (35,7 %).

Враховуючи, те що, у групі «3 Садова» визначено більший відсоток дітей з низьким рівнем розвитку фізичних якостей та менше з середнім та високим рівнем, а у групі «4 Садова» трохи більший відсоток дітей з високим та середнім рівнями і менше з низьким, тож було вирішено обрати як експериментальну групу «3 Садова», а контрольну групу «4 Садова».

Наступний формувальний експеримент, мав мету розробити систему роботи для експериментальної групи з розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру. Мета цього етапу – створення умов розвитку фізичних якостей під час ігор спортивного характеру. Система роботи з розвитку фізичних якостей була проведена з групою «3 Садова». Заради підвищення рівня розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку було розроблено систему ігор спортивного характеру: «Бадмінтон», «Городки», «Баскетбол», «Футбол», «Хокей», «Волейбол», «Настільний теніс», «Малий теніс», «Скраклі», «Боулінг».

На контрольному етапі експерименту було проведено повторне дослідження рівня розвитку фізичних якостей, яке дало змогу встановити позитивну динаміку змін у розвитку фізичних якостей групи «3 Садова». Отримані результати свідчать про те, що у групі «3 Садова» високий рівень розвитку фізичних якостей виявлено у 10 дітей (35,7 %); з середнім рівнем – 15 дітей (53,6 %), з низьким рівнем – 3 дитини (10,7 %). В той же час у групі «4 Садова» з високим рівнем розвитку фізичних якостей – 6 дітей (21,4 %), з середнім рівнем – 14 дітей (50 %), з низьким рівнем – 8 дітей (28,6 %).

Отже, можна засвідчити ефективність використання ігор спортивного характеру для розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

ВИСНОВКИ

Тема дослідження визначається своєю актуальністю, тому що, проблема розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в сучасному світі має особливе значення. В сучасних реаліях у дітей звужується коло спілкування, зменшується рухова активність, так як більшість часу проводять поблизу будинку, збільшується рівень стресу, тривожності, страху, що призводить до недостатнього розвитку основних фізичних якостей, а також уповільнює формування соціальних навичок. Тож суспільству потрібно приділяти більше уваги ментальному та фізичному розвитку дошкільників, так як це цілісна система, яка не може гармонійно існувати одна без одної.

Теоретичні передумови дослідження розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку відображено в розділі 1. Передусім було проаналізовано психолого-педагогічні дослідження науковців з проблеми розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Вагомими для з'ясування сутності понять «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізичні якості», «спортивні ігри» стали дослідження науковців: Л. Красюк, Л. Лохвицька, В. Наумчук, В. Пасічник, Т. Поніманська, С. Черненко та інші. Це допомогло розширити уявлення про особливості розвитку фізичних та вікових можливостей дітей старшого дошкільного віку та дало змогу пересвідчитися, що саме в цьому віці як найкраще розвиваються фізичні та рухові якості.

Для ефективного проведення занять з фізичного виховання дошкільників в закладах дошкільної освіти важливу роль відіграє професіоналізм педагога. Їх педагогічний, науковий розвиток включає необхідність ефективних підходів до фізичного розвитку вихованців у ході спортивних ігор. Професійна компетентність педагогів дозволяє цілеспрямовано планувати та впроваджувати вправи з елементами

спортивних ігор та створення відповідних умов для їх проведення. Педагоги постійно в пошуках новітніх розробок та технологій для покращення результатів розвитку фізичних якостей на основі спортивних ігор.

Розглянувши концепцію ігор спортивного характеру та їх вплив на розвиток фізичних якостей, можна зауважити, що систематичне використання таких ігор у дошкільному віці позитивно сприятиме всебічному розвитку дітей, формуванню спритності, сили, швидкості, гнучкості та витривалості, що сприятиме швидкій адаптації до нових умов.

Підкреслимо, що ігри спортивного характеру проводяться за спрощеними правилами та вимагають їх дотримання, задля збереження безпеки дітей на ігровому полі. Розглянули організацію умов безпечного середовища, що передбачає ретельну підготовку спортивного залу чи майданчика для ігор, перевірку інвентарю та обладнання на цілісність, дотримання всіх санітарно-гігієнічних вимог, безпосередньо врахування вікових та індивідуальних особливостей дошкільників, а також контроль за дотриманням встановлених правил в ході гри. Завдяки таким створених умов, збільшується попередженість травматизму, формується почуття відповідальності.

Важливим залишається тісна взаємодія батьків і дітей, адже це перші люди з яких діти беруть приклад, наслідують звички, стиль спілкування, спосіб життя та ставлення до оточення. Саме в родині формується первинний досвід соціальної поведінки, закладаються моральні цінності та переконання щодо ставлення до здоров'я.

