

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ ТИПІВ

А. Полякова, О. Микитчик, О. Конакова

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

кореспондент-автор – А. Полякова: polakovaantonina303@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2020-16.64-73

Згідно Закону України «Про дошкільну освіту» збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини – це першочергове завдання розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни. Отже найважливіші задачі, які стоять перед сучасними педагогами – збереження і зміцнення здоров'я дитини, всебічний фізичний розвиток та оптимальний руховий режим дітей дошкільного віку. Нажаль, як в Україні, так і за кордоном дослідження питань організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку не носять системний характер та є уривчастими та фрагментарними. Це і зумовило актуальність нашого дослідження. *Мета статті* – науково обґрунтувати організацію рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку. *Результати*. Визначено форми роботи і види рухової діяльності, які сприяють оптимізації фізичного стану дітей 3-4 років. Запропоновані форми роботи і види рухової діяльності дітей 3–4 років у закладах різного типу. Наведено методичні основи організації і проведення різних форм роботи з фізичного виховання і видів рухової діяльності молодших дошкільнят у закладів різного типу (загального розвитку, комбінованого типу, санаторного типу та компенсуючого типу). Представлені орієнтовні показники рухової активності дітей 3–4 років. *Висновки*. Обґрунтовано модель організації раціонального рухового режиму дітей 3–4 років у дошкільних навчальних закладах різного типу, яка охоплює: мету, завдання, процесуальне і змістове забезпечення, педагогічні умови оптимізації рухової активності в режимі дня дошкільної установи як фактору підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого дошкільного віку.

Ключові слова: діти дошкільного віку, рухова діяльність, заклади дошкільної освіти різного типу.

Polyakova A., Mykytchuk O., Konakova O. Organization of motor activity of early preschool children in preschool educational establishments of various types.

Abstract. According to the Law of Ukraine «On Preschool Education» the preservation and strengthening the physical, mental and spiritual health of a child is a primary task of developing, educating and upbringing the youngest citizens of the country. Nowadays, both in Ukraine and in the world, new ways of encouraging motor activity of preschool children are being actively searched for. Therefore, studies on improving the efficiency of physical training in preschool educational establishments have been conducted in recent years. The most important task facing modern educators is to provide measures for preserving and strengthening health of a child and creating possibilities for comprehensive physical development through maximum motor activity of preschool children. Unfortunately, both in Ukraine and abroad, studies of the organization of motor activity of preschool children are not systematic, desultory and fragmentary. The purpose of article – scientifically substantiate the process of organizing the motor activity of the preschool children. *Results.* The forms of work and types of physical activity that contribute to the optimization of the physical condition of children 3–4 years are determined. The forms of work and types of motor activity for children aged 3–4 in different educational establishments have been proposed. Methodological basis for organizing and carrying out various kinds of work and physical training directed at stimulating physical activity of preschool children in different educational establishments (general, combined, sanatorium and compensating types) have been presented. Target indicators of motor activity of children aged 3–4 have been provided. *Conclusions.* The pattern for organizing rational motor mode for children aged 3–4 in preschool educational establishments of various type covering: purpose, tasks, procedural and substantive maintenance, pedagogical conditions of optimization of physical activity in the mode of day of preschool establishments as a factor of increase the level of physical condition of preschool children has been substantiated.

Key words: preschool children, motor activity, preschool educational establishments of various types.

Вступ

Згідно Закону України «Про дошкільну освіту» збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини – це першочергове завдання розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни [1].

Як вказують Н. О. Пахальчук, О. І. Мируха, Г. М. Романенко [2] одним із пріоритетних напрямків удосконалення сучасної теорії та практики фізичної культури в дошкільному навчальному закладі є пошук нових форм, методів та прийомів фізичного виховання дітей. Це потребує раціональної трансформації сучасної освіти, зокрема, її дошкільної ланки як основи

соціокультурного становлення особистості. Одним із провідних факторів впливу на рівень здоров'я і фізичний стан є рухова активність. Багато дослідників підкреслюють наявність взаємозв'язку між руховою діяльністю і фізичним станом дитини [4; 5; 6]. Це визначає доцільність застосування такої системи навчання, яка передбачає максимальний оздоровчий, освітній і виховний ефект. Найважливіші задачі перед педагогами – це збереження і зміцнення здоров'я дитини, всебічний фізичний розвиток та оптимальний руховий режим дітей дошкільного віку [3].

