

Міністерство освіти і науки України

Шифр «Рухова активність»

***Формування рухової активності дітей старшого
дошкільного віку засобами нестандартного
фізкультурного обладнання***

2019

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи формування рухової активності дітей дошкільного віку	6
1.2. Сутність поняття «рухова активність» та її значення для дітей дошкільного віку	6
1.3 Види нестандартного фізкультурного обладнання та доцільність їх застосування у ЗДО.....	13
РОЗДІЛ 2. Експериментальна перевірка ефективності формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами нестандартного фізкультурного обладнання	18
2.1 Аналіз рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку	18
2.2 Перевірка ефективності впливу нестандартного фізкультурного обладнання на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку	23
ВИСНОВКИ	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	31
ДОДАТКИ	36

ВСТУП

У сучасному суспільстві особливої актуальності набуває проблема виховання здорової нації. Вона зумовлена стійкими тенденціями погіршення здоров'я молодого покоління та зниженням рівня фізичної підготовки. Ці негативні явища значною мірою пов'язуються із недостатньою руховою активністю дітей.

Формування та становлення загальних основ здоров'я доцільно починати у дошкільному віці, оскільки чимало рухових задатків, навичок, умінь розвиваються саме на цьому віковому етапі. Серед пріоритетних завдань дошкільної освіти, визначених державними документами, є збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил її організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

У працях педагогів з питань формування рухової активності, було доведено, що розвиток і здоров'я дітей дошкільного віку залежить від оптимального рівня рухової активності, оскільки її недостатність або надмірність сприяє затримці росту та розвитку, знижує робочі й адаптивні можливості організму. Чисельними дослідженнями вчених: О. Аксьонової, Є. Аркіна, Є. Вавілової, Е. Вільчковського, Л. Волкової, Т. Глушанок, О. Гнізділової, Н. Денисенко, Ю. Змановського, В. Сухарева, Г. Шалигіної та інших встановлено безперечний вплив рухів на здоров'я дитини, оскільки вони є біологічною потребою її організму від народження та природною необхідністю в її розвитку. Важливість рухової активності підкреслюється також у дослідженнях когорти педагогів і психологів: О. Богініч, Є. Вавілової, С. Волкової, Л. Глазиріної, Н. Денисенко, О. Дубогай, Ю. Змановського, Л. Карманової, О. Крилової, М. Маханьової, І. Муравова, М. Рунової, В. Спіріної, Т. Таллер, В. Теленчі, В. Фролова, Г. Юрко та інших. Питання оптимізації режиму рухової активності дітей у дошкільних навчальних закладах ґрунтовно висвітлено у працях Е. Вільчковського та М. Єфименка. Загальні положення про значення рухової активності у процесі фізичного виховання

дітей дошкільного віку розглядаються у роботах О. Бикової, О. Богінч, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, М. Рунової, Т. Осокіної та ін.

Численні спостереження свідчать, що в останні роки у більшості сучасних дошкільників спостерігається дефіцит рухової активності упродовж дня. У зв'язку з цим постає проблема вдосконалення рухового режиму дітей дошкільного віку та виявлення умов, що забезпечують його активізацію. Стратегічною метою роботи закладу дошкільної освіти повинна стати турбота про здоров'я дітей, адже здорова дитина легше сприймає виховні впливи, швидше набуває необхідних умінь і навичок, краще пристосовується до змін у навколишньому середовищі. Ефективність формування рухової активності дітей дошкільного віку забезпечується проведенням різних форм освітньої діяльності у ЗДО із застосуванням різноманітного обладнання та інвентаря. Урізноманітнити роботу з фізичного виховання можливо за рахунок використання педагогами нестандартного фізкультурного обладнання, що сприяє розвитку фізичних і формуванню морально-вольових якостей, покращенню психоемоційного стану дітей дошкільного віку. На нашу думку, нестандартне фізкультурне обладнання має потужний потенціал для оптимізації рухової активності. Воно дозволить забезпечити ефект новизни за рахунок уведення нових елементів чи цікавого поєднання наявних, варіативності у поєднанні стандартного і нестандартного обладнання.

Проблема використання нестандартного фізкультурного обладнання як засобу активізації рухової активності дошкільників не була предметом спеціального дослідження. Необхідність пошуку шляхів підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку та їх реалізації в системі дошкільної освіти зумовило вибір теми наукової роботи «**Формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами нестандартного фізкультурного обладнання**».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і практично довести ефективність використання нестандартного фізкультурного обладнання як засобу формування рухової активності старших дошкільників у ЗДО.

Для досягнення цієї мети ми визначили такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність поняття «рухова активність» та визначити її значення для дітей дошкільного віку.
2. Представити види нестандартного фізкультурного обладнання та обґрунтувати доцільність їх застосування.
3. Визначити критерії, показники та рівні рухової активності дітей старшого дошкільного віку.
4. Перевірити ефективність впливу нестандартного фізкультурного обладнання на підвищення рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Об'єкт дослідження: процес організації рухової діяльності дітей дошкільного віку в ЗДО.

Предмет дослідження: нестандартне фізкультурне обладнання як засіб формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: аналіз, порівняння і узагальнення даних психолого-педагогічної і методичної літератури; спостереження за РА дітей; анкетування батьків (анкета «Рівень рухової активності Вашої дитини», розробник К.В. Левшунова); ігрове тестування (з метою оцінки вольових зусиль у використанні нестандартного фізкультурного обладнання); крокометрія; бесіди з вихователями, батьками та дітьми; моделювання ситуацій з використанням нестандартного фізкультурного обладнання; ігри, вправи та творчі завдання фізкультурно-оздоровчого змісту з нестандартним фізкультурним обладнанням; висловлювання «ланцюжком».

Структура дослідження: вступ, два розділи, список використаних джерел, додатки.

Організація дослідження: дослідження проводилося на базі XXXXX ЗДО №4 «Сонечко» XXXXX.

РОЗДІЛ 1.

Теоретичні основи формування рухової активності

дітей дошкільного віку

1.2. Сутність поняття «рухова активність» та її значення для дітей

дошкільного віку

Дошкільний вік є важливим періодом становлення особистості дитини, під час якого інтенсивно розвиваються здібності, формуються моральні якості, відбувається розумовий і фізичний розвиток, закладаються основи здоров'я. Однак, нераціональна організація життєдіяльності дітей, збільшення розумового навантаження, відсутність у ЗДО оптимального розпорядку дня з урахуванням психофізіологічних особливостей кожної дитини, недостатність рухової активності негативно позначається на стані здоров'я дошкільника.

Низька рухова активність (далі по тексту – РА) є сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений її рівень, тоді як у країнах ЄС він становить 40–60%, а в Японії – 70–80%. Навіть у дітей дошкільного віку довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16–19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає 1–3%. Загальна РА дітей зі вступом до школи падає майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших [39].

Недостатня РА вважається четвертим серед найсуттєвіших факторів ризику, що є причинами смерті в глобальному вимірі (на неї приходить 6% загальної кількості випадків смертей у світі; 13% – високий кров'яний тиск; 9% – тютюнопаління; 6% – високий рівень глюкози у крові; 5% – зайва вага і ожиріння). Майже 3,2 млн смертей кожен рік обумовлено недостатньою РА. Фізично неактивні особи мають на 20–30 % вищий ризик смерті, порівняно з тими, хто займається руховою активністю помірної інтенсивності не менше 150 хв протягом тижня. Такий рівень РА зменшує ризик ішемічної хвороби серця

приблизно на 30 %, ризик діабету – на 27 % і ризик раку молочної залози і прямої кишки – на 21–25 % [14, с.46].

