

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра дошкільної та початкової освіти

Бараник Аліна Сергіївна

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ДО ШКОЛИ ЗАСОБАМИ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР**

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ О. І. Гаврило
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної і
початкової освіти

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець

_____ А. С. Бараник
« ____ » _____ 20__ року

Суми 20__

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зараз, в епоху відновлення національної систематичності виховання, актуально притягати до ходу формування індивідуальності дитини українські традиційні ігри. Ігри національні надзвичайно ґрунтовні та ґрунтовні особистою глибинністю, розміщують в собі великий виховний потенціал. Гарно сприймаються, і за формою, і за змістовністю найповніше відповідають українській дитині.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про необхідність використовувати ігри у вихованні, з давніх-давен превертали увагу визначні дослідники та педагоги: Дені Дідро, К. Ушинський [60]. Поодинокі плани вживання народних рухових ігор в вихованні дітей старшого до шкільного віку йдеться в роботах Л. Бондаренко [1], В. Верховиця [1], О. Яницької [31] та інші.

Дослідниця Г. Воробій розглянула вплив народної гри на гурт, як поєднаність фізичної гнучкості та душевної сили дітей різних культур. В. Левків [54] узагальнив дані про риси процесів української фізичної культури у різних межах життєдіяльності дошкільників.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує недостатню розробленість проблеми фізичної підготовки старших дошкільників та перспективність вивчення даного питання в умовах дошкільного закладу. Це дало підставу до вибору теми магістерської роботи: *Фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку до школи засобами народних рухливих ігор.*

Мета дослідження: теоретико-практичне обґрунтування фізичної готовності дітей до школи засобами народних рухливих ігор.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з метою визначення психолого-педагогічних та фізичні особливості дітей старшого дошкільного віку

2. Розкрити стан проблеми фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку до школи в теорії та практиці фізичного виховання в Україні.

3. Проаналізувати можливості народних рухливих ігор у фізичній підготовці дітей.

4. Практично дослідити рівень фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку до школи та розробити методичні рекомендації з використання народних рухливих ігор з цією метою.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку до школи.

Предмет дослідження: особливості фізичної підготовки дітей до школи засобами народних рухливих ігор.

Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів:

- теоретичні: вивчення, аналіз та узагальнення педагогічної, психолого-педагогічної і методичної літератури щодо фізичної підготовки дітей до школи засобами народних рухливих ігор;

- практичні: спостереження; бесіда; порівняння; анкетування; педагогічне дослідження.

Наукова новизна: здійснено аналіз засобів народних рухливих ігор з метою фізичної підготовки дітей дошкільного віку до школи; розроблено методичні рекомендації щодо покращення фізичної підготовки дітей до школи засобами народних рухливих ігор.

Практична значення: дослідження полягає у розробці рекомендацій, котрі можуть бути використані під час фізичної підготовки з дітьми старшого дошкільного віку педагогічними колективами закладів дошкільної освіти, а також у сім'ї; закладами вищої освіти у підготовці фахівців дошкільного виховання.

Апробація результатів дослідження та публікації. Результати дослідження апробовані на конференціях. За матеріалами опубліковано 2 наукові праці: Особливості фізичної підготовки дітей старшого

дошкільного віку до школи засобами народних рухливих ігор; Фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку до школи засобами народних рухливих ігор.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ШКОЛИ ЗАСОБАМИ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

1.1. Психолого-педагогічні та фізичні особливості дітей старшого дошкільного віку

Психічний розвиток дитини в дошкільному віці вивчено досить широко. Проте сформулювати динаміку розвитку психічних процесів, наприклад: сприйняття, пам'ять, мислення, уява; удосконалення провідних видів діяльності, а саме: праця, гра, навчання або формування особистості по роках життя маляти дуже складно. Дані зміни помітні не завжди та часом охоплюють лише окремі сторони загального процесу [14, с. 327].

Розвиток особистості у старшому дошкільному віці характеризується освоєнням нових знань, появою нових якостей, потреб. Інакше кажучи, створюються всі сторони особистості дитини: інтелектуальна, моральна, емоційна та вольова. Розширюються знання дітей про сфери суспільно корисної діяльності дорослих, не зв'язаних безпосередньо з обслуговуванням дитини. Уявлення про речі, їхні властивості легко з'єднуються у свідомості дитини з новими знаннями про працю дорослих по виготовленню предметів. Діти довідаються, що вибір матеріалу, форми та кольори речей визначаються прагненням зробити їх максимально зручними та приємними для оточуючих [21, с. 229].

Радянські психологи Л. Виготський та А. Запорожець неодноразово підкреслювали, що у старшому дошкільному віці дитина переходить від ситуативного поводження до діяльності, підлеглої соціальним нормам і вимогам, і дуже емоційно відноситься до останніх. У цей період замість

пізнавального типу спілкування дитини з дорослим (питання Що це? З чого зроблено? Для чого ця річ?) на перший план виступає особистісний, у центрі якого лежить інтерес до людських взаємин [19, с. 78].

У дітей старшого дошкільного віку намічається диференціація двох аспектів самосвідомості – самопізнання та самоствавлення. Образ Я включає досить складну систему властивостей: зовнішніх, особистісних, статевих, з відображенням їх часової динаміки. Ускладнення образу Я відбувається значною мірою завдяки розвиткові у старшого дошкільника вміння розуміти себе, усвідомлювати свої внутрішні стани, переживання. З цього приводу Л. Виготський писав: Подібно до того, як дитина трьох років відкриває своє ставлення до інших людей, так семирічка відкриває сам факт переживань. Знаменитий психолог вважав здатність дитини надзвичайно важливим фактором розвитку індивідуальності, це не втрачає свого значення й надалі. На цій основі виникають такі важливі власні якості: впевненість, тривожливість, образливість, задоволеність [22, с. 18].

У дітей виникає усвідомленість себе у часі, у часовій картині. Дитина спочатку живе лиш теперішнім, але навчається пов'язувати минуле – теперішнє – майбутнє. Старший дитина просе дорослих розказати, коли він був маленьким, і сам із задоволенням згадує окремі епізоди недалекого минулого. Дитина розуміє, що раніше вона була маленькою, а зараз виросла. Її цікавить і минуле близьких людей.

Дитина виявляє прагнення зазирнути у своє майбутнє, в неї створюються перші мрії та фантазування на тему - Коли я виросту.

Під кінець раннього дитинства дитина засвоює свою статеву приналежність, пізніш продовжуються процеси статевої соціалізації та статевої диференціації. Дівчинка орієнтується на зразки жіночої поведінки, які спостерігає в оточенні: на маму, бабусю, лікаря, учительку, продавця. Батьки наводять в приклад інших дівчаток, сестер; підбирають вбрання, іграшки, мають більше терпимості при порушенні поведінки, створюють цим умови для статевої соціалізації. Хлопців батьки виховують інакше. В

ранньому віці хлопці не беруть ролі, які невідповідні їх статі: хлопці упевнено не хочуть бути в грі мамою [22, с. 23].

Отже, дитина дошкільного віку звертає увагу не тільки на зовнішні статеві відмінності одягу, але й способи поведінки. Закладаються основи уявлень про стать, про розподіл статевих ролей у сім'ї та у суспільстві.

На думку О. Скрипченко: Осягання своїх вмінь та рис, уявлень себе в часі, відкриттів своїх переживань – все це складає початкову форму усвідомлення дитиною себе, виникнення особистісної свідомості [54].

Старші з найменшого огортають дитя своєю любов'ю та турботою, радіють успіхам малюка та засмучуються невдачами. Унаслідок чого дитина розуміє власну значущість для близьких, кріпкі взаємозв'язки та взаємозалежність. Потроху за перебільшено гарних оцінювань дорослих у дітей виникає ідеалізований самообраз, що іще недостатньо відмежований від Я-реального. Протиріччя між ними, при оптимальному варіанті розвитку самосвідомості стають джерелами для самовдосконалення, тільки зароджуються. Збільшення суперечностей спостерігається в випадку різниці в оцінках дорослих поведінки дитини: мама вдома хвалить за те, що засуджує вихователь у садочку. Такі діти мають виразно ідеалізований самообраз, зазначав С. Тищенко, розходженість якого реальній поведінці дитини відшкодовується за рахунок стабільно позитивного самоствавлення [54].

Знання дитиною власних недоліків не визначає гіршого самоствавлення. Наприклад, свої негативні проступки старші дошкільнята намагаються виправдати: Я нікого сьогодні не бив, а тіки здачі давав; Я дівчат захищаю, а Юлю та Наталку штурнув, томущо вони сказали, що капітаном буде Женя. Відзначав знаний український науковець самосвідомості П. Чамата, дитині потрібно пережити своє ставлення до інших і ставлення інших до себе, задля формування правильного ставлення до самого себе, правильна самооцінка. При самооцінці, коли дитина, визначає, що він деколи хороший, деколи поганий, спостерігається емоційно позитивне самоствавлення, при узагальненій добрій самооцінці хороший – стримане емоційне й ціннісне

ставлення. Дітки 4-х роцків частіше обґрунтовують емоційно-ціннісне самоставлення естетичною привабливістю, а не етичною. В 4-5-ти роцків намічається бажання щось змінити у собі, хоч це не пв'язане з етичними рисами. В старшому віці на фоні загальної задоволеності собою, зростає прагнення змін в собі. Характерна заява дітей: я нехочу бути таким [13].

Таким чином, розвиток самосвідомості у старшому дошкільному віці вирізняється: у самопізнанні, самооцінці та самоставленні; образ Я включає досить складну систему властивостей; виникає особистісна свідомість, проявами якої є осягання своїх вмінь та властивостей, уявлення себе у часі, розкриття для себе своїх переживань; самоставлення відзначається стабільною радісною модальністю, яка замінює травмуючий наслідок осягання дитини своїх помилок; розвинення самоставлення полягає в розвитку вмінь узгоджувати суперечності між Я-реальним та Я-ідеальним.

Дітки 6-го роцку відрізняються великими морфофізичними й психічними перевагами, чим дітки середньої групи. Вони оволодівають важливими рухами. Фізично дитина стала міцною. Фізичний розвиток як і раніше пов'язано з розумовим. Воно стає необхідною умовою, фоном, на якому успішно відбувається різнобічний розвиток дитини. Розумовий, естетичний, моральний, соціальний розвиток набирає велику швидкість. На даному життєвому етапі продовжуються удосконалення усіх боків мови. Вона правильно вимовляє усі звуки, зрозуміло та ясно говорить слова, має потрібний для безперешкодного спілкування словниковий запас, правильно корудує багатьма граматичними формами й категоріями, змістовніше, виразніше та точніше стає її висловлювання [13, с. 55].