Дослідники привертають велику увагу даній проблемі. Нині в Україні та в світі здійснюються

активні пошуки шляхів активізації рухової активності дітей молодшого дошкільного віку. В останні роки проведені дослідження з питань підвищення ефективності фізичного виховання в дошкільних закладах. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання дошкільнят наведено у дослідженнях Н. Ф. Денисенко [7], Е. С. Вільчковського [8], Т. Ю. Круцевич [9], Н. Є. Пангелової [10].

Іноземні науковці також пропонують урізноманітнювати форми та методи організація рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку [11]. Harriet G. Williams зі співавторами [12] з'ясували, що рівень моторики може бути важливим фактором просування фізично активного способу життя у дітей дошкільного віку. Saakslahti A, Numminen P, Niinikoski H. зі співавторами [13] досліджували зв'язок фізичних навантажень з фізичним розвитком у ранньому дитинстві. Fisher A, Reilly JJ, Kelly LA. зі співавторами [14] присвятили свої дослідження виявленню основних навичок руху та звичних фізичних навантажень у маленьких дітей. Reilly JJ, Jackson DM, Montgomery C зі співавторами виявляли загальні витрати енергії на фізичні навантаження у дошкільнят Шотландії [15]. Nan Zeng зі співавторами провели системний огляд питання впливу фізичної активності на рухові навички та когнітивний розвиток у ранньому дитинстві. Нажаль, як в Україні, так і за кордоном дослідження питань організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку не носять системний характер та є уривчастими та фрагментарними. Це і зумовило актуальність нашого дослідження.

Матеріал і методи дослідження

Мета статті – науково обґрунтувати організацію рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку.

Для визначення рухової активності дітей був використаний метод крокометрії. Даний метод полягав у тому, що крокомір вкладався у мішечок, який закріплюється на паску на талії дитини. Прилад фіксував лише кількість рухів (ходьба, біг, підстрибування). Довжина кроків і швидкість пересування крокоміром не фіксувалася. Тому крокомір мав лише приблизну оцінку рухової активності дитини. При застосуванні методу крокометрії сумарно враховувалась кількість основних локомоцій під час організованої та довільної рухової діяльності дитини протягом перебування її у дошкільному закладі. Одержані показники зіставлялись з даними, наведеними у дослідженнях Е.С. Вільчковського [8].

Учасники. У дослідженнях брали участь діти 3–4 років. Вони відвідували дошкільні заклади різного типу м. Дніпро. Це дитячий заклад №282 комбінованого типу, дитячий заклад №192 санаторного типу, дитячий

заклад №28 компенсуючого типу, дитячі заклади №244 та №404 загального розвитку. Загальна кількість дітей – 185.

Статистичний аналіз. Статистична обробка матеріалів дослідження велася з допомогою програмного пакету Microsoft Excel 2010. Обраховувались середнє арифметичне значення та похибка середнього арифметичного. Достовірність відмінностей між показниками вибірок перевірялася за допомогою t-критерію Стьюденту і вважалася статистично значущою при $p < 0,05$.

Результати

Під час розробки раціонального рухового режиму була врахована необхідність забезпечення задоволення біологічної потреби дітей у руховій діяльності. Передбачався раціональний зміст рухової активності, заснований на оптимальному співвідношенні різних організаційних форм занять, підібраних з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей дітей та профільності дошкільного навчального закладу. Ці підходи реалізовувались у наступних формах організації роботи з фізичного виховання в умовах роботи закладу освіти: фізкультурних заняттях, фізкультурно-оздоровчих заходах в режимі дня, активному відпочинку та самостійній руховій діяльності дітей в режимі дня закладу дошкільної освіти. Було визначено форми роботи і види рухової діяльності, які сприяють оптимізації фізичного стану дітей (табл. 1).

Для дошкільних закладів загального розвитку нами рекомендовані загальноприйняті форми роботи і такі види рухової діяльності як оздоровчий біг, дихальна гімнастика, логоритмічна гімнастика. Це обумовлено тим, що і у таких садках значна кількість дітей мають показники функціонального стану організму нижче за середній і низький і недостатній розвиток мовлення. У закладі, де є басейн, двічі на тиждень рекомендоване заняття з плавання у поєднанні з гідромасажем, гімнастикою у воді, гартувальними заходами.