Коли батьки долучаються до виховного процесу, беруть участь у спільних іграх, проводять разом час, підтримують інтереси дитини, це підвищує емоційний зв'язок та довіру. Спортивні ігри допомагають всій родині підтримувати рухову активність. Завдяки спортивним іграм діти задовільняють свої розважальні потреби, збільшують зацікавленість до спорту.

Тому можна стверджувати, що ігри спортивного характеру є дієвим методом розвитку фізичних якостей та готовності дітей до навчання в школі.

Завдяки зібраним теоретичним даним та їх аналізу, які відображено в розділі 1, вдалося здійснити експериментальне дослідження, яке відображене в розділі 2.

Експериментальне дослідження було проведено на базі закладу дошкільної освіти № 228 в м. Одеса. В ході дослідження участь брали діти старшого дошкільного віку всього 56 дітей. Експериментальне дослідження вміщує такі етапи: констатувальний; формувальний; контрольний.

Сформовано критерії та показники розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку, а саме:

I. Гносеологічний критерій: 1. усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму; 2. обізнаність про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс, малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання; 3. уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, рівновага, окомір).

II. Діяльнісний критерій: 1. уміння балансувати силу; 2. уміння застосовувати максимальну швидкість; 3. уміння використовувати гнучкість тіла; 4. уміння бути спритним; 5. уміння бути витривалим; 6. уміння тримати рівновагу; 7. уміння визначати відстань за допомогою зору.

III. Мотиваційний критерій: 1. інтерес до фізичної діяльності; 2. бажання грати в спортивні ігри; 3. бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

Також схарактеризовано рівні: високий, середній та низький рівні розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку та визначено шкалу оцінювання даних показників. Було дібрано методики діагностики рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку (розроблений діагностувальний опитувальник для дітей старшого

дошкільного віку, діагностувальні методики за В. М. Пасічник; за О. М. Бойко, Л. В. Яковенко (Рухливі ігри); Гра «Хто далі»; Вправа «Кішка тягнеться»; За М. М. Єфименко (Рухлива гра «Стій!»).

На констатувальному етапі було виявлено рівні розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Також було визначено, яка група буде експериментальною (28 дітей), а, яка контрольною (28 дітей). Аналіз отриманих даних в ході констатувального експерименту з діагностики рівнів розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку демонструє, що в групі «3 Садова» високий рівень розвитку фізичних якостей мають 5 дітей (17,9 %), з середнім рівнем – 10 дітей (35,7 %), з низьким рівнем 13 дітей (46,4 %); у групі «4 Садова» з високим рівнем розвитку фізичних якостей – 6 дітей (21,4 %), з середнім рівнем – 12 дітей (42,9 %), з низьким рівнем дітей 10 (35,7 %). Отож дивлячись на отримані дані експериментальною було визначено групу «3 Садова».

На формувальному етапі розроблена система роботи з підвищення рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку проводилась з групою «3 Садова». Для цього здійснено розробку системи ігор спортивного характеру, а саме «Бадмінтон», «Городки», «Баскетбол», «Футбол», «Хокей», «Волейбол», «Настільний теніс», «Малий теніс», «Скраклі», «Боулінг».

В ході проведення ігор спортивного характеру діти були зацікавлені, вмотивовані діяти, у них виникло бажання дізнаватися нове, під час виникнень труднощів не сумували, а з великими амбіціями повторювали спроби, тим самим вдосконалювали навички. Вболівали та підтримували учасників своїх команд, також проявили поважне ставлення до протилежної команди. Це показало, що в групі панує дружба, підтримка та загалом гармонійне виховання.

На контрольному етапі експерименту було проведено повторне дослідження рівня розвитку фізичних якостей, яке дало змогу встановити

позитивну динаміку змін у розвитку фізичних якостей групи «3 Садова». Отримані результати свідчать про те, що у групі «3 Садова» високий рівень розвитку фізичних якостей виявлено у 10 дітей (35,7 %); з середнім рівнем – 15 дітей (53,6 %), з низьким рівнем – 3 дитини (10,7 %). В той же час у групі «4 Садова» з високим рівнем розвитку фізичних якостей – 6 дітей (21,4 %), з середнім рівнем – 14 дітей (50 %), з низьким рівнем – 8 дітей (28,6 %).