Для розуміння сутності конструкту «рухова активність» здійснимо аналіз наукових поглядів щодо визначення цього поняття. Значна кількість науковців розглядають РА як рух, або сукупність рухів. Так, Ю. Ісаєнко визначає це поняття як сукупність довільно регульованих рухів, що мають умовно-рефлекторну основу, виражаються у прагненні до підтримки життєвої рівноваги організму дитини з навколишнім світом, проявляються у рухових уміннях і фізичних якостях, обумовлених як генетично, так і сформованими потребами й мотивами [21].

Е. Вільчковський зазначає, що РА – це «будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, у результаті якого відбувається збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну» [5, с. 285]. Дослідник Р. Шабунін наголошує, що РА – це сума рухів, що виконуються людиною в процесі щоденної життєдіяльності [11, с. 5]. Т. Осокіна, О. Тимофеева вказують, що РА – це «сумарна кількість рухових дій, що виконує людина в процесі повсякденного життя» [32, с. 102]. О. Шалар у контексті вивчення особистості РА розглядає як міру рухливості, що проявляється в активності дитини у різних специфічно дитячих видах діяльності (гра, спілкування, пізнавальна образотворча та інша діяльність) [40, с. 8].

Дослідження О. Бар-Ор і Т. Роуланд [1] свідчать про те, що РА можна розглядати з погляду біомеханіки, фізіології та біхевіоризму (вивчення поведінки). У біомеханіці вона характеризується такими показниками: сила, швидкість, прискорення, кути, інерція, механічна сила або механічна робота. Дослідники-фізіологи аналізують РА у показниках метаболізму за допомогою таких параметрів як споживання кисню, метаболічна енергія (у кілокалоріях або кілоджоулях), метаболічна потужність або метаболічний еквівалент (МЕТ). З погляду біхевіоризму РА вчені розглядають за біговими, гімнастичними, ігровими умовами, в яких займається дитина (ігровий майданчик, природне середовище); використанням іграшок, обладнання, спортивного інвентарю;

взаємодією з іншими людьми (друзями, членами родини, педагогами); ініціативністю у РА (сама дитина, батьки, друзі, вихователі).

Сучасний дослідник О. Головченко вказує на диференціацію РА людини, виділяючи спонтанну та спеціально організовану. До першої категорії належить навчальна, трудова діяльність і побут, що визначаються як види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі та ін.). Спеціально організованою РА є ігрова та спортивна діяльність, заняття фізичними вправами [8, с. 15]. Поряд з цим М. Олійник диференціює РА на регламентовану та нерегламентовану. Регламентована РА визначається як сумарний обсяг спеціально обраних фізичних навантажень, що здійснюють цілеспрямований вплив на організм. Нерегламентована включає обсяг спонтанно виконуваних рухових дій [31, с. 91].

Характеризуючи роль РА науковці наголошують, що вона є «головним проявом життя, природним потягом до фізичного та психічного самовдосконалення» [12, с. 21], «біологічною потребою організму, від задоволення якої залежить стан здоров'я людини, її фізичний та загальний розвиток» [13, с. 4].

Відомо, що рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів [9], а постійний приток пропріоцептивної імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямку [24, с. 101].

Численні дослідження О. Аксьонової, Є. Аркіна, Є. Вавілової, Е. Вільчковського, Л. Волкової, Т. Глушанок, Н. Денисенко, Ю. Змановського, В. Сухарева, Г. Шалигіної та інших показали безперечний вплив рухів на здоров'я дитини, оскільки вони є природною необхідністю в її розвитку: активізується робота органів, систем організму й органів чуття. Науковцями доведено, що РА у фізіологічному аспекті здійснює позитивний вплив на формування опорно-рухового апарату, поліпшує роботу внутрішніх органів, забезпечує функціонування всіх фізіологічних процесів і систем дитячого

організму. Рухи зміцнюють здоров'я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту і розвитку тіла, стимулюють ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси (О. Варуха, О. Кокун, Н. Лебедєва, К. Левшунова, А. Маркосян, М. Могомедович, І. Муравова, М. Рунова та ін.).

Правильно організований руховий режим позитивно діє на скелет та основні функції організму. Під впливом тренування у м'язах збільшується кількість капілярів, зміцнюються кістки. Відбуваються зміни не лише в органах кровообігу, а й у крові – зростає рівень гемоглобіну, еритроцитів, покращується робота печінки, серця, головного мозку, органів дихання. Також знижується вразливість до простудних захворювань, особливо якщо заняття проводяться на свіжому повітрі. Фізичні вправи сприяють удосконаленню координації рухів, позитивно позначаються на розвитку центральної нервової системи [17, с. 47].

РА є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму. Недостатня РА, як зазначають М. Гуменюк, Т. Дмитренко, М. Рунова, З. Калуський, є однією із причин погіршення стану здоров'я дошкільників, низького рівня фізичного розвитку.

П. Лесгафт стверджував, що між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок – розумовий ріст та розвиток вимагають відповідного фізичного розвитку. Рух є важливим фактором розвитку узагальнюючої функції мозку (В. Бехтерев, М. Жинкін, М. Кольцова, О. Лурія та ін.). Аналізуючи праці І. Сеченова, доходимо висновку, що саме він уперше пов'язав рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи, уважаючи, що в цілісній структурі розвитку та пізнавальній діяльності людини провідну роль відіграє руховий аналізатор. Учений показав взаємозв'язок моторних функцій із вищими відділами центральної нервової системи, що підтвердило вплив рухів на психічний розвиток людини, а відповідно – і на її пізнавальну діяльність. Науковці Є. Аркін, В. Бальсевич, Ю. Змановський доводять, що під впливом фізичних навантажень позитивно змінюється динаміка розумових процесів.

Ученими також доведений тісний взаємозв'язок рухової активності та психічного благополуччя дошкільників (О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Динисенко, К. Левшунова, Т. Лохвицька та ін.). У своїх напрацюваннях вони неодноразово наголошують на тому, що діти, які систематично займаються руховою діяльністю, відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю, витривалістю як до фізичних, так і до розумових навантажень.

К. Левшунова зазначає, що «спільна діяльність дітей, де обов'язковою умовою є прояв РА, подолання у команді різних труднощів, досягнення загального командного результату – здружує дитячий колектив. Діти співпереживають успіхам та невдачам своїх товаришів, радіють їхнім досягненням, підтримують добрі взаємини між собою, піклуються про менших, сором'язливих і неспритних дітей, вчаться прагнути не тільки до індивідуальних, але й командних перемог. Такі зміни істотно впливають на соціалізацію дошкільників та, у цілому, забезпечують психічне благополуччя» [25, с. 21].

Л. Виготський, О. Запорожець, Ж. Піаже у своїх дослідженнях неодноразово висвітлювали існування тісного взаємозв'язку між кількістю, якістю РА та проявом сприймання, пам'яті, мислення, емоцій у дітей дошкільного віку. РА збільшує словниковий запас, сприяє більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний розвиток дитини.

РА є не тільки джерелом здоров'я, працездатності, фактором розвитку психомоторики, сприймання, уваги, мислення, пам'яті [7; 18; 23; 26; 34], але й сприяє соціальному становленню, формуючи у ході виконання рухових дій такі якості, як рішучість, сміливість, культуру поведінки, вміння управляти та регламентувати її, виявляти самостійність й ініціативу; виступає необхідною умовою для становлення та формування дитини не лише як біологічної істоти, а й соціального суб'єкта (Н. Лебедева, А. Маркосян, І. Мурашов та ін.).

Відсутність РА не лише негативно позначається на здоров'ї дітей, але й знижує їх розумову здатність, сповільнює розвиток комунікативних навиків,

робить дошкільників байдужими до навколишнього світу. Чим менш яскраво дитина проявляє різного роду емоційні реакції (від захоплення та радості до розчарування та агресивності), тим частіше це є показником слабких фізичних навичок та зниженої щоденної РА. Адже саме рух стимулює втрату дітьми поведінкових комплексів, яскраво демонструє біполярність емоцій: від радості та задоволення – до гніву і розчарування, забезпечує відчуття життєрадісності, покращує настрій, викликає бажання виконувати будь-який вид діяльності [25, с. 22].