Дошкільні заклади компенсуючого типу створені для дітей, які потребують коректування фізичного і психічного розвитку (із вадами слуху, зору, мовлення, опорно-рухового апарату). Аналіз захворюваності дітей виявив, що переважна їх кількість мають порушення зору, опорно-рухового апарату та ін.; окремі функціональні показники не відповідають середнім віковим нормам. Статистичні показники фізичної підготовленості і рухової активності також нижчі, ніж у вихованців закладів загального розвитку. Все це обумовило зміну співвідношення різних організаційних форм занять фізичними вправами (зменшення кількості фізкультурних занять за рахунок проведення оздоровчо-ігрових занять, проведення різновидів корегувальної гімнастики та ін.).

Таблиця 1 – Форми роботи і види рухової діяльності дітей 3–4 років у закладах різного типу

Види занять та особливості їх організації, тривалість	Типи закладів дошкільної освіти			
	Загального розвитку	Комбінований тип	Санаторний тип	Компенсаційний тип
1. Фізкультурні заняття				
Заняття з фізичної культури	5 разів, з них 2 на повітрі		3 рази, з них 1 на повітрі	
З плавання (за наявності басейну). Двічі на тиждень, у другій половині дня, підгрупами (8–10 дітей). 25–30 хв.	+			
2. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня				
Ранкова гімнастика. Щодня на вулиці (у теплу пору року) або в залі. 5–6 хв (друга молодша група); 6–8 хв (середня група). Вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості. Дихальні вправи для поліпшення дренажної функції легень і бронхів.	+	+	+	+
Рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці. Щодня під час ранкової прогулянки, підгрупами, сформованими з урахуванням рівня рухової активності дітей та їх фізичного стану. 20–25 хв.	+	+	+	+
Оздоровчий біг. Двічі на тиждень, підгрупами по 5–7 дітей, під час ранкової прогулянки. 3–5 хв.	+	+		+
Індивідуальна робота з розвитку рухів. Щодня під час вечірньої прогулянки. 10–12 хв.	+	+	+	+
Гімнастика після денного сну. Щоденно, після денного сну. 5–8 хв., 4–5 вправ	+	+	+	+
Гартувальні заходи у поєднанні з фізичними вправами. Щоденно під час активної рухової діяльності, після сну та в процесі інших режимних заходів	+	+	+	+
Оздоровчо-ігрове заняття. Щоденно після денного сну. 25–30 хв.			+	+
Корегувальна гімнастика. Щоденно, після денного сну (під час оздоровчо-ігрового заняття). Комплекси корегувальних вправ можуть застосовуватись в інших формах фізкультурно-оздоровчої роботи за рекомендацією лікаря. 10–12 хв.			+	+
Дихальна гімнастика. Щоденно, в процесі проведення організованих форм фізичного виховання, а також – музичного заняття. 8–10 хв.	+	+	+	+
Логоритмічна гімнастика. Двічі на тиждень, підгрупами (проводить логопед)	+	+	+	+
3. Активний відпочинок				
Прогулянки – походи в ліс або прилеглий парк. Двічі-тричі на місяць, у час, відведений для фізкультурних та організованих вихователем ігор і вправ. 60–80 хв. (середня група)	+	+	+	+
Фізкультурне дозвілля. Один-два рази на місяць на вулиці разом з однолітками однієї-двох груп. 20–30 хв.	+	+	+	+
Фізкультурні свята. Двічі-тричі на рік з дітьми інших вікових груп. 60–80 хв. (середня група)	+	+	+	+
День здоров'я. Один раз на місяць. У продовж дня активна рухова діяльність дітей на відкритому повітрі. Її зміст визначає вихователь	+	+	+	+
Тиждень здоров'я (канікули). Двічі-тричі на рік (останній тиждень кварталу)	+	+	+	+
4. Самостійні заняття				
Самостійна рухова діяльність. Щодня, під керівництвом вихователя, у приміщенні та на вулиці. Тривалість залежить від індивідуальних особливостей дітей	+	+	+	+

Дошкільні заклади компенсуючого типу створені для дітей, які потребують коректування фізичного і психічного розвитку (із вадами слуху, зору, мовлення, опорно-рухового апарату). Аналіз захворюваності дітей виявив, що переважна їх кількість мають порушення зору, опорно-рухового апарату та ін.; окремі функціональні показники не відповідають середнім віковим нормам. Статистичні показники фізичної підготовленості і рухової активності також нижчі, ніж у вихованців закладів загального розвитку. Все це обумовило зміну співвідношення різних організаційних форм занять фізичними вправами (зменшення кількості фізкультурних занять за рахунок проведення оздоровчо-ігрових занять, проведення різновидів корегувальної гімнастики та ін.).