В результаті здійсненої роботи щодо підвищення рівня розвитку фізичних якостей у дітей на контрольному етапі було проведено повторне дослідження рівня розвитку фізичних якостей, спостерігається позитивна динаміка змін розвитку фізичних якостей дітей групи (3 Садова) +17,8% (високий рівень), +17,9% (середній рівень), -35,7% (низький рівень). Покращились показники і в групі (4 Садова) високий рівень залишився незмінним 21,4% в динаміці 0%, а ось середній рівень +7,1%, низький рівень -7,1%.

Отже, судячи з отриманих даних в ході проведеного експериментального дослідження, можна переконатися в тому, що розроблена система роботи з розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку є цілком ефективною та продуктивною.

Вона сприяє не лише покращенню рівня фізичної підготовленості дітей, а й позитивно впливає на їхню емоційно-вольову сферу, формує інтерес до занять фізичною культурою та активним способом життя. Крім того результати доводять, що систематичне застосування запропонованих ігор підвищує рухову активність, забезпечує гармонійний розвиток особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко О. О., Догунчак О. А., Подопригора Р. В. Фізичне виховання та формування здорового способу життя у педагогічних поглядах К. Д. Ушинського. *Молодий вчений*. 2018. №12 (64) грудень. С. 70-73.
2. Бабюк С. М. Технологія фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі*: зб. наук. праць / за заг. ред. О. А. Гнізділової. Полтава: Видавець Шевченко Р. В., 2017. Вип. 1. С. 40–45.
3. Базовий компонент дошкільної освіти: Державний стандарт дошкільної освіти. Нова редакція: затв. Наказом М-ва освіти і науки України від 21 січн. 2021 р. № 33. наук. кер. Піроженко Т. О. та ін. Київ, 2021. 38 с.
4. Беленька Г. В., Гаращенко Л. В. Рух + гра = рухлива гра, або Як позбутися гіподинамії. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2018. № 7. С. 49–60.
5. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». Тернопіль: Мандрівець, 2017. 256 с.
6. Білоносова О. О., Тихонова А. О. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва*: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції, 21 березня 2024 р. / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. С. 62–64.
7. Богдановський І. В. Теоретико-методичні засади застосування спортивних ігор як ефективного засобу виховання в дітей дошкільного віку позитивного ставлення до спорту. *Педагогічні науки*. 2017. № 78, т. 2. С. 107–111.
8. Ваплярук О. Рухова компетентність в системі компетентностей здобувачів дошкільної освіти, її сутність та структура. *Дошкільна освіта*:

теорія, методика, інновації: зб. матеріалів IV Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конф., 5 травня 2022 р. Луцьк: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2022. С. 42–45.

9. Васількова І. Діагностика рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Інноваційні процеси в дошкільній освіті: теорія, практика, перспективи*: зб. наук. праць. / за заг. ред.: О. А. Сорочинської, О. С. Олійник. Житомир: ФОП Левковець, 2023. С. 7–10.

10. Волківський М. В., Іщенко О. А., Юрченко І. В. Розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в іграх спортивного характеру. *Trends in science and practice of today: the V International science conference*, october 19-22, 2021. Ankara, Turkey: ISG, 2021. С. 241–246.

11. Волошина В. М., Горбенко О. В., Лисенко А. О. Особливості процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Scientific Collection «InterConf»: «Modern Directions and Movements in Science»*: the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference, October 6-8, 2022. Luxembourg, Grand Duchy of Luxembourg: Progress Publishers, 2022. № 127. С. 300–305.

12. Воронова А. В. Ігри з елементами спорту як ефективний засіб формування здорового способу життя дітей. *Українські студії в європейському контексті*. 2024. № 9. С. 96–103.

13. Гайдамака Ю. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку в умовах ЗДО. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти*: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 29 квітня 2022 року / за заг. ред. А. І. Маракушина. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. С. 24–27.

14. Гулюк Н. О., Пальчук М. Б. Сучасна концепція системи фізичного виховання в закладах дошкільної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Фізична культура і спорт*. 2024. Вип. 3 (175). С. 71–76.

15. Дикий Б. В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. Львів: Вид. «Новий Світ – 2000», 2020. 160 с.
16. 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, В. М. Вертугіна та ін.; наук. ред. Г. В. Беленька. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 440 с.
17. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 52 с.
18. Залізняк А. М. Засоби фізичного виховання в педагогічному процесі закладу дошкільної освіти. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2021. Вип. 2 (6). С. 28–34.
19. Залізняк А. М. Рухлива гра як засіб формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2023. № 1 (9). С. 65–71.
20. Зданевич Л. В., Розгон В. В. Рухливі та спортивні ігри у фізичному вихованні дошкільнят. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф., 21-22 березня 2023 р. Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 141–144.
21. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В. М., 2019. 400 с.
22. Іваненко І. Формування фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами інноваційних здоров'язбережувальних технологій. *Інноваційні процеси в дошкільній освіті: теорія, практика, перспективи*: зб. наук. праць: в 2-х ч. / за заг. ред.: О. О. Максимової, М. А. Федорової. Житомир: ФОП Левковець, 2022. Ч. 1. С. 125–128.

23. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навч. посіб. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.

24. Кліщ Н. Використання рухливих ігор в розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. *Дошкільна освіта: теорія, методика, інновації*: матеріали I Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конф., 15 січня 2021 р. Луцьк: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2021. С. 53–58.

25. Коваленко Ю. О., Соколова О. В., Польський С. Г., Лимаренко Н. П. Оздоровчі системи як складова фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 10 (155). С. 80–84.

26. Колесник О., Сорочинська О. А. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор. *Інноваційні процеси в дошкільній освіті: теорія, практика, перспективи*: зб. наук. праць: в 2-х ч. / за заг. ред.: О. О. Максимової, М. А. Федорової. Житомир: ФОП Левковець, 2022. Ч. 1. С. 136–138.

27. Корець І. М. Рухлива гра як засіб формування фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. *Тенденції розвитку дошкільної та початкової освіти: молодь і наука*: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнародною участю здобувачів вищої освіти, аспірантів, молодих вчених, педагогів-практиків, 16 квітня 2021 р. Частина 2. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 139–141.

28. Костюшко О. Використання інноваційних оздоровчих технологій у фізичному розвитку дітей дошкільного віку. *Інноваційні процеси в дошкільній освіті: теорія, практика, перспективи*: зб. наук. праць / за заг. ред.: О. О. Максимової, М. А. Федорової. Житомир: ФОП Левковець, 2024. С. 119–121.

29. Кошель А. П., Кошель В. М., Калімбет О. О., Рябченко А. В., Хаблова М. О. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як основа

формування здоров'я сучасного суспільства. *Міжнародний наук. журнал «Грааль науки»*. 2021. № 5. С.277–284.

30. Красюк Л. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічна проблема. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2019. № 1 (64). С. 130–134.

31. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під впливом танцювальних вправ. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 4. С. 46–51.

32. Кузьменко І. О., Черниш Т. О. Рівень розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 5. С. 57–60.

33. Кулик А., Петречко Х. Психофізіологічні передумови формування рухових здібностей дошкільника. *Сучасні тенденції створення здоров'язберезувального середовища у закладах освіти: зб. наук. праць / ред. кол. Ю. Л. Калічак та ін. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*, 2023. С. 100–105.

34. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5–6 років з використанням елементів легкої атлетики: монографія. Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. 248 с.

35. Левінець Н. В. Пас, гол, шах і мат – навчаємо дітей грати у спортивні ігри. *«Вихователь-методист дошкільного закладу»*. 2021. № 5. С. 13–15.

36. Левінець Н. В. Рухова та здоров'язберезувальна компетентності дитини. *«Дошкільне виховання»*. 2021. № 8. С. 7–10.

37. Левінець Н. В. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі ... й можливі! *«Дошкільне виховання»*. 2021. № 9. С. 7–9.

38. Левінець Н. В. У здорового тіла – здоровий рух: оптимізуємо фізичний розвиток дошкільників. *«Вихователь-методист дошкільного закладу»*. 2021. № 5. С. 8–12.

39. Литвинюк А. Фізична готовність старших дошкільників до навчання в школі. *Дошкільна освіта: теорія, методика, інновації*: зб. матеріалів ІХ Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конф., 20 січня 2024 р. Луцьк: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2024. С. 51–55.

40. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Сім'я – берегиня здоров'я дитини: навч.-метод. посіб. 2-ге вид. доопрац., виправ. і доповн. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 248 с.

41. Лохвицька Л. В. Парціальна програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». 3-тє вид., зі змінами. Тернопіль: Мандрівець, 2024. 116 с.

42. Малимоненко О. В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасних закладах дошкільної освіти. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі*. зб. наук. праць / за заг. ред. О. А. Гнізділової, відпов. ред. Н. В. Ковалевська. Полтава: ФОП Цьома С. П., 2019. Вип. 3. С. 122–125.

43. Мацола К. В. Тенденції розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку в європейських країнах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 47–52.

44. Молодецька Г. І., Колісніченко О. Підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ігровій діяльності. *Педагогічний альманах: сучасний педагогічний простір: теорія, методологія, практика*: зб. студ. наук. статей / за ред. Т. Г. Жаровцевої. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2015. С. 236–239.

45. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Каковкіна О. А., Матяш В. В. Особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 112–118.

46. Мошура Т. М. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у сучасних ЗДО. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі*:

зб. наук. праць. Вип. 4./ за заг. ред. О. А. Гнізділової, відпов. ред. Н. В. Ковалевська. Полтава: ФОП Цьома С. П., 2020. С. 132–135.

47. Настільний теніс. Програма і методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в настільний теніс / Авраменко О. М., Дроздюк В. І., Коваленко Г. М., Якименко Н. І. Суми, 2015. 80 с.

48. Наумчук В. І. Теоретико – методичні основи навчання спортивним іграм. Тернопіль: Астон, 2014. 182 с.

49. Ніколаєва Т. А., Ференчук Б. М. Рухливі ігри як виховання рухових здібностей дошкільнят. *Фізична культура і спорт, актуальні питання*: зб. матеріалів III регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету, 20 жовт. 2023 р. Хмельницький: ХНУ, 2023. С. 15–18.

50. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук; за заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ: Українська академія дитинства, 2017. 80 с.

51. Парна О. М. Ігри з м'ячем як основа розвитку влучності у дітей старшого дошкільного віку. *Наука в контексті глобальної трансформації суспільства*: матеріали наук.-практ. конф., 26-27 серпня 2022 р. Одеса: Видавництво «Молодий вчений», 2022. С. 125–128.

52. Пасічник В. М. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / ЛДУФК імені Івана Боберського. Львів, 2023. 705 с.

53. Петренко Г. В. Закономірності розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць / редкол.: А. В. Цьось та ін. 2015. № 4 (32). С. 98–101.

54. Пиріг Є. І. Клаймбінг як інноваційна форма організації рухової активності дітей дошкільного віку. *Освіта дітей раннього та дошкільного віку: виклики та перспективи*: зб. наук. пр. / ред. кол.: В. І. Очеретянко та ін. Хмельницький: ХОІППО, 2021. С. 381–384.

55. Подгорна В. В., Смолякова І. Д. Сучасні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічний альманах: «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика»*: матеріали Всеукр. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених, 5 лист. 2021 р. Вип. 1. Одеса: Вид. ТОВ «Лерадрук», 2021. С. 112–116.

56. Поніманьська Т. І. Дошкільна педагогіка: підручник. 4-те вид., переробл. Київ: ВЦ «Академія», 2018. 408 с.

57. Програма і методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри у футбол «Шкіряний м'яч» / Дяконова Н. С., Дроздюк В. І., Коваленко Г. М., Якименко Н. І. Суми, 2015. 43 с.

58. Програма освіти дітей раннього та дошкільного віку «Освіта та піклування» / Education & Care» / В. А. Воронов, К. В. Ковальчук, Н. В. Піканова, О. Д. Рейпольська, С. О. Сисоєва, К. Ю. Станкевич. Київ: ФОП В. Б. Ференець, 2021. 130 с.

59. Про дошкільну освіту: Закон України від 6 червня 2024 р. № 3788-IX, редакція від 01.01.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> (дата звернення: 22.01.2025).

60. Рухливі ігри та методика їх викладання: навч.-метод. рек. / І. О. Бичук, Р. Б. Іваніцький, О. В. Валькевич, Ю. Ю. Цюпак. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 64 с.

61. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк: Луцький НТУ, 2020. 116 с.

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

63. Семенюк М. В., Бережок С. П., Макаrchук Б. Ю. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 квітня 2024 р. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 66–70.*

64. Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2017. 205 с.

65. Сотник О. В., Романова В. І., Сотник Ж. Г. Умови впровадження фізкультурно-оздоровчих занять з елементами баскетболу для дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 5 (150). С. 101–106.*

66. Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»): навч.-метод. посіб. / О. В. Погонцева та ін. Київ: Видавництво «Фенікс», 2017. 268 с.

67. *Спортивні ігри в розвивальному просторі ЗДО: досвід, проблеми, перспективи розвитку*: електронний збірник за підсумками проведеного семінару-практикуму для науковців, педагогів, інструкторів з фізкультури закладів дошкільної освіти (ЗДО), студентів, 26 лютого 2020 р. Умань: КВНЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка», 2020. 161 с.

68. Тітаренко С. А., Бабачук Ю. М. Підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом ігор з елементами спорту. *Електронний науковий журнал. Спортивні ігри, Sportyvnii ihry, Sport games. 2024. № 2 (32). С. 106–118.*

69. Тітаренко С. А., Бабачук Ю. М. Формування фізичної готовності до школи у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних ігор.