Грунтовний аналіз праць педагогів дає можливість стверджувати, що розвиток і здоров'я дітей дошкільного віку залежить від оптимального рівня РА [10]. На думку О. Сударева, гігієнічною нормою є такі величини РА, які повністю задовольняють біологічну потребу в русі, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому гармонійному розвитку. За його визначенням, стан організму при нормі РА характеризується такими показниками: висока резистентність до негативних впливів з боку зовнішнього природного середовища; низький рівень захворюваності; високий рівень функціональних можливостей; адекватність реакцій на фізичні навантаження; висока фізична працездатність; помірні енергетичні затрати при м'язовій діяльності; рівномірність у розвитку основних рухових якостей [17, с. 46].

Необхідний обсяг РА є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать дослідження багатьох педагогів (Н. Денисенко, Л. Карманова, Й. Рауцкіс та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти мають добре здоров'я, фізичний розвиток і швидше засвоюють фізичні вправи. У той же час малорухливість призводить до затримки у розвитку їх організму, при цьому відбувається порушення функцій і структури ряду органів, обміну речовин, суттєво знижується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на їх здоров'ї [5].

Дітям притаманна висока потреба у РА, яка має власні межі, що характеризують кожну вікову групу. Аналіз наукових досліджень (А. Коробков, Б. Нікітюк, О. Сухарев та ін.) вказує на те, що, як надмірна РА (гіперкінезія), так і недостатній її прояв (гіпокінезія), диференційовано впливають на становлення особистості. Недостатність рухових дій призводить до зниження сили і працездатності скелетної мускулатури, порушень у роботі опорно-рухового апарату, зменшення рухливості суглобів. Все це сповільнює розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили. Підвищена РА, навпаки, сприяє позитивним морфофункціональним перетворенням, але разом із тим, під час інтенсивних спортивних тренувань або змагань, особливо, коли це супроводжується значними нервово-емоційними напруженнями у дітей, може призвести до негативних наслідків [25, с.18].

Критерієм оптимального рівня РА є економічність і надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на мінливі умови довкілля. Порушення гомеостазу і неадекватність реакцій організму свідчать про вихід за межі оптимальної норми. За норму РА у дитячому віці приймається така величина РА, яка повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, сприяє гармонійному розвитку організму і зміцненню здоров'я [3, с.51].

Домінуючими ознаками прояву РА є кількість кроків, які дитина здійснює упродовж дня. За результатами досліджень Е. Вільчковського [5] встановлено норми оптимального рухового режиму за час перебування дітей у ЗДО з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку 18,8-20,2; восени 15-16,5; взимку 17,5-18,6 та навесні 16,5-17,9 тисяч кроків на день. М. Рунова визначає, що для дітей п'ятирічного віку обсяг РА в середньому становить 11080-12650 рухів, для дітей шестирічного віку – 13200-13800 рухів, для семирічок – 13600-14250 рухів [38, с. 7]. У той же час результати комплексного обстеження дітей старшого дошкільного віку, проведеного М. Руновою, дозволяють зробити висновок, що достатній рівень

РА наявний лише в 50-60% дітей, 40% – гіперактивні та малорухливі дошкільники [38].

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури, можна зробити висновок, що визначення дефініції «рухова активність» є досить варіантним, багатоаспектним. Узагальнивши різні підходи до визначення сутності досліджуваного феномену, ми розуміємо РА як сукупність рухових дій, що виконує людина в процесі повсякденного життя, як міру рухливості, що виявляється у різноманітних видах діяльності та забезпечує розвиток фізичних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку особистості. РА дітей можна умовно розподілити на спеціально організовану (виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор) та спонтанну (самостійні ігри, виконання фізичних вправ, рухи дітей у вільний від занять час та ін.). Домінуючою ознакою прояву РА є кількість кроків, які дитина здійснює упродовж дня.

1.2 Види нестандартного фізкультурного обладнання та доцільність їх застосування у ЗДО

Забезпечення успішного фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я є одним із пріоритетних завдань педагогічної роботи з дошкільниками. У всіх державних програмах фізичному вихованню приділяється особлива увага. Проте, дослідження останніх років свідчать, що сучасні діти здебільшого відчують дефіцит руху. Це спричинено їх тривалим перебуванням у сидячому положенні. На жаль, власний педагогічний досвід і спостереження показують, що далеко не завжди педагоги застосовують у своїй практиці вправи для підвищення рівня рухової активності дошкільників. Тому, задовольнити природну потребу дітей у русі й збільшити рухову активність покликані цілі і завдання фізичного виховання.

З метою успішного проведення фізкультурно-оздоровчої роботи потрібно створити у ЗДО розвивальний простір, який передбачає наявність

фізкультурної зали з відповідним оснащенням та інвентарем, обладнати спортивний куточок та ігрову зону в кожній груповій кімнаті. Однак, недостатнє фінансування закладів дошкільної освіти не дозволяє створити належні умови, придбати якісне обладнання. Натомість, наявний інвентар, у більшості випадків, є застарілим, нефункціональним, неяскравим і непривабливим, інколи у недостатній кількості, сумнівної якості, не відповідає віковим особливостям дошкільників та санітарним нормам. Всі ці явища перешкоджають реалізації завдань фізичного виховання дітей та зумовлюють необхідність створення і впровадження нестандартного фізкультурного обладнання у середовище дошкільного закладу.

Нестандартне фізкультурне обладнання – це багатофункціональний, фізкультурно-ігровий інвентар чи переносне спортивне обладнання, що має елементи новизни і творчості, яке легко трансформується при мінімальній затраті часу та ефективно впливає на стимулювання рухової діяльності дітей дошкільного віку [23, с.12-13].

Існує досить багато видів нестандартного фізкультурного обладнання (за цільовим призначенням). Зокрема, виділяють обладнання для вправлення дітей у повзанні, перелізанні через бар'єри («Павутинка», «Бар'єри», «Веселі палички», «Доріжка з перешкодами»); для розвитку спритності, гнучкості, рівноваги, просторового сприйняття («Твістер», «Черепашка», мотузкова драбинка «Веселка», «Веселі ходулі», глайди); формування правильної постави та зміцнення м'язів грудної клітки («Гантелі», «Чарівна павутинка»). З метою розвитку сенсорики, дрібної моторики та зміцнення м'язів рук використовують різнокольорові прапорці, камінчики, стрічки, мішечки з крупами, «Палки-моталки», «Шнурівки», еспандери, «Гантелі». Профілактику та корекцію плоскостопості можливо здійснювати за допомогою «Доріжок здоров'я», «Торбинок-трансформерів», «Чарівного килимка». До нестандартного обладнання також належать різноманітні тренажери для масажу, дихальної гімнастики (стрічки з паперовими фігурками, «Футбольне поле», «Завірюха»), а також ігри («Кільцекид», «Дартс») [4; 15; 16; 19; 20; 22; 23; 26; 29; 35; 36].

Слід зазначити, що подана характеристика нестандартного обладнання в ЗДО нічим не регламентується і залежить лише від прагнення вихователів урізноманітнити дозвілля малюків, зробити його змістовним, цікавим і корисним для здоров'я.

Нестандартне обладнання – це завжди додатковий стимул фізкультурно-оздоровчої роботи, засіб активізації рухового режиму. Один із прийомів підвищення ефективності фізкультурного обладнання – новизна, яка створюється за рахунок внесення нового чи зміни переносного нестандартного обладнання у своєрідні комплекси (смуги перешкод, будиночки, парканчики). Діти дошкільного віку залюбки виконують вправи з інвентарем, досягають високих результатів у фізичному вдосконаленні, що позитивно впливає на їхню емоційну сферу.