Розквіт особистості у старшому віці характеризується осяганням нових знань, появою нових якостей, потребностей. Інакше кажучи, еволюціонують усі сторони індивідуальності дитинки: інтелектуальна, моральна, емоційна, вольова, дієво-практична. Радянські психологи Л. Виготський і А. Запорожець неодноразово підкреслювали, що у старшому дошкільному віці дитина переходить від ситуативної поведінки до діяльності,

підпорядкованої соціальним нормам і вимогам, і дуже емоційно відноситься до останніх. Старший дошкільник здебільшого правильно осмислює, що подобається та що не подобається в його поведженні дорослому, цілком адекватно дає оцінку якостям власних учинків та відмінні обриси власної індивідуальності. Під кінець дошкільного віку в дітей формується самооцінка. Її значенням виступає стан практичних вмінь і моральних сутностей дитинки, що виражаються в підпорядкуванні нормам поведження, встановленим у даному колективі. У цілому самооцінка дошкільника дуже висока, що допомагає йому освоювати нові види зусиль, без сумніву і страху включатися в заняття навчального типу при готовності до школи тощо [13, с. 56].

У дітей даного віку уже можна спостерігати прояви справжньої піклування про рідних людей, учинки, що спрямовані на те, щоб захистити їх від хвилювання, засмучення. Дитина опановує умінням до певної міри стримувати бурхливі, різкі вираження почуттів, 5-6-річна дитина може стримати сльози, приховати страх та інше. У даному віці відбувається засвоєння мови емоцій – прийнятні в загальному формі вираження найтонших відтінків переживань за допомогою міркувань, міміки, жестикулювань, поз, рухів, інтонацій [13, с. 60].

Варто згадати про те, що конструювання, малювання, ліплення – це найбільш властиві дитині старшого дошкільного віку заняття. У цьому віці формуються й елементи трудової діяльності, центральний психологічний сенс котрої полягає в подальшому: дитина старшого дошкільного віку має осмислювати, що вона робить необхідне та добре для інших. Набуті до п'яти років навички самообслуговування, досвід праці у природі, виготовлення виробів дозволяють дітям старшого дошкільного віку більше брати участь у справах дорослих. Діти старшого дошкільного віку можуть переходити від виконання окремих доручень до виконання постійних обов'язків, наприклад: прибирати свій ігровий куточок, поливати квіти, чистити одяг і взуття. Разом

з виконанням таких завдань до дитини прийдуть і перше пізнання радості власної праці – справи, зробленого для загального блага.

Також ще одна діяльність, елементи якої засвоюються у старшому дошкільному дитинстві – це навчальна діяльність. Провідна особливість її полягає в тому, що, займаючись нею, дитина змінюється сама, здобуваючи нові знання та навички навчальної діяльності, а головне – це отримання нових знань.

Старший дошкільний вік характеризується розквітом фантазії. Особливо яскраво уява дитини проявляється у грі, де діти старшого дошкільного віку діють захоплено. Разом з тим уявити щось навмисно, підключаючи волю дітям старшого дошкільного віку нелегко [54].

Провідним видом діяльності виступає сюжетно-рольова гра. Саме в ній дитина старшого дошкільного віку бере на себе роль дорослого, роблячи його соціальні, суспільні функції.

Дитина старшого дошкільного віку – це дошкільник, який вже може спочатку відібрати усі приладдя, потрібні для того аби грати в лікаря, а лиш згодом починати гру, не хапаючись уже у плині її то за одну, то за іншу речі. Гловною діяльністю у дітей старшого дошкільного віку й до кінця даного віку з'являються ігри з правилами: хованки, скакалочки та інше. Уміння користися правилу зявляється у ході рольової гри, де кожна роль має в собі приховані правила. До кінця старшого дошкільного віку в дітей у грі створюються новоутворення, які стають підніжжям формування навчальної діяльності у даному віці [54].

Вже у старшому дошкільному віці, а саме на шостому році життя в дитини з'являється здатність ставити цілі, що стосуються її самої, її власної поведінки. Це нова зміна в діяльності та її цілі називаються – довільністю психічних процесів і має вирішальне значення для успішності подальшого шкільного навчання, і для всього подальшого психічного розвитку. Адже підпорядкування шкільним правилам якраз і вимагає вільності поведінки. Це означає уміння дитини робити у відповідності до якогось зразка чи правилом

і контроль свого поведіння. Саме у грі, при виконанні якої-небудь ролі, діти контролюють свою поведінку. Дорослішаючи, діти вчаться організувати самі себе. Поведінка їх якби звільняється від ігрової ситуації. Ігри з правилами більш змістовні в дітей старшого дошкільного віку. До 6 – 7 років змінюється ставлення дітей до порушень правила. Дітки увсе більше сувоо ставляться до точноо дотримання правил гри. Наполягають на її продовженні, навіть якщо вона встигла набриднути всім учасникам, знаходять у цій рутинній грі певне задоволення.

Діти у старшому дошкільному віці як і раніше дивляться на світ широко із відкритими очима. Все частіше та частіше, все сміливіше й сміливіше кидають свій погляд на відкриту перспективу пізнання великого світу. Даній категорії дітей все цікаво, їх все манить і приваблює. Діти старшого дошкільного віку з рівним піднесенням намагаються освоїти й те, що піддається осмисленню на даному віковому етапі, і те, що поки не в змозі глибоко та правильно усвідомити. Саме в дітей старшого дошкільного віку спостерігається пік пізнавальних питань. Їх пізнавальні потреби можна висловити наступним девізом: Я хочу все знати! [57].

Проте, наявні в дітей можливості перероки, упорядкування інформації, ще не дозволяють їм повноцінно впоратися з потоком надходження даних про великий світ. Невідповідність між пізнавальними потребами дитини та її можливотями перербити інформацію може призвести до перевантаження свідомості різними розрізненими відомостями й фактами, багато з яких діти старшого дошкільного віку не в змзі смислити та зрозумти. Пізнавальні інтереси виникають в іграх, у спілкуванні з дорослими, однолітками, але лише у вченні, де засвоєння знань стає центральною метою й результатом діяльності, формуються та остаточно складаються пізнавальні інтереси. Для того, щоб задовольнити свої прагнення, бажання та потреби, в арсеналі дитини старшого дошкільного віку виявляються різноманітні способи пізнання. Доо них можна віднести: дії та власний практичний досвід; слов, тобт пояснення, розповіді доросли. Велке значення для пізнавального

розвитку дитини старшого дошкільного віку має усвідомлене знайомство з різними джерелами інформації (книга, телевізор, комп'ютер тощо), прищеплення попередніх умінь користуватися деякі з них [57].

Також варто підкреслити те, що при переході до старшого дошкільного віку відзначається особливо інтенсивний розвиток словесної пам'яті. Дана категорія дітей запам'ятовують словесний матеріал майже так само добре, як наочний. Робота зі словесним матеріалом відіграє велику роль у навчанні у школі, тому у старшому дошкільному віці потрібно звернути увагу й на розвиток словесної пам'яті.

Рівень розвитку розумових операцій дитини старшого дошкільного віку, а саме: аналіз, порівняння, узагальнення, класифікація тощо, допомагає більш усвідомлено й глибоко сприймати та осягати наявні відомості про наш світ і розбиратися в ньому [57].

До кінця старшого дошкільного віку в дитини починає розвивається понятійне, або логічне, мислення. У даному віці дитину починає цікавити не тільки ті явища, які вона бачила перед собою, а узагальнені властивості предметів навколишньої дійсності. Дітей цікавлять причини, виникає цікавість до технологій їх виготовлень. Дитина уже здатна відірватися від побаченого, розяснити причинно-наслідкові зв'язки між явищами, проаналізувати, узагальнити новий матеріал і дати логічні висновки. Постійно розширюються бачення дітей навколишнього світу. Для розквіту пізнавальних інтересів значення має особиста участь дитини в різних видах діяльності [57].

Варто зазначити, що у старшому дошкільному віці значні зміни відбуваються у всіх сферах психічного розвитку дитини. Дитина вивчає широке поле діяльностей – ігрову, трудову, продуктивну, побутову, спілкування, створюється як їх технічна сторона, так і мотиваційно-цільова. Підсумком становлення усіх видів діяльності є здобуття моделюванням як центральною розумовою здатністю (Л. Венгер), так і формування довільної поведінки (О. Леонт'єв, Д. Ельконін) [54].

Дитина може уже довго виконувати якусь діяльність, доки вона для неї цікава, не вимагає ніяких внутрішніх зусиль, ґрунтуючись тільки на мимовільній увазі. Довільність й опосередкованість уваги в дітей дошкільного віку досягається за допомогою ігор. До 6-ти рочків в дитинки достатньо сформований механізм зіставлення сприйманої дійсності та слова педагога, у результаті чого знижується здатність до навіюваності. Діти здатні відстоювати власну точку зору, зрозуміти комічні ситуації. За даними досліджень, діти старшого дошкільного віку в характерних життєвих ситуаціях і самокритичності, вимогливіші до себе, аніж молодші школярі у новій для них навчальній діяльності. Важливі переми в особистості дітей пов'язані зі переміною її уявлень про себе (образ – Я) та розуміння того як відносяться до неї оточуючі [54].

Старший дошкільний вік являється сенситивним задля морального розвитку. У даному періоді закладаються основи моральної поведінки та відносини. Водночас, він дуже сприятливий для формування морального обличчя дитини, його риси часто з'являються протягом всього подальшого життя [57].

Старший дошкільний вік – це серйозний етап в становленні дітей. В дані роки дитинка є загартованою до фізичних навантаж, загартованішою, рухи стають чіткими, поспішно покращується мова. Ріст на 4 - му і 5- му рочках життя трішки повільнішає. В даному візасті в зазвичай скінчується становлення кісткової системи, з'являються фізіологічні вигинання хребта в шийному, грудному, поперековому відділах [54].

В діток до 7 рочків починають прорізатись постійні зуби. Іще змалку потрібно призвичаювати дитинку до полоскання ротової порожнини після щоразового вживання їжі, а 3-річну дитинку – чистити зубки перед сном.

При тривалому напруженні зору коли погане освітлення столу чи невідповідній позі за столом м'язи очей сильно втомлюються, це може стати причиною короткозорості. Запобігати цьому потрібно, щоб було гарно

освітлене робоче місце. Світло повинно падати прямо або з ліва, діапазон від очей до предмету, що розглядає дитинка має бути не менш ніж 30-35 см.

Основним завданням, що розв'язує заклад дошкільної освіти, це підготовка дітей до вступу до школи. Деяким дітям (10-12%) режимні моменти та програма початкової школи важкі, вони не можуть виконувати ці вимоги, що вимагають від них в школі. Питання зрілості певних органів і систем організму дитини, виконувати вимоги школи - потребує педагогів, психологів, лікарів й є необхідними їхні спільні зусилля щоб вирішити це завдання [17, с. 88].