Електронний науковий журнал. Спортивні ігри, Sportyvni ihry, Sport games. 2024. № 4 (34). С. 79–88.

70. Томенко О. А., Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: монографія. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 154 с.

71. Трачук С. В., Голуб В. А., Довгаль В. І., Сиротюк С. М. Європейський досвід організації рухової активності дошкільників. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2024. Вип. 11 (184). С. 214–218.

72. Федорова М. А., Максимова О. О., Сорочинська О. А. Дошкільна педагогіка (частина 1): навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 80 с.

73. Форми і методи проведення рухливих ігор для формування компетентностей студентів дошкільного факультету в майбутній професії: метод. рек. / Гогіна Т. І., Шип Н. Є., Спужак В. Б., Козєєв І. В. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. 49 с.

74. Хлус Н. О. Розвиток спритності в дітей старшого дошкільного віку засобами спортивної гри бадмінтон. *Електронний науковий журнал. Спортивні ігри, Sportyvni ihry, Sport games.* 2024. № 2 (32). С. 146–156.

75. Хлус Н. О. Формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних ігор. *Електронний науковий журнал. Спортивні ігри, Sportyvni ihry, Sport games.* 2023. № 3 (29). С. 101–112.

76. Черепаня Н. І., Русин Н. М. Значення і роль рухливих ігор у розвитку рухової активності дітей дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка.* 2021. Вип. 41. Т. 2. С. 116–120.

77. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навч. посіб.: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

78. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
79. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Дорош М. І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї: конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 56 с.
80. Шуба Л. В., Шуба В. В., Нагорна Л. М., Шуба В. О. Використання різновидів рухливих ігор для фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Фізична культура і спорт*. 2022. Вип. 8 (153). С. 113–116.
81. Шутько В. В. Основи методики фізичного виховання: навч. посіб. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2019. 144 с.
82. 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.
83. Battaglia G., Alesi M., Tabacchi G., Palma A., Bellafiore M. The development of motor and pre-literacy skills by a physical education program in preschool children: a non-randomized pilot trial. *Frontiers in psychology*. 2019. Vol. 9. P. 1–10.
84. Costa H. J. T., Abelairas-Gomez C., Arufe-Giráldez V., Pazos-Couto J. M., Barcala-Furelos R. Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2015. vol. 10, núm. 1. P. 126–140.
85. Khankeldiev S. K., Uraimov S. R. Regional problems of differentiated physical education of preschool children. *Journal of Higher Education Theory and Practice*. 2022. Vol. 22 № 15. P. 215–224.

Додаток А

**Результати діагностики визначення ступеня прояву показників розвитку
фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку у групі «№ 3 Садова»
(на констатувальному етапі)**

Старша група № 1 (3 Садова)

№	Список дітей	Показники													Загальний бал	Загальний рівень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	Софія Б.	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	2	1	1	12	Н
2	Анастасія Б.	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	3	3	3	29	В
3	Кароліна Б.	2	2	1	2	2	0	2	3	2	1	3	3	3	26	С
4	Артем В.	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	32	В
5	Валерія В.	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	26	С
6	Артем Г.	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	30	В
7	Поліна Г.	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	26	С
8	Маргарита Д.	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	3	26	С
9	Нікіта З.	1	2	1	2	2	1	2	3	2	1	3	3	3	26	С
10	Іван К.	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	3	3	26	С
11	Олександр К.	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	2	2	2	13	Н
12	Сергій К.	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	3	3	2	26	С
13	Анастасія К.	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	30	В
14	Аліса К.	1	1	1	0	0	0	1	2	1	1	2	2	1	13	Н
15	Валерія К.	2	1	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	13	Н
16	Аріна Л.	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	12	Н
17	Вікторія М.	2	2	1	3	0	2	3	1	3	1	3	2	2	25	С
18	Мирон М.	1	1	1	1	0	0	2	1	2	1	1	1	1	13	Н
19	Олександр М.	1	2	1	1	1	0	0	2	1	1	1	1	1	13	Н
20	Ангеліна М.	2	1	2	2	0	3	2	3	3	1	3	2	3	27	В
21	Дарина Н.	1	1	1	0	0	1	2	3	0	0	1	2	1	13	Н
22	Савелій П.	1	1	1	0	0	2	1	1	1	2	1	1	1	13	Н
23	Карина С.	1	1	1	0	1	0	1	0	2	1	1	2	1	12	Н
24	Богдан С.	2	2	2	2	0	0	2	2	3	1	2	3	3	24	С