За твердженнями Т. Осокіної, Е. Тимофєєвої, М. Рунової нестандартне фізкультурне обладнання повинно носити не лише розвивальний характер, але також бути різноманітним, динамічним, поліфункціональним, що дає можливість застосовувати його в різних видах рухів. Наприклад, при виконанні загальнорозвивальних вправ на занятті або під час ранкової гімнастики можна використовувати: «прапорці», «кольорові стрічки», масажери «горішки», «канат», різноманітні доріжки здоров'я, «парашут», «карусель», «дуги», «скакалки».

Звичайно, до нестандартного обладнання висуваються певні санітарно-гігієнічні вимоги. Воно повинно бути: безпечним, максимально ефективним, зручним у застосуванні, компактним, універсальним, технологічним і простим у виготовленні, естетичним, ергономічним [36].

На ефективність проведення безпосередньо організованої освітньої діяльності з фізичного виховання впливає якісна й глибоко продумана попередня робота з підготовки всіх необхідних посібників та інвентарю, які допоможуть проводити заняття жваво, емоційно, цікаво. Принципами організації фізкультурно-оздоровчої роботи із застосуванням нестандартного

обладнання є: відповідність віку дітей, різнобічність, комплексність і тематичність, динамічність та мобільність, дієвість, варіативність.

Нестандартний інвентар має ряд переваг над традиційним обладнанням. Йому властиве суворе дозування навантаження, спрямованість тренування на окремі групи м'язів, а також широке застосування в період відновлення після перенесених хвороб. У фізичному вихованні дітей дошкільного віку нестандартне фізкультурне обладнання дозволяє у більш короткі терміни вирішити завдання розвитку їх рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. При його використанні швидко формуються рухові вміння і навички, підвищується інтерес дітей до виконання різних рухів, що, у свою чергу, веде до збільшення інтенсивності РА та позначається на фізичному, розумовому розвитку та стані здоров'я дошкільників. Воно цікаве, яскраве, просте у використанні і бюджетне. Зазвичай, такий реквізит виготовляється силами батьків та вихователів. До цього процесу можна залучати і дітей. Спільна праця сприятиме виникненню між ними дружелюбності, атмосфери підтримки та творчості.

Нестандартне фізкультурне обладнання може бути індивідуального та колективного використання, а його вплив на організм – локальним (у роботі задіяні окремі групи м'язів), регіональним (у роботі задіяна приблизно третина м'язів) і загальним (у роботі задіяна більшість м'язів тіла). Крім розвитку м'язів, воно впливає на розвиток координації рухів та формування вольових якостей: наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, сили волі тощо.

Оздоровлювальні вправи з використанням нестандартного фізкультурного обладнання сприяють формуванню правильної постави; корекції різних проблем хребта; розвитку м'язів; зниженню надмірної ваги; покращенню функціональних можливостей організму; покращенню рухливості суглобів та ін.

Під впливом нестандартного обладнання розвивається вправність, спритність, прагнення дітей досягати більш високих спортивних результатів. Воно розвиває їхню спостережливість, увагу, уяву, зорову пам'ять, сприймання;

сприяє закріпленню знань про колір, форму, розмір; формується вміння працювати у колективі, взаємодіяти з іншими. Дошкільники стають активніші, часто організовують самостійно ігри з використанням такого обладнання.

Спортивно-ігрове нестандартне обладнання покликане сприяти вирішенню не лише специфічних завдань фізичного виховання, а й всебічному розвитку та формуванню особистості. Воно дозволяє збагачувати знання дитини про світ предметів та їх багатофункціональність; вчить орієнтуватися в просторі; привчає застосовувати нестандартне фізкультурне обладнання у спонтанній діяльності; пробуджує інтерес до спортивних ігор, занять, розширює уявлення про різноманітні види фізкультурних вправ та їх значення. Педагогічні спостереження за змістом і тривалістю рухової діяльності дітей дають підставу для висновку про те, що використання різноманітного нестандартного обладнання – одна з ефективних умов підвищення рухової активності дітей при виконанні різноманітних вправ, а також збільшення моторної щільності фізкультурних занять [35, с.62].

Отже, варіативність, вдалий підбір і раціональне використання нестандартного обладнання в спонтанній та спеціально-організованій освітній діяльності з фізичного виховання сприятиме покращенню рухової активності дітей дошкільного віку. Основна мета застосування такого обладнання – розвиток рухової сфери, фізичних якостей і творчих здібностей, виховання морально-вольових якостей, підвищення інтересу в дітей до різних спортивних ігор і фізичних вправ. Все це доводить доцільність його використання у освітньому просторі ЗДО.

РОЗДІЛ 2.

Експериментальна перевірка ефективності формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами нестандартного фізкультурного обладнання

2.1 Аналіз рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку

З метою визначення параметрів РА дітей старшого дошкільного віку та встановлення впливу нестандартного фізкультурного обладнання на фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку було проведено експериментальне дослідження. У ньому брали участь діти старших груп ХХХХХ ЗДО №4 «Сонечко» ХХХХХ: «Чебурашка» (експериментальна група) та «Буратіно» (контрольна група), загальною кількістю 40 осіб (по 20 дітей у кожній групі), вихователі – 4 особи, медпрацівник та батьки. Експеримент проводився упродовж вересня 2018 р. – листопада 2019 р. та складався з констатувального, формувального та контрольного етапів.

Під час констатувального етапу з метою виявлення рівнів РА старших дошкільників нами були визначні критерії та показники РА. Схарактеризуємо критерії РА з використанням нестандартного фізкультурного обладнання:

✓ **самоствалення** до рухової активності з використанням нестандартного фізкультурного обладнання – це наявність бажання, потреби, інтересу до РА з використанням нестандартного фізкультурного обладнання; реакція на власні досягнення в руховій сфері; прояв вольових зусиль у руховій діяльності та витримування відповідно до віку фізичного навантаження;

✓ **рухова обізнаність** у використанні нестандартного фізкультурного обладнання – це усвідомлення ролі фізичних вправ у розвитку та зміцненні організму; знання та свідоме дотримання правил у використанні нестандартного фізкультурного обладнання;

✓ **рухова діяльність** з використанням нестандартного фізкультурного обладнання – це наявність пластичних, виразних та естетичних рухів під час використання нестандартного фізкультурного обладнання; здатність самостійно

застосовувати руховий досвід у роботі з нестандартним фізкультурним обладнанням як на спеціально організованих заняттях, так і в самостійній руховій діяльності; оцінювання і регулювання можливостей нестандартного фізкультурного обладнання у розвитку власного тіла; оволодіння основними рухами за допомогою нестандартного фізкультурного обладнання (ходьба, біг, стрибки, лазіння).

Критерій самоствалення до РА з використанням нестандартного фізкультурного обладнання, на нашу думку, визначається такими показниками, як емоційне налаштування та вольова витривалість і характеризується рівнями:

✓ високий рівень: старший дошкільник має бажання, потребу та інтерес до РА з використанням нестандартного фізкультурного обладнання; позитивно реагує на власні досягнення у руховій сфері; проявляє вольові зусилля у руховій діяльності та високу витривалість до фізичного навантаження за допомогою нестандартного фізкультурного обладнання;

✓ середній рівень: дошкільник частково виявляє бажання, потребу та інтерес до РА з використанням нестандартного фізкультурного обладнання; у цілому позитивно реагує на власні досягнення у руховій сфері, а в іншому разі намагається стримувати негативні емоції; на достатньому рівні проявляє вольові зусилля у руховій діяльності та проявляє достатню витривалість у роботі з нестандартним фізкультурним обладнанням;

✓ низький рівень: дитина старшого дошкільного віку не має бажання та інтересу до РА; негативно реагує на залучення її до рухової діяльності; не виявляє вольових зусиль у роботі з нестандартним фізкультурним обладнанням.