У дитини дошкільного віку, а саме у цикл першого дитинства, ріст помітно слабша (щороку прибавляється 5-8 см, а ваги – приблизно 2 кг). Скелет продовжує розвиватися, стає більший об'єм рухової активності в великих суглобах. М'язова система значно міцнішає, зростає маса великих м'язів. За допомогою подальшого розвитку м'язових тканин й нервових регуляцій днозначно покращується координація великих й малих рухів: дітки освоюють уміння швидкого бігу, стрибків, вільної ходи по щаблях, виконують різноманітних інструкцій, малюють, ліплять, вирізають з паперу, грають на не складних музичних інструментах. Починають бути дуже рухливими, чимало бігають, вникають в роботу дорослих які їх оточують й дітей які старші за віком. Утім збільшується фізичне навантаження при слабкості скелету, це може призводити до порушення постави. Дефіцит цих навиків поведінки при перевищеній рухливості в дошкільників дуже часто спонукає травми. Профілактика травмуванню та порушенню постави в дітей даного віку є важливою як у дитсадках, так і вдома [12, с. 5].

В дошкільному віці значно стає вищою стійкість нервової системи до навантажень й здатності до концентрації уваги. Разом з високою гнучкістю нервової системи це робить легшим цілеспрямоване навчання дітей. Стає кращою мова, вона відіграє головну роль у організації поведінки дітей. Дітки 3-5 років погано володіють мовною моторикой, їм часто притаманні недоліки вимови звуків, але якщо буде правильне навчання то з віком вони

пройдуть. Розумовому та мовном розвитку сприяє спілкування дітей з дорослими й старшими дітками, спільні ігри й заняття, заучування віршів і пісень, слухання казок [21, с. 39].

У старшому дошкільному віці настає період швидкого росту організму дитини – 1-й ростовий стрибок. Стійкість дитинки до навантажень стає нижча, це необхідно враховувати при організації життя дитини.

У останній час широкого поширення набуло навчати дітей в школі з шестирічного віку. Але при організаціях гігієнічного режиму навчання, потрібного їм, не треба забувати, що фізіологічні потреби 6-річних дітей відповідають дошкільного вікового періоду [21, с. 40].

Таким чином, в міру росту та розвитку дітей міняється будова і діяльність внутрішніх органів, проблеми організму, змінюються й інтереси і поведінка. А також повинні змінюватись умови життя, організація виховання й навчання дітей. Дитина різниться й великими фізичними й психічними можливостям, аніж дітки середньої групи. Їхнє ставлення з однолітками та дорослим стають складнішими й змістовнішими. Діти мають необхідний для вільного спілкування словниковий запас, починається формування всіх сторін особистості дитинки: інтелектуальна, моральна, емоційна, волева, дієво-практична; формуються й елементи трудової діяльності – це навички самообслуговування, праця у природі та інше. Провідним видом діяльності являється сюжетно-рольова гра, гра з правилами. У грі вони відображають не тільки дії та операції з предметами, але й взаємини між людьми. Головні зміни у діяльності, свідомості і особистості дитинки полягають в появі довільності психічних процесів – здатність цілеспрямовано керувати своєю поведінкою та психічними процесами – сприйманням, увагою, пам'яттю та інше. Відбувається зміна у уявленні про себе, його образі-«Я».

1.2. Стан проблеми фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку до школи в теорії та практиці фізичного виховання

Дошкільний вік – є сензитивним періодом для розвитку людських здібностей, засвоєння знань й вмінь. А отже дошкільне навчання й виховання є традиційне та розвинене як напрям педагогіки. Але навчання у дошкільному віці має свою специфіку: дитинка вже може навчитися за програмою дорослого (вчителя), але лиш в міру того, наскільки програма вчителя стає його власною програмою, тобто наскільки він сприймає її.

Основна мета виховання є всебічний і гармонійний розвиток особистості дитинки. Фізичне виховання – є невід’ємним елементом даного процесу. В сучасному суспільстві йде активне нав’язування здорового способу життя: активний відпочинок, заняття фізичним вправам та розвиток основних рухів під час занять із фізичної культури, що являють собою основу зміцнення здоров’я дітей.

Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку вмістило в собі багатовіковий досвід підготовки особистості до життя. У процесі усвідомленої рухової активності розвиваються закладені в дитини природою психофізичні можливості. Фізичне виховання дітей є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності, задоволення їх естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків. Фізичне виховання значною мірою розвиває психічні та моральні якості особистості.

Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку має освітню, виховну та оздоровчу мету, воно спрямоване на забезпечення фізичного здоров’я та гармонійного розвитку особистості, підготовку її до праці, життя в суспільстві, до занять фізичною культурою [1].

Основні завдання фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку:

- підвищуються функціональні можливості організму за допомогою засобів фізичної культури;
- сприяти всесторонньому гармонійному розвитку, відмовитись від поганих звичок, покращити розумову й фізичну працездатність;

- формувати думки про постійність занять фізичними вправами із врахуванням майбутніх професійних особливостей, фізичного самовдосконалення й здорового способу життя;
- отримувати необхідні знання, уміння та навички у галузі фізичної культури задля профілактики хвороб, відновлювати здоров'я й підвищувати професійну працездатність;
- використовувати засоби фізичної культури у лікувальнопрофілактичній діяльності;
- оволодівати методиками, що можуть визначати фізичний стан й самоконтроль;
- виховувати особисту гігієну і загартовувати організм;
- вчитися складати й виконувати вправи з комплексів ранкової гімнастики;
- виховувати патріотичні, морально-вольові й естетичні якості;
- удосконалювати спортивну майстерність учнів, які займаються видами спорту які обрали [24, с. 73].

Дошкільний вік, на думку вчених, є найсприятливішим періодом для розвитку рухових умінь і навичок. У цьому віці спостерігається швидке зростання показників структури природних видів рухів і здатності опановувати загальною структурою тенічно складних вправ, оскільки пропріоцептивна чутливість до цього вікового періоду сягає необхідного рівня. У процесі індивідуального розвитку в дітей спостерігаються етапи підвищеної чутливості до фізичного навантаження різної спрямованості (критичні періоди). Відзначено, що характерною особливістю процесу зростання дитячого організму є нерівномірність і хвилеподібність [20, с. 78]. Вітчизняні й зарубіжні дослідники в галузі фізичного виховання та спорту констатують, що у віковому розвитку рухових здібностей спостерігається гетерохронність: наявність активного темпу розвитку, пасивного та стабілізації.

Готовність до школи трактується різними науковцями як загальна розвиненість особистості, що дозволяє дитині залучитися до процесу

навчання й успішно засвоїти його зміст; як цілісна система властивостей та якостей, яких дошкільник повинен набути у своєму фізичному, розумовому, естетичному, моральному розвитку на етапі підготовки до навчання у школі [27, с. 81]. Варто відзначити, що в роботах вітчизняних науковців (Ан. Богуш [1], Ва. Котирло [50], Я. Котляров [52], С. Ладивір [54], Ол. Прооскура [54], Н. Шилін [57]) робиться акцент на тому, що готовність до навчання у школі – це цілісне утворення, інтегральна характеристика особистості 6-річної дитини, що має психологічний, морфологічний, інтелектуальний, мотиваційний, емоційновольовий, комунікативномовленнєвий компонент й складається на кінець дошкільного дитинства.

Виходячи з досліджень учених (Ш. Амонашвілі [1], О. Кононко [50], Т. Осокіна [49], М. Стельмакович [55], А. Цьось [62] та інших) щодо готовності дітей старшого дошкільного віку до навчання в школі дає нам підстави виокремити два підходи до організації їх підготовки, а саме: функціональний, що передбачає озброєння дитини як об'єкта педагогічних впливів необхідним для подальшого навчання комплексом знань, умінь і навичок; особистісний, що спрямований на гармонійний розвиток особистості дитини, як суб'єкта навчально-виховного процесу та спирається на її власну активність [62, с. 35].

Загальновідомо, що фізичний розвиток є процесом зміни форм і функцій морфо-функціональних властивостей організму людини упродовж її життя. Це сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану організму на певному етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружність тіла, соціометрія, динамометрія).

Фізичний розвиток дошкільника являється запорукою його успішної адаптації до вимог шкільного навчання. Натомість учені наголошують на низькій ефективності рухового режиму у ЗДО, неузгодженості між результатами фізичного розвитку дитини в період дошкільня й потребами початкової школи в її фізичному стані, відсутності мотивації дітей до активної рухової діяльності тощо. Важливою мірою дані недоліки зумовлені

відсутністю систематичної та цілеспрямованої співпраці й взаємодії педагогічного колективу ЗДО з родиною та початковою школою (О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, О. Дубогай, Г. Лєскова, Т. Осокіна, Г. Петроченко, О. Степаненкова, С. Тимофєєва та інших) [60].

Фізичне виховання входить до складу феномена фізична культура як його діяльна частина й забезпечується трьома напрямками педагогічного процесу, а саме загальної фізичної підготовки, професійної фізичної підготовки і спортивної підготовки. Термін фізична підготовка використовується поряд з терміном фізичне виховання. Ним користуються у випадках, коли підкреслюється прикладна спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, що вимагає спеціальної фізичної підготовленості дитини. Фізична підготовка досягається розвитком певних рухових навичок, умінь, фізичних якостей майбутнього школяра та формується не тільки на фізичних заняттях, що сприяють їх своєчасному розвитку, але й на заняттях з хореографії, у спортивних секціях, оздоровчих групах тощо [60].

Зовнішні прояви фізичної підготовленості дитини забезпечуються функціонуванням кістково-м'язової, дихальної, серцево-судинної, нервової та інших систем. При цьому організм виконує певну роботу, витрачає енергію і відчуває відповідне фізичне навантаження. Стан систем організму, їх реакція на фізичне навантаження визначають функціональну підготовленість дошкільника до фізичного навантаження. У контексті фізичного виховання та фізичного розвитку дитини, її фізична готовність до навчання у закладі освіти являється результатом даних процесів.

Фізичну підготовку дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі розуміємо як особливе новоутворення, що виявляє наявність у випускника закладу дошкільної освіти відповідних знань про своє фізичне Я, будову тіла, елементарні правила догляду ним; знань про основні показники свого здоров'я, здоровий спосіб життя; наявність певного рівня сформованості умінь і навичок з основних рухів (ходьба, біг, стрибки,

метання, лазіння) та гігієни; умінь виконувати загально-розвивальні вправи. Дитина з фізичною готовністю до навчання в школі виявляє самостійність, ініціативність, творчість у руховій сфері, контролює й оцінює свій фізичний стан і власне здоров'я [60].

Проблема фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку постала предметом досліджень учених різноманітних галузей науки.