25	Поліна С.	1	2	1	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	13	Н
26	Квітослава Т.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	13	Н
27	Олександра Ш.	2	2	1	2	2	0	3	3	2	0	3	3	3	26	С
28	Софія Я.	1	1	1	0	0	1	1	2	2	0	1	2	1	13	Н

**Результати діагностики визначення ступеня прояву показників розвитку
фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку у групі «№ 4 Садова»
(на констатувальному етапі)**

Старша група № 2 (4 Садова)

№	Список дітей	Показники													Загальний бал	Загальний рівень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	Давід Б.	1	1	1	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	27	В
2	Анна Б.	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	23	С
3	Ілля В.	1	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	3	3	26	С
4	Анна Г.	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	26	С
5	Єсенія Г.	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	13	Н
6	Катерина Г.	1	2	1	3	3	3	2	1	2	0	2	2	3	25	С
7	Алевтина З.	2	2	2	3	2	2	1	1	2	0	2	2	3	24	С
8	Юлія З.	2	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	1	1	13	Н
9	Варвара З.	1	1	1	0	0	2	1	1	2	1	1	1	1	13	Н
10	Вероніка З.	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	24	С
11	Богдан І.	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	2	1	2	13	Н
12	Ірина К.	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	27	В
13	Влад К.	1	1	2	3	3	1	3	0	2	1	3	3	3	26	С
14	Олександр Л.	1	2	1	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	28	В
15	Семен М.	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	26	С
16	Сергій М.	2	1	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	3	27	В
17	Владислав М.	1	1	1	0	0	0	2	2	2	0	1	1	1	12	Н
18	Надір Н.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Н
19	Аліса Н.	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	3	26	С

20	Єва П.	1	2	2	3	2	1	1	3	2	1	3	3	3	27	В
21	Микита П.	2	2	1	2	2	0	1	2	1	0	3	3	3	22	С
22	Максим Р.	1	1	1	0	1	0	2	1	2	0	1	1	2	13	Н
23	Вадим С.	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	26	С
24	Олександр С.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	Н
25	Микита С.	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	27	В
26	Даріна Ч.	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	1	12	Н
27	Михайло Ч.	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	26	С
28	Святослав Я.	1	1	1	0	0	2	1	1	1	2	1	1	1	13	Н

Показники розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку:

1. Усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму;
2. Обізнаність про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс, малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання;
3. Уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, рівновага, окомір).
4. Уміння балансувати силу;
5. Уміння застосовувати максимальну швидкість;
6. Уміння використовувати гнучкість тіла;
7. Уміння бути спритним;
8. Уміння бути витривалим;
9. Уміння тримати рівновагу;
10. Уміння визначати відстань за допомогою зору.
11. Інтерес до фізичної діяльності;
12. Бажання грати в спортивні ігри;
13. Бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

Додаток Б

**Результати діагностики визначення ступеня прояву показників розвитку
фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку у групі «№ 3 Садова»
(на контрольному етапі)**

Старша група № 1 (3 Садова)

№	Список дітей	Показники													Загальний бал	Загальний рівень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	Софія Б.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	13	Н
2	Анастасія Б.	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	3	3	3	29	В
3	Кароліна Б.	2	2	1	2	2	0	2	3	2	1	3	3	3	26	С
4	Артем В.	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	32	В
5	Валерія В.	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	26	С
6	Артем Г.	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	30	В
7	Поліна Г.	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	26	С
8	Маргарита Д.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	28	В
9	Нікіта З.	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	28	В
10	Іван К.	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	3	3	26	С
11	Олександр К.	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	2	2	2	13	Н
12	Сергій К.	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	28	В
13	Анастасія К.	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	30	В
14	Аліса К.	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	23	С
15	Валерія К.	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	С
16	Аріна Л.	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	20	С
17	Вікторія М.	2	2	2	3	1	2	3	1	3	2	3	2	2	29	В
18	Мирон М.	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	3	24	С
19	Олександр М.	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	3	25	С
20	Ангеліна М.	2	1	2	2	0	3	2	3	3	1	3	2	3	27	В
21	Дарина Н.	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	24	С
22	Савелій П.	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	25	С
23	Карина С.	1	1	1	0	1	0	1	1	2	1	1	2	1	13	Н
24	Богдан С.	2	2	2	2	0	0	2	2	3	1	2	3	3	24	С

25	Поліна С.	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	25	С
26	Квітослава Т.	1	2	2	1	2	1	2	1	3	3	2	2	3	25	С
27	Олександра Ш.	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	29	В
28	Софія Я.	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	25	С