Критерій рухова обізнаність у використанні нестандартного фізкультурного обладнання, на нашу думку, визначається показниками: рухове самоствалення та рухова грамотність і передбачає такі рівні:

✓ високий рівень: старший дошкільник чітко усвідомлює роль фізичних вправ у розвитку та зміцненні власного організму; має свій улюблений інвентар серед нестандартного фізкультурного обладнання; може обґрунтувати його вибір для власної рухової діяльності; розуміє наслідки

свого необережного поводження з нестандартним фізкультурним обладнанням для інших; знає і свідомо дотримується правил використання нестандартного фізкультурного обладнання для виконання основних рухів;

✓ середній рівень: дитина у цілому усвідомлює роль фізичних вправ у розвитку та зміцненні власного організму; позитивно ставиться до використання нестандартного фізкультурного обладнання; розуміє наслідки свого необережного поводження з нестандартним фізкультурним обладнанням для інших; частково знає правила використання нестандартного фізкультурного обладнання для виконання окремих рухів;

✓ низький рівень: дошкільник не розуміє ролі фізичних вправ із застосуванням нестандартного фізкультурного обладнання у розвитку та зміцненні власного організму; не знає правил використання нестандартного фізкультурного обладнання у руховій діяльності.

Критерій рухова діяльність у використанні нестандартного фізкультурного обладнання визначається показниками: рухова вправність, рухова інтерпретація і характеризується такими рівнями:

✓ високий рівень: дитина старшого дошкільного віку вміє пластично, виразно та естетично рухатися під час фізичної діяльності з використанням нестандартного фізкультурного обладнання; самостійно застосовує руховий досвід у роботі з нестандартним фізкультурним обладнанням; здатна оцінювати і регулювати можливості нестандартного фізкультурного обладнання у розвитку власного тіла; оволодіває основними рухами (ходьба, біг, стрибки, лазіння) за допомогою нестандартного фізкультурного обладнання; креативно використовує нестандартне фізкультурне обладнання під час спеціально організованої та спонтанної діяльності;

✓ середній рівень: дошкільник на достатньому рівні володіє основними рухами (ходьба, біг, стрибки, лазіння) за допомогою нестандартного фізкультурного обладнання; у цілому має пластичні виразні рухи з використанням нестандартного фізкультурного обладнання; розуміє користь застосування окремих видів нестандартного фізкультурного обладнання у

розвитку власного тіла; на репродуктивному рівні використовує нестандартне фізкультурне обладнання у спонтанній діяльності;

✓ низький рівень: дитина на низькому рівні володіє основними рухами (ходьба, біг, стрибки, лазіння); не здатна до самостійного застосування нестандартного фізкультурного обладнання.

З метою діагностики та моніторингу актуального стану досліджуваного явища за критерієм самоствалення до РА з використанням нестандартного фізкультурного обладнання ми застосували спостереження за РА дітей старшого дошкільного віку з нестандартним фізкультурним обладнанням; анкетування батьків (анкета «Рівень рухової активності Вашої дитини», розробник К.В. Левшунова); ігрове тестування (з метою оцінки вольових зусиль у використанні нестандартного фізкультурного обладнання); крокометрію; бесіди з вихователями, батьками та дітьми.

Дослідження за критерієм рухової обізнаності у використанні нестандартного фізкультурного обладнання проводилося за допомогою бесіди з дітьми (про значення рухової активності та цінність здоров'я; види нестандартного фізкультурного обладнання) та моделювання ситуацій з використанням нестандартного фізкультурного обладнання; спостереження.

Для вивчення рівнів сформованості РА за критерієм рухова діяльність з використанням нестандартного фізкультурного обладнання були дібрані такі методи: ігри та вправи з нестандартним фізкультурним обладнанням; творчі завдання фізкультурно-оздоровчого змісту з нестандартним фізкультурним обладнанням; спостереження; крокометрія; висловлювання «ланцюжком».

Узагальнений рівень рухової активності старших дошкільників представлений у таблиці 2.1.

Суттєвої відмінності між рівнями рухової активності дітей старшого дошкільного віку експериментальної та контрольної груп ми не виявили: переважна більшість досліджуваних має середній рівень, 21,7% – високий, значна частина – 28,3% (експериментальна група) та 31,7% (контрольна група) дошкільників – низький рівень рухової активності (рис.2.1.)

Таблиця 2.1.

Рівні рухової активності дітей старшого дошкільного віку на етапі констатувального експерименту

Критерій	Рівні		
	<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Низький</i>
	<i>Особи/ %</i>		
самоствалення до рухової активності з використанням нестандартного фізкультурного обладнання	8 осіб 20%	19 осіб 47,5%	13 осіб 32,5%
рухова обізнаність у використанні нестандартного фізкультурного обладнання	9 осіб 22,5 %	20 осіб 50 %	11 осіб 27,5 %
рухова діяльність з використанням нестандартного фізкультурного обладнання	9 осіб 22,5 %	19 осіб 47,5 %	12 осіб 30 %
Узагальнений показник	21,7%	48,3%	30%

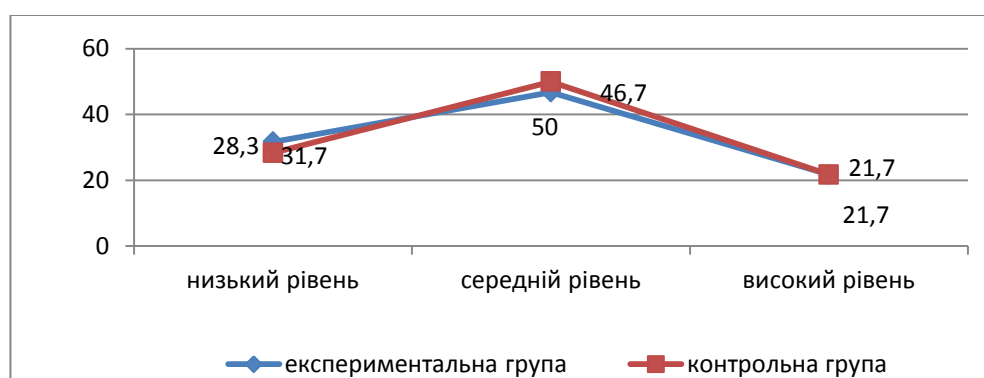


Рис.2.1. Рівні рухової активності у дітей експериментальної та контрольної груп

Проведене дослідження дає підстави для висновку про недостатній рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку, що потребує внесення змін у процес організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей у ЗДО та

розробки спеціальної педагогічної технології з використання нестандартного фізкультурного обладнання.

2.2 Перевірка ефективності впливу нестандартного фізкультурного обладнання на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку

У зв'язку з вищевказаними фактами виникає необхідність удосконалення рухового режиму дітей старшого дошкільного віку. З цією метою була запропонована педагогічна технологія оптимізації РА дітей старшого дошкільного віку з використанням нестандартного фізкультурного обладнання.

Мета педагогічної технології – підвищити рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі використання нестандартного фізкультурного обладнання у ЗДО.

Основними завданнями реалізації цієї технології є:

- задоволення потреби у рухах дітей старшого дошкільного віку;
- забезпечення своєчасного фізичного і психічного розвитку старших дошкільників;
- підвищення рівня рухової активності дітей;
- оволодіння основними рухами;
- удосконалення рухових якостей (витривалості, спритності, гнучкості, швидкості тощо).

Реалізація завдань педагогічної технології носила інтегрований характер – упровадження нестандартного фізкультурного обладнання у різні форми організованої освітньої діяльності у ЗДО.