У наукових дослідженнях вченими обґрунтовано методику проведення різних видів рухливих ігор дошкільників (Е. Вільчковський [18], Т. Осокіна [49], Є. Тимофєєва [60], С. Титаренко [56]); дотримання оптимального рухового режиму в закладах дошкільної освіти (Н. Денисенко, Т. Дмитренко та іншими) [28]; формування в дітей потреби у фізичному вдосконаленні (Н. Єфімова [29], М. Зубалій [31], М. Комісарик [39], М. Козленко [57], В. Столітенко [50], А. Турчак [60] та іншими). Доведено доцільність укладання системи занять з фізичної культури для дітей різного віку на свіжому повітрі упродовж року (О. Аркемен, Л. Карманова, Л. Пензулаєва, М. Станкін) [53\$ 60]; удосконалення основних рухів дошкільників у природних умовах під час прогулянок (Г. Шалигіна) [60]; взаємозв'язок фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах і сім'ї (Ю. Аркін, В. Ликова, Я. Литвин) [1; 31; 41].

Виявлено, що недостатня фізична готовність дошкільників до систематичної навчальної діяльності негативно позначається на успішності їхнього навчання в початкових класах (Н. Безрукова [1], Д. Фарбер [60], В. Філін [64]). Водночас проблема формування фізичної готовності дітей дошкільного віку до навчання у школі у процесі фізичного виховання в закладах дошкільної освіти в її цілісному аспекті не була предметом спеціального дослідження.

Аналіз сучасної практики фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти свідчить про існування низки протиріч: між зростанням кількості дітей, які систематично хворіють на респіраторні інфекції, мають хронічні захворювання і відсутністю оздоровчої

спрямованості процесу їхнього фізичного виховання; між високими вимогами до фізичного стану та фізичного розвитку дітей, які опановують програму початкової освіти й недостатнім фізичним розвитком і станом фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, котрі приходять до першого класу школи [25, с. 119].

Також аналіз психолого-педагогічної літератури з фізичної підготовки дітей до навчання у школі виявив неоднозначність і неусталеність розуміння в науковому обігу понять підготовка дітей до школи, і в їх змістовому та структурному аспектах. Підготовка дітей до школи вивчалась у різному контексті. Виявлено психофізіологічні особливості дітей дошкільного віку (шкільна зрілість) як передумови їхнього успішного навчання у школі (Л. Божович, В. Давидов, О. Дусавицький, Д. Ельконін, О. Запорожець, Г. Цукерман) [1; 60]; напрями роботи, що забезпечують наступність і перспективність підготовки дітей у старшій групі ЗДО та першому класі школи (Л. Артемова, А. Богуш, Л. Калмикова, Н. Кічук, М. Львов, Н. Шиліна та інші) [31]. Досліджено сутність і структуру готовності дітей до шкільного навчання (О. Венгер, Н. Гуткіна, В. Котирло, О. Кравцова, В. Мухіна, К. Поліванова, О. Проскура, Н. Шиліна та інші) [31]; уточнено мету та зміст підготовки дітей до систематичного навчання у школі (Р. Афанасьєва, А. Богуш, Н. Бібік, Е. Вільчковський, Р. Жуковська, Л. Кочина, Н. Кудикіна, Л. Пеньєвська, З. Плохій та інші) [31]. Питанням фізичної підготовки дітей до навчання в початковій школі займаються Е. Вільчковський, Г. Петроченко [17]; виховання позитивного ставлення дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою в умовах села – О. Потужній [60].

Основною метою занять – є зміцнювання здоров'я діток, загартовування їхнього організму, формування навиків виконувати життєво необхідні рухи (ходьбу, біг, стрибки, метання тощо), виховання позитивних моральних та волевих рис характеру, розвиток фізичних якостей та інтересу до зрозумілих дошкільникам видів рухливої діяльності [1, с. 359].

Досліди А. Кенемана і Г. Лісковського доводять, що під час того як навчати фізичних вправ потрібно надавати діткам знання про правильність техніки виконання рухів, задля того щоб формувати рухові вміння і навички здійснювалося не лише через багаторазовість повторень, а й впливало на швидкість завоювання рухів через реалізацію принципу усвідомленості в навчанні. Таким чином постало питання не лиш про формування рухових навиків, а й про те щоб залучити дошкільнят до фізичної культури суспільства [3, с. 305]. Зайняття з фізичної культури дають змогу гарно засвоювати програмний матеріал у певному послідовному порядку, дають змогу, по мірі необхідності, повторити й зафіксувати рухові дії. Навчання має проводитись постійно. Зайняття повинні опиратися на певний план, так вони дозволять зробити фізичні навантаження помірними, повільно й обережно збільшуючи його, це сприятиме тому що витривалість організму підвищиться. Готуючи організм до того щоб він міг виконувати складні рухи, це дозволить запобігти травматизму при їх виконанні.

Таким чином, фізичне виховання дітей дошкільного віку – це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей. Фізична готовність до шкільного навчання визначається: станом здоров'я майбутнього першокласника; рівнем його рухових умінь, розвитку фізичних якостей; сформованістю гігієнічних навичок, правильної постави; самостійністю і творчістю в руховій сфері, фізичною підготовленістю. Це система теоретичних знань і практичних умінь, що виступають основою різних компетентностей дітей, умінь і навичок ефективного самоуправління фізичним станом організму в конкретній ситуації.

1.3. Народні рухливі ігри та особливості використання у фізичній підготовці дітей старшого дошкільного віку

Для того, щоб дитина успішно опанував навичками спортивних вправ і навчився грати в народні рухливі ігри, необхідно постійно повторювати і закріплювати ці вміння під час прогулянок. Народні рухливі ігри - це види ігрових змагань, основою яких є різні технічні та тактичні прийоми поразки в процесі протиборства певної мети спортивним снарядом (зазвичай їм є м'яч спортивний, метою - ворота, майданчик і т. Д.

Грою називають – не позбавлену змісту суттєву творчу діяльність, в ході якої дитинка проходить внутрішні зміни: фізичні, психічні й суспільні. Гра не являється просто забавлянням, вона є сенсом життя дитинки, її талановита діяльність, необхідна для розвитку дитини. В ігровій ситуації дитина здійснює свої бажання, свої ростові потреби, нейтралізує свої емоційні конфлікти. У ній розвивається фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація [43].

Завдяки іграм буденне стає незвичайним, а тому особливо привабливим. Перевага рухливих ігор перед строго дозованими вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. У грі використовуються природні рухи здебільшого в розважальній ненав'язливій формі. Гра є - природним супутником життя дитини і тому відповідає законам, закладеним самою природою в організмі, що розвивається дитини - невгамовної потреби його в життєрадісних рухах.

Правильість виконання рухової дії має дві сторони: якісону, назану Н. А. Бернштейном адекватністю, яка полягає у пиведенні руеху до наміченої мети, і кількостенную- точність рухів [4, с.20]. У всіх випадках мова йде про цільову точності, безпосередньо пов'язаної з успішним вирішенням рухової завдання. Точність є синонімом влучності. Слід розрізняти точність відтворення, диференціювання, оцінки та відмірювання просторових, тимчасових і силових параметрів руху, точність реакції на рухомий об'єкт, умовну точність або влучність.

Отже, для успішних занять спортивними іграми, дітям середнього дошкільного віку слід удосконалювати основні види рухів і фізичних якостей, в першу чергу необхідні для даної спортивної гри.

Одне із важливих компонентів національної системи виховання завжди було виховувати фізичні якості у гармонії із усіма іншими сторонами виховання. В добу козацтва традиції були наповнені різними іграми, змагальними вправами, вони поширювалися між усіма без винятку верствами населення.

В час козацтва в Україні було популярним щоб школи були при кожній українській церкві. В них учні, коли в них був вільний від занять час, гартували свої фізичні й моральні якості у різноманітних рухливих іграх. Українські народні рухливі ігри це як традиційний засіб виховання дітей на національних засадах. У іграх гарно відображається спосіб життя українського народу, побут, праця, національні звичаї й уявлення про честь, сміливість, мужність бажання володіти силою, спритність, витривалість і гармонійністю рухів.

В ті часи гра була як складна частина великого магічного дійства. Прославляти божества співами, танцями й іграми, це показувало практичну основу – задобрювати навколишню природу і саме так забезпечувати собі статок і добробут. Але із деяким часом обрядові дійства втрачають своє ритуальне значення й від них лишилися лише молодіжні та дитячі забавки.

Початковий етап становлення рухливих ігор характеризується діями імітуючими збирання врожаю та полювання. Масові ігри слов'ян відбувалися на весіллях, у місцях обміну товарів, на похоронах. Ігрища складалися з танців, пісень, різноманітних ігор і фізичних вправ, що носили змагальний характер. На ігрищах молоді люди й діти намагалися показати своє вміння в стрільбі з лука, киданні каменів в ціль й на відстань, верховій їзді.

Ігри завжди передавалися від старшого покоління до молодого. Кожне покоління додавало щось своє, придумувало нові забавки. Колективна народна мудрість породили багато різноманітних ігор, виховне значення

яких важко переоцінити. Природні умови, історичні та економічні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні ігри. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків, у більшій мірі поширені ігри з елементами метання, бігу, у гірських місцевостях розвинуті ігри на рівновагу, перетягування.

Безсумнівно, рухливі ігри мають велику роль не тільки у фізичному вихованні, а й у моральному. Ще з давня ігри були не тільки формою проведення дозвілля а й розваги. За їх допомогою формуються такі якості як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість. За допомоги рухливих ігор діти у ранньому віці здобувають перші елементи грамотності, вчать вірші, скоромовки, лічилки. Багато ігор супроводжуються піснями, промовками. Якщо дитина у процесі гри, співає, то у неї ніколи не виробиться агресивність, зверхність, почуття переваги над іншими. Народні ігри мають важливий засіб не тільки тілесного, а й духовного покращення дитини.

Ігри, забавки, розваги що виникли тисячоліття тому значно збагачують і зберігають українську культуру. В процесі гри в дітей з'являється звичка зосереджуватись, самим думати, розвивати увагу. Захоплюючись грою, діти не помічають, що навчаються, до активної діяльності залучаються навіть найпасивніші дітки. Коли вихователі використовують на занятті елементи гри, то в ній створюється доброзичлива обстановка, бадьорий настрій й бажання вчитися.

У грі формуються особливості особистості дитини. Гра – це своєрідна школа підготовки до праці. У грі виробляється спритність, витримка, активність. Гра – це школа спілкування дитини. Гра є найприроднішою й найпривабливішою діяльністю для дошкільників.