Основним контингентом дошкільних закладів санаторного типу є діти з ранніми проявами туберкульозної інфекції. Вони часто хворіють на застудні захворювання, мають захворювання кишково-шлункового тракту, ендокринної, серцево-судинної системи. Вихованці цих закладів характеризуються найвищим рівнем захворюваності. Оцінка функціонального стану дітей свідчать, що адаптаційні можливості їх організму є нижчими, ніж у вихованців закладів загального розвитку. Їх рівень фізичної підготовленості визначається як нижчий за середній, а рівень рухової активності є низький. Отже процес фізичного виховання повинен мати переважно оздоровчо-адаптаційну спрямованість і особлива увага приділятися гартувальним процедурам, дихальній гімнастиці, використанню здоров'язбережувальних технологій. Методичні основи організації і проведення різних форм роботи з фізичного виховання і видів рухової діяльності дошкільнят у закладів різного типу наведені нижче. Рациональне поєднання різних форм занять фізичними вправами являє собою цілий комплекс навчально-виховних та оздоровчих заходів, забезпечує оптимальну рухову активність дітей.

Фізкультурні заняття є основною організаційною формою фізичного виховання у закладах різних типів. Для вихованців закладів загального розвитку і комбінованого типу пропонуються щоденні заняття (у теплу пору року – всі на повітрі; у холодну пору – три у приміщенні, два – на відкритому повітрі). Для дітей, які відвідують заклади санаторного і компенсуючого типів доцільно проводити три заняття на тиждень (у холодну пору – одне на повітрі), оскільки руховий режим цих садків доповнений спеціальними видами рухової активності – оздоровче-ігрове заняття, корегувальна гімнастика та ін. Структура заняття відповідає побудові

основних форм роботи з фізичного виховання і спорту і складається з трьох частин – підготовчої, основної і заключної.

Фізкультурне заняття на повітрі у холодну пору року має свої специфічні завдання: сприяє вдосконаленню функціонування серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем організму; підвищує опірність організму негативним фактором зовнішнього середовища; формує здатність дитини до орієнтування у просторі; сприяє закріпленню рухових навичок у природному середовищі. Заняття на повітрі особливо корисні дітям, які часто хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції та іншими захворюваннями дихальної системи.

У закладах, де є басейн *заняття з навчання дітей плаванню* проводять не менше 2-х разів на тиждень (у другій половині дня, по 8–10 дітей). Організацію навчання дітей плавання здійснюють в комплексі з усіма формами фізкультурно-оздоровчої роботи. Тільки поєднання занять у басейні з раціональним режимом діяльності та відпочинку дітей упродовж навчального року може сприяти загартовуванню та зростанню їхньої рухової активності. Тривалість заняття для дітей 3-х років – 20–25 хв., дітей 4-ох років – 25–30 хв.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими формами роботи у закладах різного типу. Вони сприяють зміцненню здоров'я, підвищують розумову і фізичну працездатність, активізують руховий режим дітей. Щоденно проводяться ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, гартувальні заходи, рухливі ігри під час прогулянки. У санаторних і компенсуючих закладах проводяться оздоровчо-ігрові заняття, корегувальна гімнастика, зміст яких обумовлений індивідуальними особливостями фізичного стану вихованців.

Ранкова гімнастика є одним з найважливіших компонентів рухового режиму, її організація спрямована на підняття емоційного та м'язового тону дитини. Вправи сприяють наданню організму діяльного стану. поглибленню дихання, посиленню кровообігу, вихованню уваги, цілеспрямованості, підвищенню життєдіяльності. Ранкова гімнастика проводиться щоденно до сніданку. Тривалість від 5–6 хв. до 6–8 хв. Ранкова гімнастика складається із вправ, рекомендованих програмою для даної вікової групи і які попередньо засвоєні дітьми на фізкультурному занятті [5; 10].

Кількість загально-розвивальних вправ, їх дозування у дітей 3–4 років наведені у таблиці 2.

Таблиця 2 – Зміст і дозування вправ комплексів ранкової гімнастики для молодших дошкільнят

Група	Кількість вправ	Кількість повторень	Тривалість бігу		Кількість стрибків	Тривалість гімнастики
			у середньому темпі	у повільному темпі		
Друга молодша	4–5	5–6	20–25 с	до 1 хв	12	5–6 хв
Середня	5–6	6–8	25–30 с	до 90 с	16	6–8 хв

Для оптимізації рухового режиму дітей у закладах дошкільної освіти різних типів доцільно використовувати наступні варіанти проведення ранкової гімнастики.