Нами були визначені такі форми рухової активності з використанням нестандартного фізкультурного обладнання:

- заняття з фізичного виховання, фізкультурні розваги та свята;
- малі форми активного відпочинку під час навчальних занять (фізкультурні хвилинки та паузи);

- самостійна ігрова діяльність у повсякденному житті (осередки, прогулянки);
- інші моменти рухової активності (гімнастика пробудження з використанням «Доріжок здоров'я», ранкова гімнастика, корегуюча гімнастика тощо).

Були розроблені етапи реалізації педагогічної технології оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку з використання нестандартного фізкультурного обладнання:

- підготовчий;
- основний;
- підсумковий.

Схарактеризуємо їх. На *підготовчому етапі* реалізації технології ми розробили календарний план фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку, де передбачили можливість використання нестандартного фізкультурного обладнання у різних формах рухової активності; підготували конспекти занять з фізичного виховання, мовленнєвого спілкування, ознайомлення з природою, логіко-математичного розвитку та інших. Здійснили підбір та виготовили нестандартне фізкультурне обладнання.

На *основному етапі* реалізації технології нами здійснена діагностика рухової активності старших дошкільників з використанням нестандартного фізкультурного обладнання. Упродовж формувального етапу експерименту було проведено серію занять та інших фізкультурно-оздоровчих моментів з використанням нестандартного фізкультурного обладнання. Після цього ми зробили аналіз успішності занять; повторну діагностику рухової активності старших дошкільників.

На *підсумковому етапі* – створили осередок нестандартного фізкультурного обладнання у груповій кімнаті та сформулювали методичні рекомендації щодо вибору нестандартного фізкультурного обладнання для окремих видів рухової активності старших дошкільників в умовах ЗДО.

На основному етапі реалізації педагогічної технології під час проведення фізкультурних розваг з дітьми старшого дошкільного віку на теми «Велика фізкультурна мандрівка», «Турнір фізкультурників», «Дорогами козацьких

звитяг», «Галопом по Європі», «Велика осіння здравіада», «Велика зимова здравіада», «Велика весняна здравіада» використовували такий нестандартний інвентар: «Бар'єри», «Веселі палички», «Черепаха», «Павутинка», «Палки-моталки», «Гантелі», «Султанчики» та ін.

На заняттях з фізичного виховання «Сильними зростаємо, казки любляємо», «Щоб здоровими зростати, про здоров'я треба дбати» та інші застосовувалися такі зразки нестандартного фізкультурного обладнання: «Веселі промінчики», мотузкова драбинка «Веселка», «Кольоровий парашут», «Веселі ходулі», «Ведмежа», «Дракон», «Інтелектуальна мішень», «Тунель», «Лижний тандем» та ін.

У ході проведення занять з логіко-математичного та мовленнєвого розвитку, ознайомлення дітей з навколишнім було проведено ряд фізкультурних хвилинок з використанням нестандартного фізкультурного обладнання («Веселий масажер», «Новорічний сніжок», «Різнокольорові стрічки», «Спортивні кубики», «Більбоке» та ін.).

На заняттях, під час проведення ранкових гімнастик, прогулянок, фізкультурних свят і розваг якомога широко використовували нестандартне фізкультурне обладнання, яке хоча й поступається можливостями порівняно з тренажерами, але все ж таки є більш доступним. У спортивному залі або на вулиці воно забезпечувало достатній рівень фізичного навантаження, при цьому дозволило коригувати техніку виконання вправ, змінювати характер зусиль дитини, урахувавши її можливості та реакцію організму на рівень фізичного навантаження. Діти могли виконувати цілісний рух як самостійно, так і з допомогою інструктора з фізичної культури або вихователя.

Розроблені нами «Доріжки здоров'я» щоденно застосовувалися з дітьми старшого дошкільного віку під час гімнастики пробудження та не систематично у ході проведення ранкової та корегуючої гімнастики.

Усі виготовлені нами зразки нестандартного фізкультурного обладнання знаходилися у спеціально створених осередках у віковій групі. Під час самостійної ігрової діяльності педагоги стимулювали дітей творчо

використовувати весь арсенал нестандартного фізкультурного обладнання під час рухливих ігор та вправ на прогулянці.

Індивідуальну роботу з дітьми, які відстають із окремих видів рухів, вихователі проводили під час вечірньої прогулянки. Зміст такої роботи включав різноманітні рухові завдання, спрямовані на розвиток та вдосконалення недостатньо засвоєних рухових навичок, фізичних здібностей дошкільнят. Їх педагоги пропонували у вигляді ігрових вправ, які добирали з урахуванням рівня рухової активності дитини. Дошкільникам пропонувалися додаткові атрибути, які спонукали їх до рухів. Окрім того, обладнання було розміщено так, щоб, дістаючи його або прибираючи після ігор, дитина змушена була рухатися, докладати зусиль. Його можна було легко переносити, ставити, класти, передавати іншим, грати з ними. Доцільно організоване предметно-розвивальне середовище стимулювало дітей до пошуків рухів та оптимізувало спонтанну рухову активність старших дошкільників.

Таким чином, оптимізацію рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами нестандартного фізкультурного обладнання здійснювали за рахунок: збільшення її обсягу упродовж дня, насичення освітнього простору нестандартним інвентарем, обов'язкового проведення організованих форм освітньої роботи з використанням нестандартного фізкультурного обладнання, реалізації інтегрованого підходу.

Формувальний етап завершився контрольним зрізом. З цією метою були використані методи діагностики констатувального експерименту (див. підрозділ 2.1.).

На основі отриманих даних можна зробити висновок про позитивні зміни після упровадження у роботу ЗДО педагогічної технології з формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами нестандартного фізкультурного обладнання. Зокрема, зросла кількість дошкільників експериментальної групи, що мають високий та середній рівень РА (26,7% та 55% відповідно). Також на 13,4 % зменшилася кількість дітей з низьким рівнем (рис.2.2.).

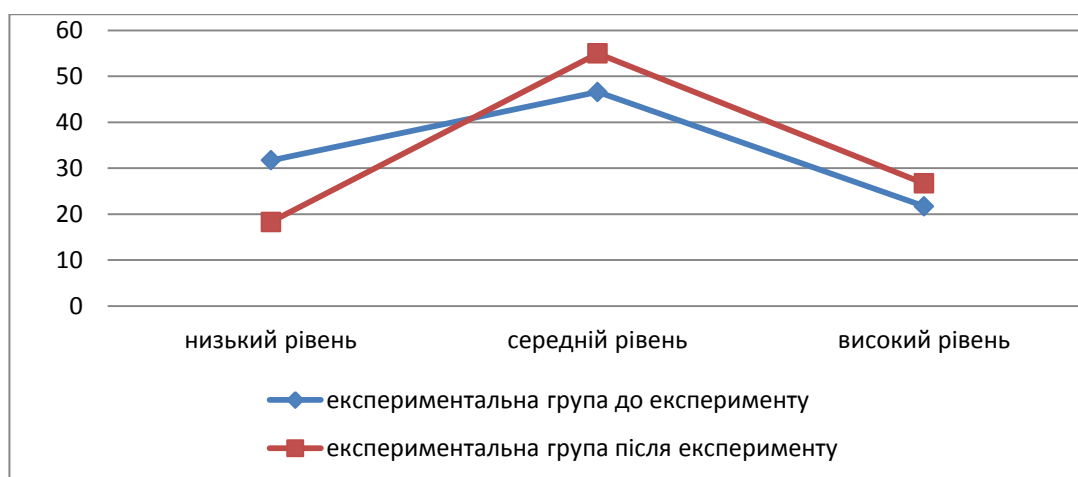


Рис.2.2. Рівень рухової активності старших дошкільників експериментальної групи до і після формувального експерименту

Зріз показників РА старших дошкільників дозволив виявити збільшення кількості дітей експериментальної групи з високим та середнім рівнями за кожним досліджуваним критерієм. Так, за першим критерієм – самоствалення до рухової активності з використанням нестандартного фізкультурного обладнання – відбулося зниження кількості дітей з низьким рівнем з 35% до 20%, одночасне зростання кількості з високим рівнем з 20% до 25% та середнім рівнем – з 45% до 55%.