У процесі гри в дітей виробляється звичка зосереджуватися, працювати вдумливо, самостійно, розвивається увага, пам'ять, жадоба до знань. Задовольняючи свою природну невсипущу потребу в діяльності, у процесі гри дитина знаходить в уяві все, що недоступне їй у навколишній дійсності, у захопленні не помічає, що вчиться – пізнає нове, запам'ятовує, орієнтується в

різних ситуаціях, поглиблює раніше набутий досвід, порівнює запас уявлень, понять, розвиває фантазію.

Об'єднуючими ознаками різних ігор є всіх оздорові, освітні і виховні завдання; емоційні піднесення, викликані тим що у іграх наявні елементи несподіванок та змагань й, можливість вдосконалення рухів. Але, у рохливих іграх дітки користуються різними діями, проявляють при цьому творчу ініціативу.

На нашу думку, гра є більшою частиною часу життя дітей. В грі дитинка задовольнює свої потреби в активній діяльності, намагається діяти, як дорослий. Також можна вважати, що гра дитинки має свої певні особливості:

а) гра – є творчою діяльністю, – дітки у грі творять відповідно власної уяви;

б) гра – є як самостійна діяльність, навчальну, трудову діяльності дітей організують в основному дорослі, а от гру в більшості дитина почина сама. Вона сама визнача тему, сюжет й правила гри;

в) гра – для дитини є засобом всестороннього розвитку. Коли діт в процесі ігр спілкуються, вони збагачуються знаннями; коли граються із іграшкам, предметам, піском, снігом – вони засвоюють їх властивості й якості; у грі покращується мова дитини, збагачується їх словниковий запас; для розумового розвитку діточок є спеціальні дидактичні ігри; музчні ігри надають естетичний розвиток. Велику роль у моральному виховані – у грі дитинка розвивається; дітки вступають в ігрові взаємовідносини, виконують якісь ролі й тим самим вправляються в тій чи іншій формі поведінки.

г) у грі відображаються такі соціальні явища, які дітки бачатьвнасправді : професій взаємини, взаємин між людьми.

Ми вважаємо, що дітей старшого дошкільного віку потрібно навчити грати в ігри самостійно. А отже треба розвивать у них цікавість до цих ігор, давати можливість організувати їх під час прогулянок, на дозвіллі, на

різних святах. Для дитини особлива цінність гри полягає не тільки в тому, що вона дає їй можливість як загального, так і фізичного, духовного зростання, а й у плані підготовки до різних сфер життя. Гра для дитини, особливо в дошкільному віці, наділена це й дослідницьким змістом, який дає змогу моделювати все те, що існує поза грою. Саме через гру дитинка швидше познайомиться із правилами й нормами спілкування з оточуючим її світом, з людьми; швидше опановує навички й звички культурної поведінки.

Освітне завдання рухливих ігор:

* правила і рухливі дії рухливих ігор створюють у радіючі їх вірні уявлення про поведінку в реальному житті, закріплюють в їх свідомості уявлення про Викорис їх в суспільстві отношеніях між людьми.

В народном ігровом здобутку історично є відпрацьованими певні способи залагодження взаємо стосунків між дітьми, які треба використовувати і в ігровому колективі ЗДО. рухливі народні ігри та спосіб їхньої організації зазнає постійних змін, в навчально-виховному процесі на рівноправних засадах використовують ті, які відомі з давня й ті, які створені на даному етапі розвитку ігрових традицій. Лиш час визначе, що залишиться на довгі роки, а що зникне назавжди.

Великий вплив українських рухливих ігор як заробу гармонійноо розвтку особистості у дітей залежить від оптимально створених педагогічних умов їх організації, серед них ми можемо назвати такі:

- систематично проводити ігри впродовж дня;
- забезпечення взаємодій навчальної та поза-навчальної діяльностей із фізичного виховання;
- правильне поєднання прийомів і методів керівництва грою в підготовчій, основній та заключній частині;
- використовувати педагогічні методи, відповідно кожного етапу керівництва грою для гармонійного розвтку особистості дитинки [2].

Будує важивим засобм надбання й передачі довіду, на роні ігри мають

ввійти сьогодні в усі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

Перед проведенням ігор на місцевості вихователь зобов'язаний заздалегідь

хороший про ознайомитися з місцевістю і намітити умовні кордони для гри.

Про організація граю щ їх і руководст у грою

Про б'ясненіе гри

У поспіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Приступаючи до пояснення, вихователь зобов'язаний ясно уявити собі всю гру.

Розповідь повинна бути коротким. Виключним видом чення складають ігри в

Молодший їх групах, які можна пояснювати в казковій, захоплюючою формі.

Розповідь повинна бути логічним. рекомендується дотримуватися наступного плану викладу:

- 1) назва гри;
- 2) роль играюща їх і їх місця розташування;
- 3) хід гри;
- 4) мета гри;
- 5) правила гри.

Розповідь не повинен бути монотонним. В оповіданні не слід вживати складних термінів. Нові поняття, нові слова необхідно пояснювати.

Для лучш його засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати

показом. Він може бути неповним або повним. При поясненні треба враховувати настрій дітей. Помітивши, що їх увагу ослаб, вихователь повинен скоротити пояснення або оживити його.

Зміст гри докладно пояснюється тільки тоді, коли учасники грають в неї вперше, при повторенні гри слід нагадати тільки основний зміст.

Особливість рухливих ігор за народним календарем є у:

- повторенні психологічних особливостей народу, його світобачення та, моральних норм;
- рідній мові;
- ілюструванні історії нації, її культури, в громадському житті, побуті, у традиціях, релігійних віруваннях й звичаях;
- звязку рухливих ігор із національним фольклором;
- народній специфікації вираження загальнолюдських ідей добра та справедливості, естетичних поглядів, суспільних інтересів;
- любові до природи, рідного краю, де ми жимемо [2].

Все це можуть бути рушійна сила естетичного, моральноетичного, культурного, фізичного виховання дошкільнят.

В рухливих народних іграх є значні виховні можливості, визначаються їх культурноісторичним походженням і соціальними функціями в дитячому середовищі. Гра для дітей має особливе значення. Гра для дітей старшого дошкільного віку – це є й навчанням, працею, серйозною формою виховання. Гра для дітей дошкільного віку – є засобом пізнання світу що їх оточує. Коли дитинка грається, вона тим самим може вивчати кольори, форми, властивості матеріалів, вивчати рослини й тварини. Ігри мають, також й організуюче значення. Дитинка починає розуміти чому потрібно дотримуватися правил гри. Ігри, де вимагається дотримуватися правил - дисциплінують. Потрібно лиш, щоби вони не були нудними, тому треба більше ширше вводити в ігри співи, танці, марширування.

Таким чином, гра являється важливою і найдоступнішою формою діяльності дошкільників, засобом самовираження. Вона найбільше відповідає їх фізичним і психічним можливостям. Засобами гри формується особистість дитини. Гра виступає важливим засобом навчання і виховання дітей,

підготовки їх до школи та майбутнього життя. Сучасна система фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає широке використання рухливих ігор, котрі являються одним із центральних засобів підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та виховання моральних, естетичних і вольових якостей особистості. Великі можливості у фізичному вихованні дошкільників мають українські національні рухливі ігри, які створені послідовною зміною вікових і соціальних ролей, зазнали змін набуваючи різного призначення. Вони найповніше відображають спосіб життя і світогляд нашого народу.

Висновки до першого розділу

Фізичну готовність дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі розуміємо як особливе новоутворення, що виявляє наявність у випускника закладу дошкільного освіти відповідних знань про своє фізичне «Я», будову тіла, елементарні правила догляду ним; знань про основні показники свого здоров'я, здоровий спосіб життя; наявність певного рівня сформованості умінь і навичок з основних рухів і гігієни; умінь виконувати загально-розвивальні вправи. Дитина з фізичною готовністю до навчання у школі виявляє самостійність, ініціативність, творчість у руховій сфері, контролює й оцінює свій фізичний стан і власне здоров'я.

Дитина старшого дошкільного віку відрізняється значними фізичними та психічними можливостями, ніж діти середньої групи. Їх взаємостосунки з однолітками й дорослими стають складнішими та змістовнішими. Діти мають необхідний для вільного спілкування словниковий запас, формуються всі сторони особистості дитини: інтелектуальна, моральна, емоційна і вольова дієво-практична; формуються і елементи трудової діяльності – це навички самообслуговування, праця у природі тощо. Провідним видом діяльності являється сюжетно-рольова гра, гра з правилами. У грі вони відображають не тільки дії і операції з предметами, але й взаємини між людьми. Основні зміни

в діяльності, свідомості й особистості дитини полягають у появі довільності психічних процесів – здатність цілеспрямовано керувати своєю поведінкою та психічними процесами – сприйманням, увагою, пам'яттю тощо. Відбувається зміна в уявленні про себе, його образі-«Я».

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей. Фізична готовність до шкільного навчання визначається: станом здоров'я майбутнього першокласника; рівнем його рухових умінь, розвитку фізичних якостей; сформованістю гігієнічних навичок, правильної постави; самостійністю і творчістю в руховій сфері, фізичною підготовленістю. Це система теоретичних знань і практичних умінь, що виступають основою різних компетентностей дітей, умінь і навичок ефективного самоуправління фізичним станом організму в конкретній ситуації.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ШКОЛИ

2.1. Організація та методи дослідження

Чимале застоування українських рухливих ігор на заняттях з фізичної культури й під час проулянок сприяє активізації рухового розвитку дітей, підвищує їхній інтерес до виконання різноманітних управ.

Для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості дітей тестування здійснено в рамках занять з фізичної культури.

Всім виконуваних вправ предше естве розминка, яка включає ходьбу, біг, дихальні підготавлівающ ие вправи. дитині дається дві пробні спроби з налаштуванням на максимальний результат у

час останньої. У протоколи вноситься лучш ий результат.

При оцінці рухових умінь і фізичних якостей використовуються кількісні та якісні показники. Перший, найбільш поширений спосіб оцінки фізичної підготовленості - це зіставлення середніх показників по групі з даними оціночних таблиць по віково-статевим показниками фізичної підготовленості дітей.

Відзначаються і якісні показники, такі як:

при бігу - корпус і голова злегка відхилені назад, але не закинуті; руху рук і ніг узгоджені, біг з відривом від ґрунту, руху ніг рівномірні, що не семенящая.

при стрибку - чіткий поштовх при відриві від ґрунту і м'яке приземлення на напівзігнуті ноги.

при метанні - правильне вихідне положення - при метанні правою рукою ліва нога виставлена вперед, тяжкість тіла переноситься на праву

ногу; під час метання корпус повертається вліво, тяжкість тіла переноситься на ліву ногу (при метанні лівою рукою положення ніг зворотне). При кидку враховується хороший ий замах, дотримання зазначеного напрямку.