Традиційний комплекс ранкової гімнастики виконують у наступній послідовності: нетривала ходьба різного виду з поступовим переходом у біг; безперервний біг у помірному темпі; різні види шикунвань; загально розвивальні вправи; стрибки; біг на місці; нетривала ходьба з дихальними вправами.

Ранкова гімнастика ігрового характеру. До неї можуть бути включені 2–3 рухливих гри різного ступеня інтенсивності або 5–6 загально розвивальних вправ імітаційного характеру на зразок «Метелики літають», «Чапля стоїть на одній нозі» тощо. Можна створити цілий сюжет з імітаційних рухів.

Ранкова гімнастика з використанням смуги перешкод дозволяє пропонувати вправи з поступовим збільшенням навантаження, ускладнювати рухові завдання, включати різні види рухів зі збільшення кількості повторень і темпу рухів, чергувати фізкультурний інвентар і смуги перешкод. Такий варіант доцільно рекомендувати дітям, які відвідують заклади загального розвитку.

Ранкова гімнастика із включенням оздоровчого бігу для вихованців закладів загального розвитку, комбінованого і компенсуючого типів. Вона проводиться на відкритому повітрі, під час прийому дітей (по 5–7 осіб). Спочатку проводиться коротка розминка з 3–4 вправ. Потім – біг із середньою швидкістю 80–120 м (один-два рази, чергуючи з ходьбою), залежно від індивідуальних можливостей дітей та пори року. Завершується гімнастика дихальними вправами.

Ранкова гімнастика з використанням найпростіших тренажерів для вихованців закладів всіх типів. Вона допомагає оптимізувати й урізноманітнити фізкультурно-оздоровчі заняття. Застосовуються вправи загально розвивальної дії з використанням найпростіших тренажерів (еспандер, гімнастичний ролик).

Рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці. У закладах освіти загального розвитку і комбінованого типу, де фізкультурні заняття проводяться щоденно, на прогулянці з дітьми організовують одну рухливу гру та різновиди будь-якого основного руху. Їх тривалість у другій молодшій групі становить 8–12 хв.,

у середній групі – 10–15 хв. У закладах компенсуючого і санаторного типу, у дні, коли фізкультурні заняття не проводять, планують рухливу гру та вправи з основних видів рухів (2–3). Їх тривалість складає у другій молодшій групі 15–20 хв., а у середній – 20–25 хв. Під час розподілу ігор і фізичних вправ упродовж дня необхідно враховувати співвідношення нового програмного матеріалу на фізкультурних заняттях зі щоденними іграми й вправами, які передбачається застосувати на ранковій і вечірній прогулянках. Змістом прогулянок є рухливі ігри, різновиди основних рухів, деякі види спортивних вправ (ходьба на лижах, катання на санчатах, катання на велосипеді (окрім дітей, які мають порушення постави). Планування роботи з розвитку рухів на прогулянці з дітьми має забезпечувати системність, послідовність подання всього програмного матеріалу, сприяти закріпленню ігор, удосконаленню техніки фізичних вправ, підвищувати рухову активність дітей. Важливо правильно обирати час для проведення ігор і вправ на прогулянці і не проводити їх за рахунок часу, відведеного на самостійну рухову діяльність дитини. Вважливе значення для *індивідуальної роботи* з дитиною мають медико-педагогічні спостереження, котрі дозволяють враховувати показники сили,

Гімнастика після денного сну в поєднанні з контрастними повітряними ваннами допомагає поліпшити настрій дітей, підняти м'язовий тонус, а також сприяє профілактиці порушень постави та ступнів. Її слід проводити при відчинених фрамугах 5–8 хв. У закладах загального розвитку і комбінованого типу бажано використовувати різні варіанти гімнастики упродовж року.

Варіанти гімнастики після денного сну для закладів загального розвитку. *Розминка в ліжку та самомасаж.* Діти прокидаються під звуки спокійної музики. Лежачи на спині поверх ковдри, виконують 4–5 простих вправ: повороти голови; прогладжування рук, живота, ніг, п'ят; розгинання та згинання рук; згинання обох ніг, з обхватом колін руками та поступове їх розгинання; піднімання й опускання обох ніг; імітація їзди на велосипеді. Вправи можна виконувати з різних положень: лежачи на боці, животі, сидячи. Після виконання вправ у ліжку діти встають і на килимку біля

ліжка виконують кілька рухів у різному темпі. Комплекс закінчують дихальними вправами.