Збільшення кількості дітей з високим та середнім рівнем відбулося і за другим критерієм – рухова обізнаність у використанні нестандартного фізкультурного обладнання. До проведення формувального експерименту таких дошкільників було 25% з високим рівнем та 50% з середнім, після проведення – 30 % та 55% відповідно.

За третім критерієм – рухова діяльність у використанні нестандартного фізкультурного обладнання – були зафіксовані такі зміни: кількість дітей з високим рівнем зросла з 20 % до 25%, середнього з 45% до 55%; у свою чергу зменшилася кількість дошкільників з низьким рівнем РА з 35% до 20 %.

Спостерігаються також відмінності у результатах експериментальної та контрольних груп після проведення формувального експерименту (рис. 2.3.)

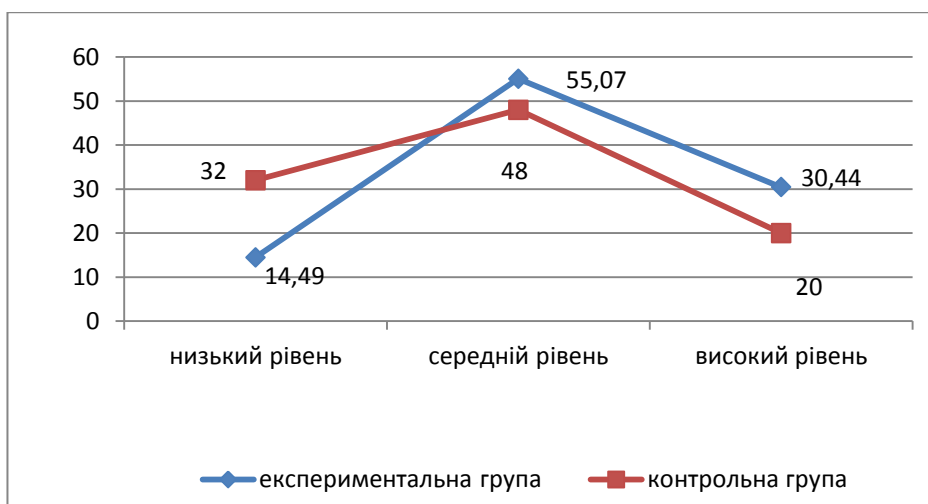


Рис. 2.3. Порівняльний графік росту середньостатистичного показника рівня РА дітей старшого віку в експериментальній і контрольній групах після експерименту

На основі проведеного аналізу можна констатувати, що застосована нами педагогічна технологія з використання нестандартного фізкультурного обладнання дозволила підвищити рівень РА дітей, позитивно вплинула на їх загальний фізичний розвиток та рухову підготовленість. Отже, нестандартне фізкультурне обладнання може успішно застосовуватися в ЗДО.

ВИСНОВКИ

Проведене науково-педагогічне дослідження формування рухової активності старших дошкільників засобами нестандартного фізкультурного обладнання дозволило нам зробити такі висновки:

1. У ході вивчення науково-методичної літератури психологічного, педагогічного, фізкультурно-оздоровчого спрямування проаналізовано стан дослідженості проблеми рухової активності. Уточнено зміст поняття «рухової активності» як міри рухливості, що проявляється в активності дітей у різних видах діяльності. На основі теоретичного аналізу проблеми рухову активність диференційовано на спонтанну та спеціально організовану, регламентовану та нерегламентовану.

Визначено, що потреба в руховій активності є важливою умовою повноцінного розвитку дитини. Науковцями доведено вплив рухової активності на фізіологічне формування організму дошкільника та його психічне благополуччя. Висвітлення значення рухової активності та характеристика її вікових показників оптимальної норми показали, що недостатність рухових дій призводить до зниження сили і працездатності скелетної мускулатури, порушень у роботі опорно-рухового апарату, сповільнює розвиток фізичних якостей. Нами було виявлено, що оптимальною нормою можна вважати таку добову величину рухової активності, яка у повному обсязі задовольняє біологічну потребу в рухах, сприяє зміцненню здоров'я дітей та покращує психоемоційний стан.

2. Проаналізувавши види і потенційні можливості нестандартного фізкультурного обладнання, ми встановили, що його використання дозволяє стимулювати та збільшити рухову активність дітей, швидко і якісно формувати рухові уміння й навички, сприяє розвитку фізичних здібностей. Окрім того, нестандартне фізкультурне обладнання вносить різноманітність, елементи новизни, незвичності, яскравості у фізкультурні заняття, сприяє підвищенню інтересу до різних видів рухової діяльності, фізичної культури, спорту.

3. З метою дослідження рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку нами визначено її критерії та показники, зокрема: самоствавлення до рухової активності з використанням нестандартного фізкультурного обладнання (показники: емоційне налаштування, вольова витривалість); рухова обізнаність у використанні нестандартного фізкультурного обладнання (показники: рухове самоствавлення, рухова грамотність); рухова діяльність з використанням нестандартного фізкультурного обладнання (показники: рухова вправність, рухова інтерпретація). Також представлено характеристики рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку та методи їх діагностики.

4. Перевірка ефективності застосування нестандартного фізкультурного обладнання у процесі формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку дозволила зробити висновок, що створення предметно-розвивального середовища із використанням такого обладнання дозволяє підвищити рівень рухової активності за визначеними критеріями та показниками. Так, контрольний зріз показав, що після упровадження розробленої нами педагогічної технології у дошкільників експериментальної групи низький рівень РА було виявлено у 18,3% досліджуваних, що на 13,4 % менше, ніж у констатувальному експерименті. Також зросла кількість дітей експериментальної групи, що мають високий та середній рівень РА. Доведено, що при використанні нестандартного фізкультурного обладнання у дошкільників значно підвищується інтерес до фізичних вправ та результативність їх виконання не лише в спеціально організованій, а й у спонтанній діяльності.

Отже, можемо стверджувати що використання нестандартного фізкультурного обладнання ефективно впливає на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимпийская литература, 2009. 528 с.
2. Богініч О.Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.
3. Бойко Ю.В. До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості*. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів 3 квітня 2015 р., м. Чернігів, 2015. С. 50–54.
4. Бурлакова Ю. Фізкультурне обладнання з пляшок та іншого. *Дошкільне виховання*. 2006. №10. С. 20-21.
5. Вільчковський Е. С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
6. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2005. 428 с.
7. Гнізділова О. А., Бурсова С.С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: монографія/ за заг. ред. Л. М. Рибало*. Тернопіль, 2019. С. 345–363.
8. Головченко О.І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним рівнем розвитку особистісних якостей. *Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал*. 2009. № 2. С. 15–18.

9. Горожанкіна О.Ю., Полякова І.Ф. Розвиток музично-рухової активності дошкільників у процесі занять хореографією. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського: збірник наукових праць. 2018. № 3. С. 31-37.
10. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. 2019. №9 (176). С. 32-37.
11. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие/ отв. ред. Р.А. Шабунин. Свердловск, 1981. 80 с.
12. Долбишева Н. Г. Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки. *Молода спортивна наука України*. Л., 2001. Вип. 5. Т.2. С. 21–24.
13. Дошкільне виховання: Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку/ автори-упорядники Л.В. Калуська, З.В. Калуський, М.М. Гуменюк. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 184 с.
14. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
15. Евсеев С.П. Классификация спортивных тренажеров, применяемых для формирования движений. *Теория и практика физической культуры*. 1986. № 10. С. 15–21.
16. Ефименко Н.Н., Мога Н.Д. Авторские тренажеры в физическом воспитании и двигательной реабилитации детей. Винница, 2011. 223 с.
17. Замрозович-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. *Обрії*. 2016. № 1(42). С. 46–48.
18. Захаріна Є. А. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 124–127.
19. Зеленин В. Применение на физкультурных занятиях нестандартного оборудования. *Дошкольное воспитание*. 2012. № 7. С. 6–14.