Найбільш об'єктивними показниками рівня розвитку фізичної підготовленості дітей є результати виконання певних рухових завдань.

Практичне дослідження проводилося в три етапи:

Перший етап – пошуковий в ході, якого вивчалися літературні джерела, навчальна програма, формувалася і уточнювалася наукова проблема,

формувався робочі гіпотези, аналізувалися існуючі і перспективні методики фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку до школи засобами народних рухливих ігор.

Другий етап – експериментальний в процесі, якого розроблялися основні теоретичні та методичні положення фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку до школи засобами народних рухливих ігор, проводилося впровадження експериментальної програми та здійснювалося її перевірка за допомогою педагогічного експерименту.

Третій етап – завершальний за підсумками якого були узагальнені, опрацьовані і сформульовані результати досліджень, розроблено практичні рекомендації.

Дослідження проводилися на базі Київського ЗДО №131, у якому брало участь 20 дітей з них 9 хлопців, 11 дівчат. Дослідження проводилося протягом 2019-2020 навчального року, а саме: восени 2019 року та влітку 2020 року.

Зміст педагогічного експерименту полягав в наступному:

Констатувальний етап: його мета – виявити стан і результати фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку до школи засобами народних рухливих ігор, встановити закономірні зв'язки, залежності і відносини між педагогічними явищами і фактами, визначити напрямок і стратегію пошуку оригінальних педагогічних інновацій.

Формувальний етап: його мета – визначити зміст, критерії, способи і результати навчання в порівнянні з даними навчання в традиційній системі.

Контрольне тестування, виявлення суттєвих характеристик фізичного потенціалу респондентів, закономірностей його становлення та розвитку в кожній групі будувалося відповідно до методичних установок про єдність зовнішніх і внутрішніх стимулів онтогенезу. Це вимагало застосування тестів і методик, адекватного викладеного положення.

Організація та проведення практичної роботи здійснювалися на основі наступних загальнонаукових і конкретно-наукових принципів, котрі

відображають загальні вимоги до здійснення педагогічного експерименту: цілісності, об'єктивності, індивідуального підходу до учнів, необхідності і достатності наукової інформації, усебічного науково-методичного консультування, гуманізації педагогічного експерименту.

Виконання окремих завдань дослідження дало змогу використати комплекс наступних методів:

- теоретичні (системно-структурний аналіз, порівняння узагальнення) для вивчення педагогічних, психологічних та методичних наукових джерел щодо конкретизації сутнісних особливостей щодо фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку до школи засобами народних рухових ігор;

- емпіричні (анкетування, опитування, бесіди, спостереження) для уточнення психолого-педагогічних особливостей щодо фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку до школи засобами народних рухових ігор;

- статистичні методи (кількісно-якісний аналіз емпіричних даних, математична обробка здобутих експериментальних показників, методи графічного зображення результатів) для опрацювання отриманих даних і встановлення кількісних залежностей між досліджуваними явищами і процесами.

Для з'ясування і уточнення завдання ми виклали нижче результати.

2.2. Система роботи з фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку до школи засобами народних рухливих ігор

З огляду на важивість викристання традицій народних рухливих ігор в закладі дошкільної освіти дітей старшого дошкільного віку було проведено соціологічне дослідження у двох групах з метою визначення застосування народних рухливих ігор в системі дошкільного фізичного виховання.

У заняттях з дітьми старшого дошкільного віку в групі ЕГ 40% респондентів обмежуються викристанням 2-3 іграми. У решти опитуваних цей показник 5-6-ти ігор (60%). Кращі показники у ЕК, у заняттях з якими майже 50% респондентів використовуює в середньому 5-6-ма іграми, 20% – 7-10-ма іграми і лише третина обмежується використанням 2-3 іграми – 30% (рис. 2.1).

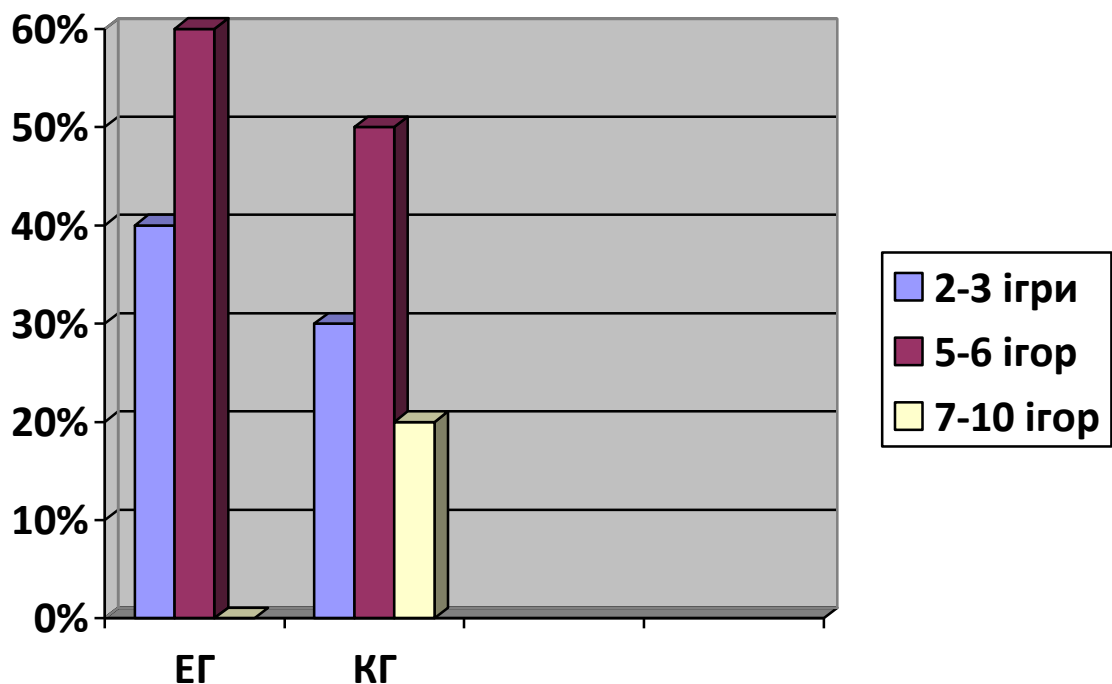


Рис. 2.1. Результати заняття дітьми старшого дошкільного віку, ЕГ і КГ

Найбільше широкій спектр українських народних рухливих ігор, запропонований респондентами для розвиртку фізичних якостей та рухливих вмінь і навичок у дітей – всього близько 60-ти. На підставі

їхніх відповідей цієї переоблік умовно можна подіти на іри цілеспрямованого та універсального впливу на руові функції у діей.

З них, на думку опитуваних, 22 гри переважно сприяють розвитку фізичних якостей, 5 з них найбільш популярні. 18 ігор дотцільно використовувати для розвитку рухових вмінь і навичок. Де до 20 ігор, на думку респондентів однакоо сприяют розвитку фізичн якостей та формуванню рухових умінь й навиків. Формуванню почуття ритму у дітей сприяють ігри із словесним та піснним супроводом. Всього респондентами запропоновано 27 народних ігор, 13 з них – з умовно цілеспрямованим впливом на розвиток почуття ритму. Для розвитку у дітей мови, уваги, мислення ними запропоновано 36 народних ігор. З них 17 з умовно цілеспрямованим впливом.

З результатами опитування, репертуару народних рухових ігор, у котрі діти грають на дозвіллі самостійно, як правило, практично не відрізняється від того, що використовує вихователі в організованих формах за нять.

Народні ігри можна поділити також на сюжетні й безсюжетні, величкої, середньої та малої рухливості (за ступенем фізичного навантаження), ігри з ходьбою, бігом, лазінням (за ознакою руху, що переважає). Наприклад, С. Мудрек, поіляє народні ігри на рухливі ігри та забави зі співом, приказками й промовками, ігри з предметами, рухливі ігри та забави на розвиток фізичних якостей (сила, спритності, швидкості тощо) [22, с. 20].

Обдумуючи, які б ігри запропонувати діткам, треба враховувати природні умови, тощо.

Сезоннообрядові ігри приурочуються до календарних свят. Так, напередодні Івана Купала можна розучити з малятами народну гру Городуб; перед Благовіщенням – Перепілочку, Кривий танець; на свято Стрітення – Горобейка; на Новий Рік чи Різдво – гру Калита тощо.

Дітям буде цікаво ознайомитися також з традиційними атрибутами

народних ігор, які використовувалися в давнину. Отже, варто розповісти і, що м'яч колась робив з бичачполі вомвни, якому скочували між долпами, а щолб м'яч був пружнішй, йогдо змочували водою. Такий мм'яч наливався повстяний, і гралисбя ним переважно сталрші дітки адбо доросжлі, бо він був надто ватожким. Спеціальноо для малпят ворвну скопчували в кульваьку і обшивпали звпрху швкірою. Тапкий м'яч був м'який і називася реміний. Заість вови викрстовували таож піряя, пуух, волоскии очеерету.

Для підведення підсумків гри можна використовувати народні прислів'я та приказки. Ткий вихвний підсумк моожє справить на діток набаато більше важення, аніж надокчливе мораліування.

Народа педагогка визнча дві групи дитяих ігор: спнтанні (виникють стійно чи як налідування дій дорслих) та рзвжальні (іглри з готовиоьми правилами, які створлювалися і змінювалися народдом упродмовж стооліть). А отоож й в своїй практичній роботлі з дошкілбьнятками пьдагог мьожє творчьо викотрстовувати нартодні ігїри, видозжмінюючи їх відповідно до сьтуації за влсьним бажаньям дітоей.

Таким чином, майстерность виователя тта чїтко прооодумана метеодика проведбєння народних руохливих ігоор й о забезпєать не лідше виховвний, а й пізнавалльний і ооздоровчий ефеєкт, сприяють заалучнню ддошкілнят доо виитоків нааціональної культури та ддуовності, зроллять їхнє дозвїля вемелїм і яскравїм.

2.3. Контрольний етап дослідження

Під час проведення контрольного експерименту дослідження, було отримані наступні результати (рис. 2.2). У заняттях з дітьми старшого дошкільного віку в групі ЕГ (до контрольного експерименту) 40% респондентів обмежуються викорисстанням 2-3 ігор, під час контрольного експерименту – 70%. У решдти опитуланих цєей покарзник

30%. Показники у ЕК (до контрольного експерименту) – 50% респондентів використовує в середньому 5-6 ігор, 20% – 7-10 ігор і лише третина обмежується використанням 2-3 ігор – 30%, після контрольного експерименту 80% респондентів використовує в середньому 5-6 ігор, 20% - 2-3 ігри (рис. 2.2).