**Результати діагностики визначення ступеня прояву показників розвитку
фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку у групі «№ 4 Садова»
(на контрольному етапі)
Старша група № 2 (4 Садова)**

№	Список дітей	Показники													Загальний бал	Загальний рівень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	Давід Б.	1	1	1	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	27	В
2	Анна Б.	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	23	С
3	Ілля В.	1	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	3	3	26	С
4	Анна Г.	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	26	С
5	Єсенія Г.	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	13	Н
6	Катерина Г.	1	2	1	3	3	3	2	1	2	0	2	2	3	25	С
7	Алевтина З.	2	2	2	3	2	2	1	1	2	0	2	2	3	24	С
8	Юлія З.	2	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	1	1	13	Н
9	Варвара З.	1	1	1	0	0	2	1	1	2	1	1	1	1	13	Н
10	Вероніка З.	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	24	С
11	Богдан І.	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	20	С
12	Ірина К.	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	27	В
13	Влад К.	1	1	2	3	3	1	3	0	2	1	3	3	3	26	С
14	Олександр Л.	1	2	1	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	28	В
15	Семен М.	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	26	С
16	Сергій М.	2	1	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	3	27	В
17	Владислав М.	1	1	1	0	0	1	2	2	2	0	1	1	1	13	Н
18	Надір Н.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Н
19	Аліса Н.	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	3	26	С
20	Єва П.	1	2	2	3	2	1	1	3	2	1	3	3	3	27	В

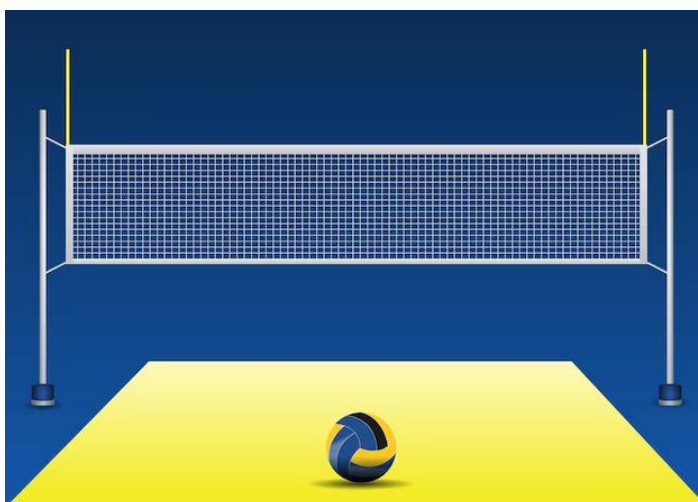
21	Микита П.	2	2	1	2	2	0	1	2	1	0	3	3	3	22	С
22	Максим Р.	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	21	С
23	Вадим С.	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	26	С
24	Олександр С.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Н
25	Микита С.	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	27	В
26	Даріна Ч.	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	1	12	Н
27	Михайло Ч.	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	26	С
28	Святослав Я.	1	1	1	0	0	2	1	1	1	2	1	1	1	13	Н

Додаток В**Бадмінтон****Футбол****Баскетбол**

Настільний теніс



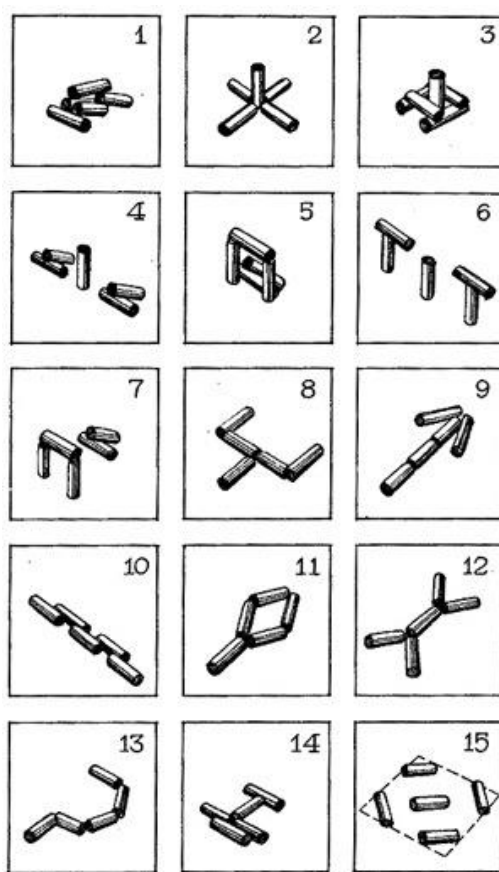
Волейбол



Боулінг



Городки



Хокей на траві