Гімнастика ігрового характеру складається з 4–5 імітаційних вправ. Діти наслідують рухи птахів, тварин, рослин, створюють різні образи («лижник», «гімнаст», «квітка» тощо). Використовуючи ті самі образи можна створити сюжетні комплекси фізичних вправ.

Пробіжка по масажних доріжках, як один із варіантів гімнастики після денного сну, бажано поєднувати з контрастними повітряними ваннами та не менше двох разів на тиждень по 4–5 хв. Спочатку проводиться ходьба у швидкому темпі (30–35 с), з переходом на біг у середньому темпі (50–65 с) і знову – на ходьбу у спокійному темпі (35–40 с) у поєднанні з дихальними вправами. Після цього пропонується біг у середньому темпі (60–80 с), який закінчується спокійною ходьбою (45–50 с). Діти займаються у трусиках і босоніж.

У закладах загального розвитку і комбінованого типу після проведення гімнастики організовують водні процедури (контрастні ножні ванни). Спочатку ноги обливають теплою водою, потім – холодною і так 5–6 разів. Температура води для здорових дітей – 36 °C і 18–19 °C, а для ослаблених – 36 ° і 28 °C.

Оздоровчо-ігрове заняття проводиться з метою цілеспрямованої ігрової діяльності дітей у період після денного сну до посиленого полудника, відсунутого за режимом на 1 годину. Цей проміжок часу дозволяє провести гартувальні заходи, підвищити рухову активність дітей. Воно має переважне застосування у закладах санаторного і компенсуючого типів. Дане заняття проводиться щоденно після денного сну у спальні або ігровій кімнаті у холодну пору року і на майданчику – у теплу пору року. Заняття групові, дещо більшої, ніж фізкультурне заняття, тривалість (25–30 хв. для молодших дошкільнят). Структура заняття відповідає загальноприйнятій. Мета підготовчої частини – забезпечити підготовку функціональних систем дитини до інтенсивних навантажень. Зміст: ходьба у різному темпі, біг, імітаційні стрибки, загально-розвивальні вправи (1–2 хв.), дихальні вправи (2–3 хв.). Основна частина присвячена розвитку фізичних здібностей, вдосконаленню основних рухів і гімнастичних вправ в ігровому режимі (10–12 хв.). До її змісту включена рухлива сюжетно-рольова гра (10–12 хв.). Тривалість у молодших дошкільнят 20–25 хв. У заключній частині заняття пропонується ходьба у повільному темпі, вправи на розслаблення, біг підтюпцем, дихальні вправи (2–3 хв.). Основною відмінністю даного заняття є поєднання гартувальних заходів з виконанням фізичних вправ. В процесі заняття діти вдягнені у полегшену спортивну форму (спочатку – у майку і трусики, потім – тільки у трусики), босоніж. Заняття проводиться у

приміщенні з температурою 16–20 °C, з поступовим зниженням (в залежності від фізичної активності дітей) до 12 °C. Під час проведення оздоровчо-ігрового заняття основними гартувальними процедурами є пульсуючий мікроклімат, ходьба босоніж, дихальна гімнастика, повітряний душ.

Основними видами гартувальних впливів є водні процедури. Вони мають санітарну і оздоровчу функцію. Методика застосування даної процедури полягає у зміні тривалості ножних ванн при відносно постійній температурі води (14–16 °C) від 15–20 с до 2–3 хв., збільшуючи час кожний тиждень на 7–10 с. Потім ноги обтирають рушником, розтирають і надають вовняні шкарпетки.

Значне місце посідають дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи як найбільш ефективні форми **активного відпочинку дітей**. Їх мета – активна участь всієї групи у запропонованому заході, визначення рівня розвитку фізичної і рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, формування стійкого інтересу до активної рухової діяльності. У раціональному поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання вони допомагають створити оптимальний руховий режим у закладах дошкільної освіти.