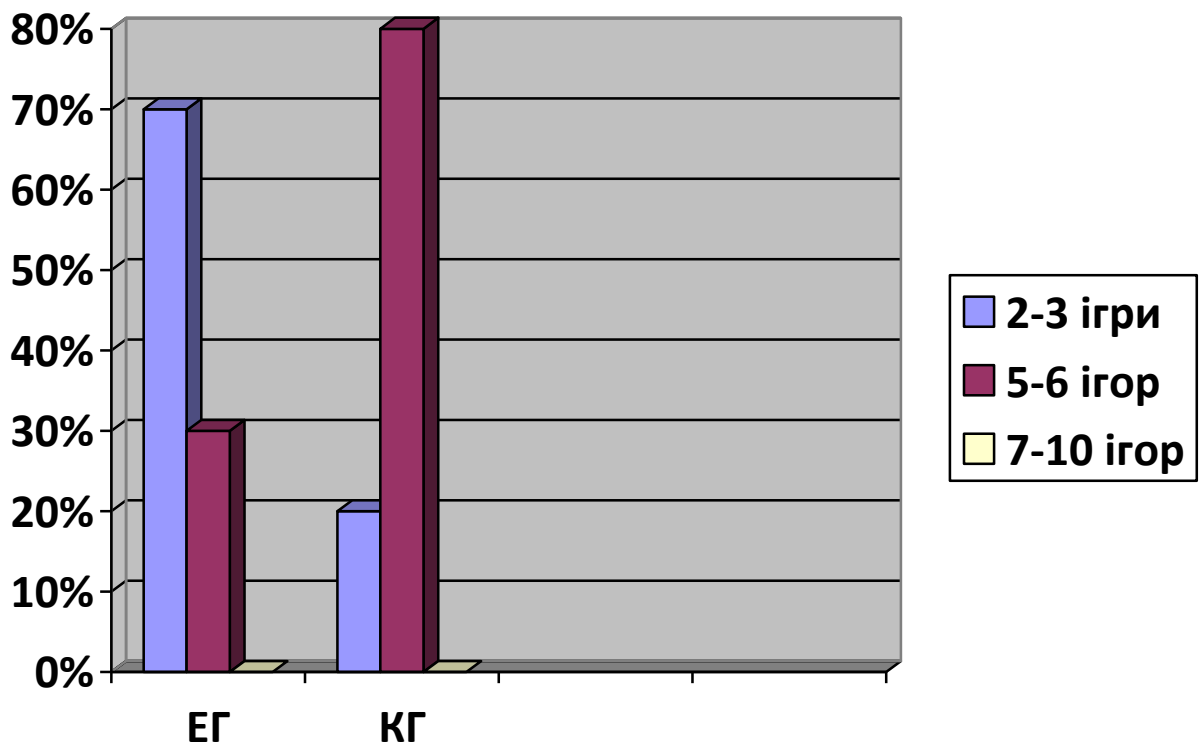


Рис. 2.1. Результати контрольного експерименту заняття дітьми старшого дошкільного віку, ЕГ і КГ

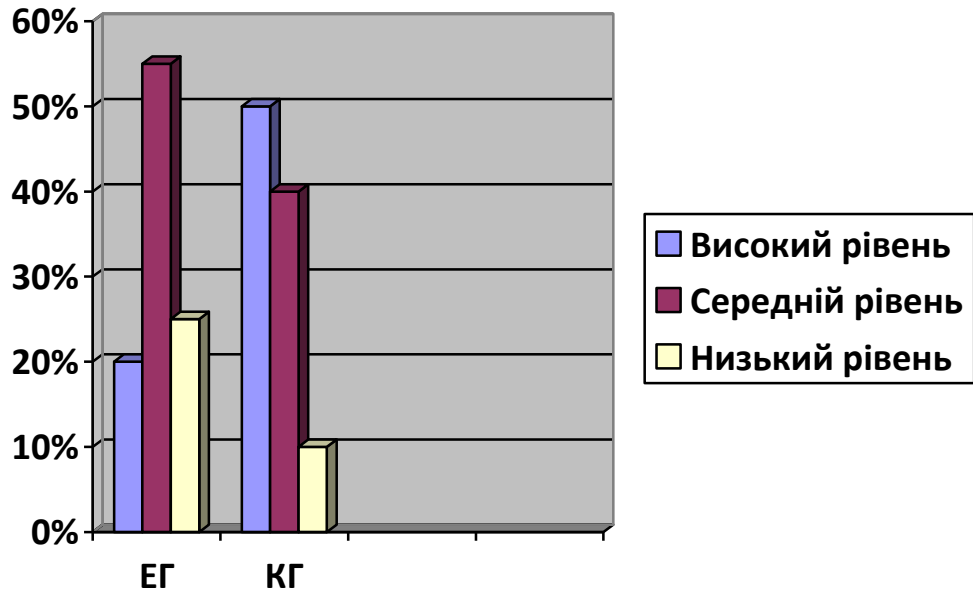


Рис. 2.3. Початкові та вихідні показники стрибків з місця у довжину

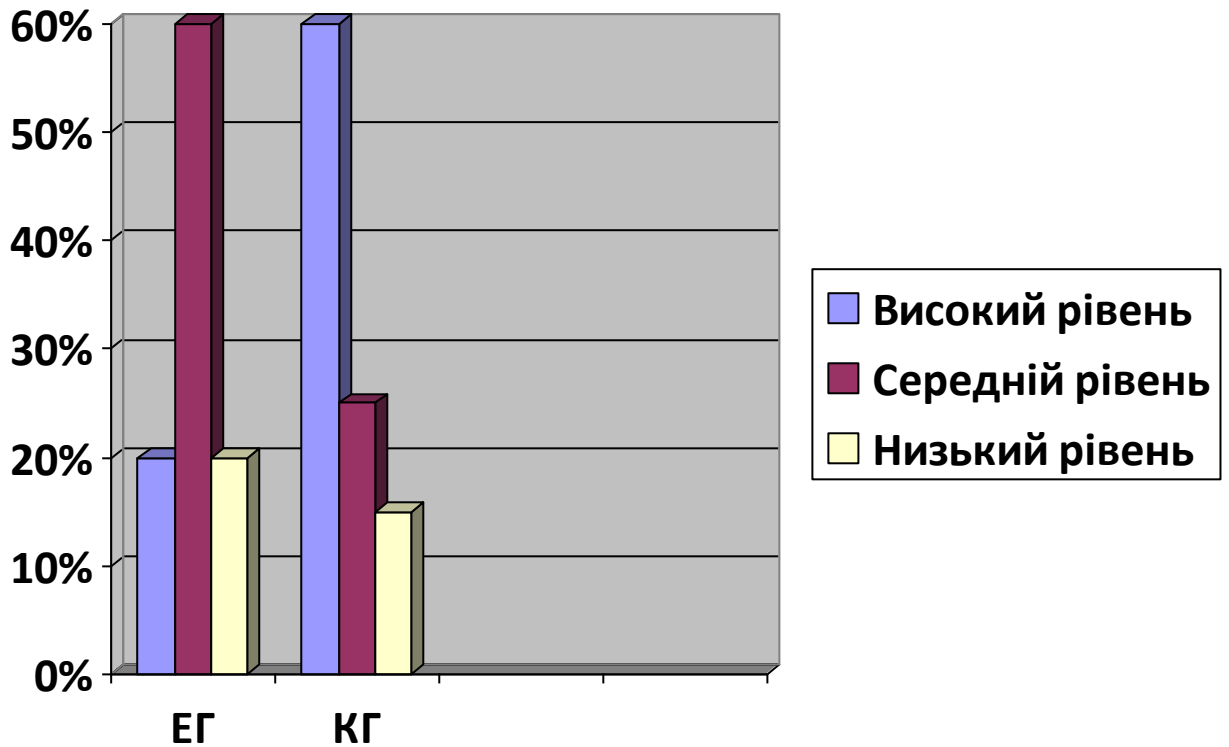


Рис. 2.4. Початкові та вихідні показники метання в горизонтальну ціль

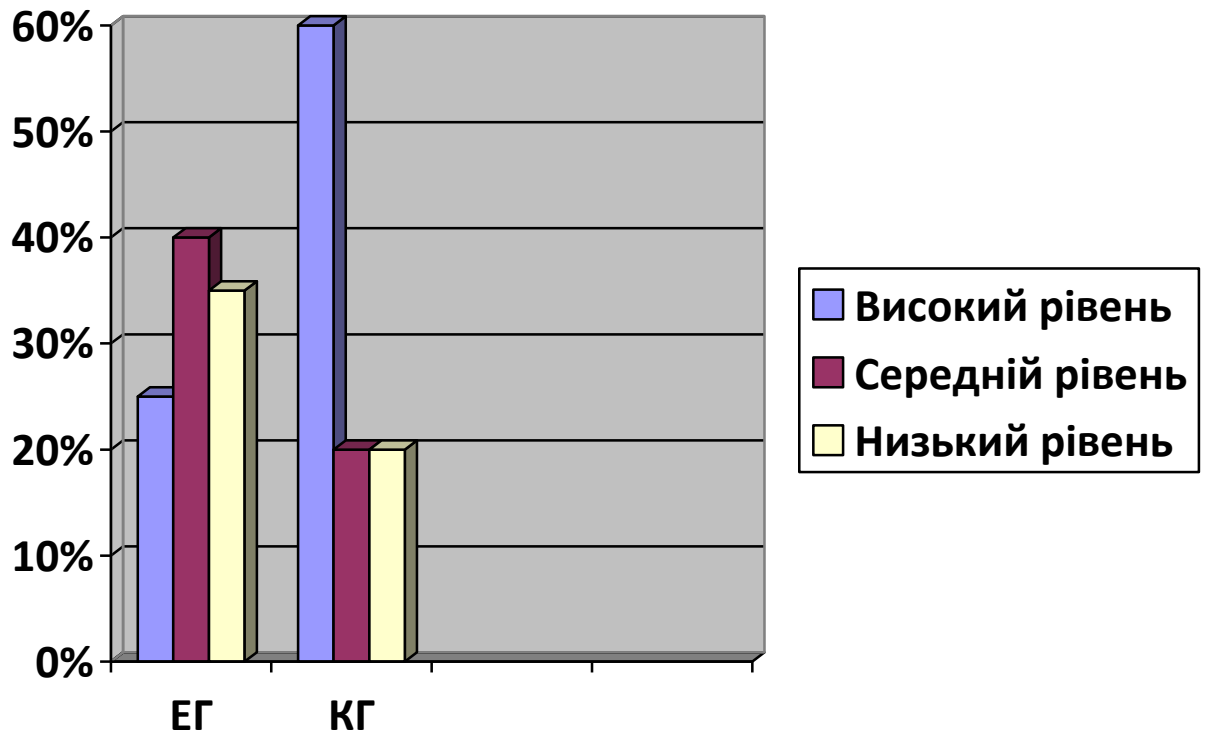


Рис. 2.5. Початкові та вихідні показники бігу. Дистанція 20м.