20. Зьомка Н., Косенкова І., Вишегородцева О. Нестандартне фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2009. № 6. С. 32–33.
21. Исаенко Ю.М. Педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3–4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения: авторефер. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04./ Белгород, 2012. 27 с.
22. Использование нестандартного оборудования в физическом воспитании. URL: <https://infourok.ru/ispolzovanie-nestandartnogo-oborudovaniya-v-fizicheskom-vospitanii-doshkolnikov-517124.html>. (дата звернення: 17.09.2019).
23. Козетов І.І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури. *Фізичне виховання в школі*. Київ. 1999. № 4. С. 37–39.
24. Курок О.І., Лісневська Н.В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 24. Глухів, 2014. С. 100–106.
25. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07/ Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.
26. Лісневська Н. В. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою їх оздоровлення. Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. Випуск 20. Київ, 2012. С. 89–93.
27. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі/ автореф. дис....канд. пед. наук: 13.00.08/ Нац. Акад. пед. наук України, Ін-т проблем виховання. Київ, 2016. 24 с.
28. Лісневська Н.В. Сутність здоров'язберігаючого середовища та важливість його створення в дошкільному навчальному закладі. Педагогічні науки: збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Бердянськ: БДПУ, 2010. № 3. 364 с

29. Немеровський В.М. Физкультурный инвентарь и спортивное оборудование в системе ДОУ, школы, вуза. Псков: ПГПУ, 2006. 100 с.
30. Нетрадиционное физкультурное оборудование (своими руками). URL: <https://dohcolonoc.ru/svoimi-rukami/5370-netraditsionnoe-fizkulturnoe-oborudovanie-svoimi-rukami.html>. (дата звернення: 20.09.2019).
31. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (14). С. 90-94.
32. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников: книга для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 1971. 159 с.
33. Пасічник В.М., Сосновський Д.Д. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №7. С. 86–91.
34. Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2). С. 72-75.
35. Петренко Г. Використання поліпропіленових труб для виготовлення обладнання, тренажерів та допоміжного інвентарю для занять фізичною культурою у дошкільних навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2013. № 3 (23). С. 61–70.
36. Проект оновленого переліку фізкультурного обладнання, спортивного спорядження та інвентарю для використання в дошкільних навчальних закладах. URL: <http://www.kmu.gov.ua>. (дата звернення: 3.10.2018).
37. Рат Т., Хартер Д. Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни; пер. с англ. М.: Альпина Паблицерз, 2011. 148 с.

38. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер.з рос. мови. Х.: Ранок, 2007. 192 с.
39. Фізична активність. URL: <http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/HBSC/Buklets/buklet2007.pdf> (дата звернення 10.10.2007)
40. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2003. № 4. С. 6–12.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для батьків «Рівень рухової активності Вашої дитини»

Дайте, будь ласка, відповіді на наступні запитання, обравши той варіант, який, на вашу думку, найбільш правильний:

1. Чи вважаєте Ви правильним твердження: «Рух – це основний прояв життя!»: а) так; б) не впевнена (-ий); в) ні.

2. На вашу думку, важливим для розвитку дитини є: а) збагачення інтелектуальними знаннями; б) стимулювання до рухової активності; в) обидва варіанти в однаковій мірі спрямовані на розвиток дитини.

3. Скільки часу Ваша дитина рухається впродовж дня: а) менше 4 годин; б) 5-6 годин; в) більше 7 годин.

4. На основі власних спостережень оцініть, будь ласка, рівень рухової активності своєї дитини: а) низький; б) середній; в) високий.

5. Зазвичай, Ви: а) заохочуєте дитину до прояву рухової активності; б) пропонуєте чергувати пасивні та активні види діяльності, залежно від настрою та самопочуття дитини в конкретний момент часу; в) завжди заохочуєте до спокійних видів діяльності (читання книжок, розфарбовування, комп'ютерні ігри та ін.).

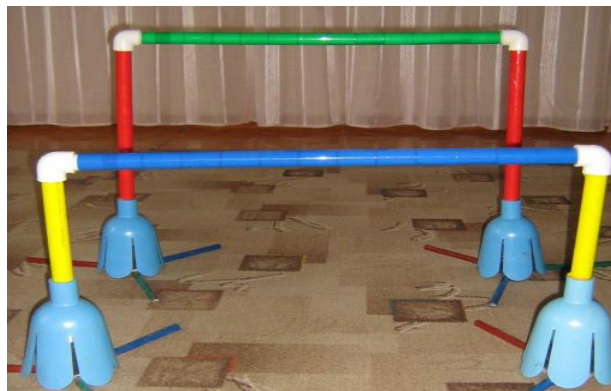
6. Як ви вважаєте, хто повинен більше займатися фізичним розвитком дитини: а) батьки; б) дитячий садок; в) батьки та дитсадок спільно.

7. Чи виконували б Ви вдома індивідуально з дитиною завдання та рекомендації, що надавались працівниками ЗДО з приводу поліпшення її фізичного розвитку та рівня рухової активності: а) так, із задоволенням; б) тільки за наявності вільного часу; в) ні, нехай цим займаються вихователі в дитсадку.

Дякуємо за співпрацю!

Додаток Б

«Бар'єри»



«Черепашка»



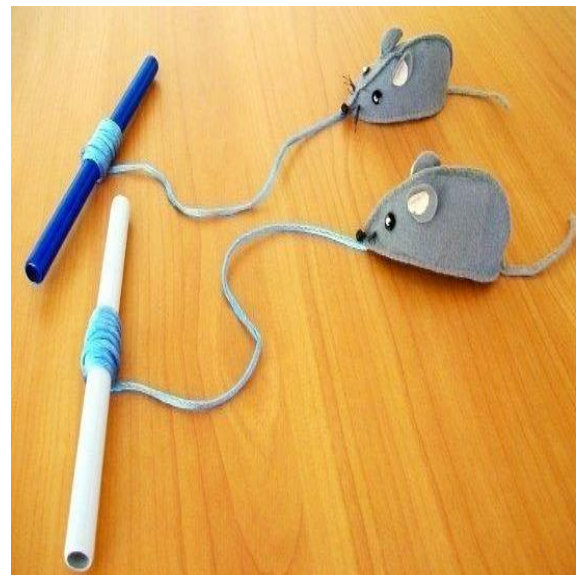
«Глайди»



Різнокольорові прапорці, стрічки



«Палки-моталки»



«Еспандери»



«Гантелі»



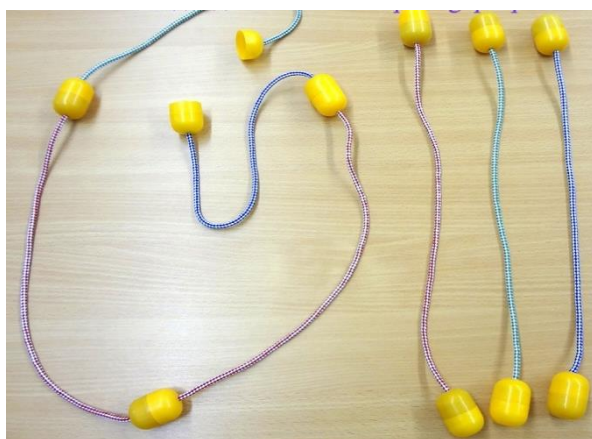
«Доріжки здоров'я»



Масажери



«Скакалки»



«Султанчики»



«Веселі промінчики»



«Веселі ходулі»



«Тунель»



«Більбоке»