Прогулянки – походи в ліс або прилеглий парк здійснюються у першу половину дня (розпочинаючи із середньої групи). Їх мета – удосконалення рухових навичок та комплексний розвиток фізичних здібностей у природних умовах, навчання дітей орієнтуватись на місцевості. Рухова діяльність у поєднанні з оздоровчими силами природи підвищує захисні реакції організму дошкільнят. Оточуюча природа, різноманітні враження збагачують знання про навколишній світ. Дозування прогулянок для дітей 4 років – 1,5 км в один кінець переходу. Після кожних 15 хв. ходьби роблять 4–5 хв. зупинки для відпочинку дітей. Вибір маршруту та швидкість пересування групи залежить від фізичної підготовленості і стану здоров'я дітей. Необхідно раціонально використовувати рельєф місцевості та природні умови для виконання рухів. Регулярне проведення переходів дозволяє значно підвищити рухову активність дітей. Застосування даного виду активного відпочинку рекомендується у закладів різних типів.

Фізкультурне дозвілля (розваги) здійснюють оздоровчий вплив на організм дитини, сприяють вдосконаленню рухових вмінь і навичок, підвищенню рівня фізичної підготовленості. Організуються 2–3 рази на місяць у другу половину дня. Для дітей молодшої і середньої групи включають появу казкових героїв. Присвячують розваги порі року, спортивним подіям, святам. Використання музичного супроводу сприяє створенню позитивного емоційного фону.

Фізкультурні свята проводяться 2–3 рази на рік (тривалість 50 хв – 80 хв), вони є підсумковою формою роботи з фізичного виховання. При організації фізкультурного свята дотримуються вимог: не перетворення дитячого свята в розважальний захід для дорослих, забороняється відбір учасників за рівнем підготовленості, раціональний розподіл навантаження в різних видах діяльності (з урахуванням рівня рухової активності та фізичної підготовленості дітей).

День здоров'я проводиться один раз на місяць з охопленням всіх різними фізкультурними заходами протягом дня: зранку – ігри середньої рухливості (під час прийому дітей), ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури (інші навчальні заняття в цей день не проводяться), різні ігри під час прогулянок, фізичні вправи в основних рухах. Організуючи дні здоров'я враховують кліматичні особливості сезону, можливості використання природних факторів.

Тиждень здоров'я (канікули) проводяться два рази на рік. Вони сприяють активному відпочинку, оздоровленню та зміцненню організму у єдності з емоційно-позитивним станом психіки дошкільнят. Під час канікул відмінюють заняття, пов'язані з розумовою діяльністю дітей. Застосовуються всі форми фізичного виховання та збільшується час перебування дітей на свіжому повітрі.

Самостійна рухова діяльність дитини займає половину часу від загальної її діяльності у дитячому садку. Вона найменш стомлює дітей з усіх форм рухової діяльності. На підвищення рухової активності дошкільнят у самостійних іграх і вправах впливає правильне розміщення обладнання, іграшок та посібників, новизна ігрового матеріалу, достатня площа для ігор. Керівництво самостійною руховою діяльністю передбачає постійне спостереження вихователя за дітьми і своєчасне переключення їх на інший вид діяльності. Організація самостійної рухової діяльності дітей залежить від їх фізичної підготовленості та рухового досвіду. Під час прогулянок її варто спрямовувати на удосконалення рухів та повторення ігор знайомих дітям. Підвищенню рухової активності під час ігор сприяє і спілкування дітей. Ігри, у яких вони беруть участь підгрупою, більш тривалі і рухливі, ніж індивідуальні ігри.

З метою вивчення особливостей організації навчально-виховного процесу був проаналізований режим дня дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. Це дозволило з'ясувати рівень рухової активності дитини у період її перебування у закладі дошкільної освіти та визначити до якої групи (за ознакою рухової поведінки) можна її віднести (табл. 3–4).

Таблиця 3 – Статистичні значення показників рухової активності дітей 3 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу, (n=103)