Отже, проведене дослідження виявило, що вихідні показники високого рівня значно покращилися за рахунок респондентів з середнім і низьким рівнем (на 35%), що відображено на рис. 2.5.

2.4. Методичні рекомендації щодо використання народних рухливих ігор у фізичній підготовці дітей старшого дошкільного віку

Аналіз літературних джерел показав нам те, що виховне значення народних рухливих ігор забезпечується цілеспрямованим керівництвом педагога, яке в свою чергу визначається вільним володінням ігровим матеріалом, використанням різноманітної методики, яка викликає у дітей емоційний підйом.

Підбір та планування народних рухливих ігор здійснюється у відповідності за програми. При цьому обов'язково потрібно враховувати умови роботи в даній віковій групі дітей: загальний рівень фізичного і

розумоого розвику дітей, рівень розвитку їхніх рухових вмінь, стан здоров'я кожної дитини; період року, особливості режиму дня, місце проведення гри, а також інтерес дітей. У відповідності з вимогами програми, народні рухливі ігри поступово ускладнюються з урахуванням зростаючої свідомості дітей, накопичення ними рухового досвіду, поступової, цілеспрямованої підготовки до школи.

З дітьми всіх вікових груп під час ранкової та після обідньої прогулянок треба проводити не менше трьох-отирьох рухових ігор. У літню кількість рухових ігор збільшується до п'ятишести. Більшу частину дня дошкільнята перебувають на свіжому повітрі і можливість для організованої та самостійної ігрової діяльності в цей період значно збільшуються.

Під час прогулянок доцільно планувати народні ігри з такими видами рухів, які вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це дає можливість удосконалювати основні рухи в ігровій ситуації, що постійно змінюється.

Розвиток рухових здібностей займає важливе місце в фізичному вихованні дошкільнят. Практика показує, що багато діти не можуть домогтися високих результатів у бігу, стрибках метанні не тому, що їм не вистачає погана техніка рухів, а головним чином через недостатнього розвитку основних рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

У цьому аспекті, рухливі ігри виступають як ефективний засіб фізичної підготовленості. Цілеспрямоване, методично продуманне керівництво рухомий грою значно удосконалює,

активізує діяльність дітей

Метою нашого дослідження було виявити вплив рухомий гри на розвиток рухової активності у дітей старшого дошкільного віку (5-6 років).

В ході роботи була вивчена наукова, педагогічна та методична

література. М ногие дослідники рекомендують включати рухливі ігри, розвивающ ие фізичні якості дітей дош Кольна віку, в фізкультурні заняття в ЗДО і в повсякденному житті дітей.

У теоретичній частині роботи, на основі вивчення спеціальної літератури ми розглянули, виявили та охарактеризували: рухливі ігри і їх роль у розвитку дітей старшого дошкільного віку; особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку; знатчення рухливих ігор у розвитку рухової активності дітей дошкільного віку.

У констатуючій частині дослідження для визначення рівня розвитку фізичних якостей ми провели тестові завдання, за допомогою яких визначили у дітей рівень розвитку рухової активності.

Провели підбір рухливих ігор, розвивающ їх названі якості.

У формує частині дослідження з дітьми проводилися заняття, що складаються з рухливих ігор сприяють розвитку рухової активності.

Потім були повторно проведені тестові завдання, за допомогою яких ми змогли побачити, що на контрольному етапі, після проведеної роботи,

був відзначений значний приріст всіх показників психофізичного розвитку.

З усього цього можна зробити висновок, що рухлива гра сприяє розвитку у дітей дошкільного віку названих фізичних якостей.

Висунута гіпотеза про те, що активні заняття рухливими іграми сприяє процесу правильного фізичного розвитку дитини, підтвердилася.

Під час використання деяких лічилок діти доомовляються про додаткові дії, виконання яких і виявляє ведучого. Таак, діти можуть доомовитись, щоо всі учасники гри, в яку вони будуть гратися, стоять по колу, а один із них знаходиться у центрі з мячем. Кколи буде

проголошено останнє слово, діти розбігаються далі від кола, а дитина, що стоїть в його центрі, кидає мяч, намагаючись влучити в когось з гравців. У когось попав мяч – той і ведучий.

- на основі поваги (наприклад, хлопці, граючи з дівчатами, пропонують їм на знак поваги до них почати гру першими) або переваги сильнішої за підготовленістю команди до слабшої;

- вимірювання руками на палиці – хто зможе утримати палицю до закінчення її вимірювання, той виграв для своєї команди право першого ходу.

Таким чином, рухливу гру можна назвати найважливішим виховним інститутом. Обґрунтований вибір змісту і методів розвитку фізичних якостей - важлива сторона покращення ефективності фізичного виховання.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. Таким чином, щоб дошкільнята не перевтомлювалися, потрібно своєчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів. Зовнішні ознаки втоми – часте дихання, почервоніння обличчя, пітливість та погіршення координації рухів. Усе це може негативно позначитися на загальному стані дитини, призвести до порушення сну й зниження апетиту. Тривалість ігри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, в яких вона проводиться (заняття, прогулянка); віку дітей та їхньої кількості. Закінчити її треба своєчасно, коли дошкільнята досягнуть належного фізичного навантаження. Крім того, закінчення гри не повинно бути несподіваним для учасників, бо це може спричинити негативну реакцію дітей. Коли гра не має певного закінчення, вихователь може припинити її після того, як замінить ведучого. Якщо гра командна у дітей старшого дошкільного віку, учасників повідомляють скільки разів вона повторюватиметься.

Закінчивши гру, діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження і призводить пульс до норми. Потім підбиваються підсумки.

Повідомляючи результати гри, слід вказати окремим дітям (командам) на допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувались правил, виявляли ініціативу. Наприклад: «Молодець, Сашко, ти був спритною «щukoю», швидко бігав і добре ловив «карасів». У них з'являється впевненість. Варто пам'ятати, що вмiле підбиття підсумків має велике виховне значення.

Висновки до другого розділу

Експериментальний етап дослідження проводився на базі Київського ЗДО № 131 протягом 2019-2020 навчального року; у ньому брали участь 20 дітей з них 9 хлопців, 11 дівчат. Отримані результати дослідження дають підставу стверджувати про необхідність впровадження у навчальний процес інноваційні заняття з іграми, котрі спрямовані на удосконалення навчок основних рухів, а також позитивно впливають на формування фізичного розвитку та емоційного стану дітей старшого дошкільного віку.

Внесення елементів новини шляхом включення нових способів організації діяльності дітей, збільшення фізичних вправ, поглиблення та розширення діапазону відомих дій, або вдосконалення способів застосування вивченого матеріалу в нових умовах є одним із країв прийомів активізації дітей на заняттях.

Проведення занять із застосуванням народних рушійних ігор сприяє розвитку і вдосконаленню рушійних якостей, вихованню позитивних рис особистості, вивчення звичаїв і традицій свого народу, виховує любов і повагу до рідного краю, до праці. В іграх діти загартовуються; відображають накопичений досвід;

закріплюють, поглиблюють знання; пізнають світ в процесі діяльності; збагачуються новими відчуттями; уявою, поняттями. Дитина розвивається у грі. Розширюється кругозір, розвивається спостережливість, кмітливість, вміння аналізувати, узагальнювати, розвиваються здібності правильно оцінювати просторові, часові характеристики рухів тощо.

ВИСНОВКИ

1. Фізичну готовність дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі розуміємо як особливе новоутворення, що виявляє наявність у випускника закладу дошкільного освіти відповідних знань про своє фізичне «Я», будову тіла, елементарні правила догляду ним; знань про основні показники свого здоров'я, здоровий спосіб життя; наявність певного рівня сформованості умінь і навичок з основних рухів і гігієни; умінь виконувати загально-розвивальні вправи. Дитина з фізичною готовністю до навчання у школі виявляє самостійність, ініціативність, творчість у руховій сфері, контролює й оцінює свій фізичний стан і власне здоров'я.

2. Дитина старшого дошкільного віку відрізняється значними фізичними та психічними моливостями, ніж дітки середньої групки. Їх взаємостосунки з однолітками й дорослими стають складнішими та змістовнішими. Діти мають необхідний для вільного спілкування словниковий запас, формуються всі сторони особистості дитини: інтелектуальна, моральна, емоційна і волева дієво-практична; формуються і елементи трудової діяльності – це навички самообслуговування, праця у природі тощо. Провідним видом діяльності являється сюжетно-рольова гра, гра з правилами. У грі вони відображають не тільки дії і операції із предметами, але й взаємини між людьми. Основні зміни в діяльності, свідомості й особистості дитинки полягають у появі довільшності психічних процесів – здатність цілеспрямовано керувати своєю поведінкою та психічними процесами – сприйманням, увагою, пам'яттю тощо. Відбувається зміна у уявленні про себе, його образі-Я.

3. Фізичне виховання дітей дошкільного віку – це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей. Фізична готовність до шкільного навчання визначається: станом здоров'я майбутнього першокласника; рівнем його рухових умінь, розвитку

фізичних якостей; сформованістю гігієнічних навичок, правильної постави; самостійністю і творчістю в руховій сфері, фізичною підготовленістю. Це система теоретичних знань і практичних умінь, що виступають основою різних компетентностей дітей, умінь і навичок ефективного самоуправління фізичним станом організму в конкретній ситуації.

4. Дослідження проводилися на базі Київського ЗДО №131, у якому брали участь 20 дітей з них 9 хлопців, 11 дівчат. Дослідження проводилося протягом 2019-2020 навчального року. Отримані результати дослідження дають підставу ствержувати про необхідність впровадження у навчальний процес інноваційні заняття з іграми, котрі спрямовані на удосконалення навичок основних рухів, а також позитивно впливають на формування фізичного розвитку та емоційного стану дітей старшого дошкільного віку. Внесення елементів новизни шляхом включення нових способів організації діяльності дітей, знань і фізичних вправ, поглиблення та розширення діапазону відомих дій, або вдосконалення способів застосування вивченого матеріалу в нових умовах являється одним із кращих прийомів активізації дітей на заняттях.

5. Проведення занять з застосуванням народних рухливих ігор сприяє не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, вивчення звичаїв і традицій свого народу, виховує любов і повагу до рідного краю, до праці. В іграх діти загартовуються; відображають накопичений досвід; закріплюють, поглиблюють знання; пізнають світ в процесі діяльності; збагачуються новими відчуттями; уявою, поняттями. Дитина розвивається у грі. Розширюють свій кругозір, розвивають спостережливість, кмітливість, вміння аналізувати, узагальнювати, розвивають здібності правильно оцінювати просторові, часові характеристики рухів тощо.