Показники	Статистичні характеристики	Значення статистичних показників									
		Дівчатка (n=54)					Хлопчики (n=49)				
		тип закладу дошкільної освіти					тип закладу дошкільної освіти				
		ЗР n=11	СТ n=12	КБТ n=10	КСТ n=10	ЗР n=11	ЗР n=10	СТ n=10	КБТ n=10	КСТ n=10	ЗР n=9
Обсяг, кількість локомоцій (у тис.)	\bar{x}	15,8	12,3	16,1	12,1	16,9	16,1	12,2	16,3	11,9	16,8
	min	12,5	10,5	14,7	10,3	13,7	12,7	10,3	14,8	10,1	13,6
	max	16,9	13,4	18,1	13,5	17,8	17,1	13,3	17,9	13,0	18,0
	S	1,38	1,02	1,04	0,98	2,42	1,54	0,97	0,97	1,02	1,32
Тривалість, годин, хв.	\bar{x}	4.11	3.27	4.15	3.33	4.18	4.10	3.28	4.16	3.35	4.14
	min	3.46	2.58	4.01	3.11	3.57	3.53	3.01	4.01	2.59	4.00
	max	4.21	3.47	4.20	3.43	4.31	4.12	3.35	4.22	3.41	4.19
	S	0,26	0,28	0,12	0,14	0,21	0,11	0,17	0,14	0,24	0,16
Інтенсивність, кількість рухів за хв.	\bar{x}	52	41	44	40	48	51	42	45	41	50
	min	38	32	35	31	39	41	35	39	34	42
	max	56	46	50	44	50	57	45	53	46	53
	S	5,81	4,41	5,26	3,98	6,51	5,19	3,51	4,41	3,89	3,85

Примітка ЗР – загального розвитку, СТ – санаторного типу, КБТ – комбінованого типу, КСТ – компенсуючого типу

Таблиця 4 – Статистичні значення показників рухової активності дітей 4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу, (n=82)

Показники	Статистичні характеристики	Значення статистичних показників									
		Дівчатка (n=41)					Хлопчики (n=41)				
		тип закладу дошкільної освіти					тип закладу дошкільної освіти				
		ЗР n=8	СТ n=9	КБТ n=8	КСТ n=8	ЗР n=8	ЗР n=8	СТ n=8	КБТ n=8	КСТ n=9	ЗР n=8
Обсяг, кількість локомоцій (у тис.)	\bar{x}	16,2	13,1	16,5	13,0	17,1	16,6	12,9	16,5	12,2	17,0
	min	12,6	11,2	15,0	10,7	14,1	13,0	10,7	15,0	10,9	13,8
	max	17,0	13,9	18,1	14,1	18,1	17,5	14,2	17,8	13,2	17,9
	S	1,11	1,02	1,04	1,12	2,01	1,54	1,12	0,98	1,02	1,51
Тривалість, годин, хв.	\bar{x}	4.12	3.42	4.18	3.40	4.27	4.17	3.40	4.22	3.37	4.26
	min	3.44	3.01	4.02	3.12	4.03	3.59	3.17	4.04	3.01	4.07
	max	4.22	3.59	4.22	3.53	4.32	4.21	3.56	4.32	3.52	4.41
	S	0,27	0,28	0,15	0,14	0,21	0,11	0,17	0,14	0,27	0,16
Інтенсивність, кількість рухів за хв.	\bar{x}	54	45	52	44	53	53	44	56	47	59
	min	41	37	41	35	41	43	37	43	37	47
	max	58	48	55	47	55	58	48	59	52	62
	S	5,61	4,21	5,13	4,11	5,21	4,91	3,12	4,17	3,91	3,81

Примітка ЗР – загального розвитку, СТ – санаторного типу, КБТ – комбінованого типу, КСТ – компенсуючого типу

Фактичний розкид індивідуальних показників обсягу рухової активності складав: у дітей 3 років – 10 300 – 18 100 локомоцій упродовж дня перебування у закладі дошкільної освіти; у дітей 4 років – 10 700 – 18 100 кроків.

На основі отриманих даних нами були розроблено параметри рухової активності дітей 3-4 років під час проведення різних організаційних форм фізичного виховання, які застосовуються у роботі з дітьми 3-4 років. Розроблені параметри наведено у таблиці 5.

Таблиця 5 – Параметри рухової активності дітей 3-4 років під час проведення різних організаційних форм фізичного виховання

Види занять	Показники рухової активності		
	Обсяг руху, к-ть локомоцій	Тривалість, хв.	Інтенсивність, рухів/хв.
Ранкова гімнастика	580–750	5–8	48–52
Фізкультурне заняття	1700–2900	20–30	42–58
Рухливі ігри та фізичні вправи на ранковій прогулянці	1600–2500	20–25	40–55
Індивідуальна робота з дітьми з розвитку рухів на вечірній прогулянці	900–1400	10–12	40–50
Гімнастика після денного сну	500–700	5–8	42–50
Оздоровчо-ігрове заняття	1700–2500	25–30	45–58
Самостійна рухова діяльність дітей на ранковій прогулянці	2000–2500	45–50	40–45
Самостійні рухи в приміщенні й інші рухи в режимі дня	1100–1400	30–35	38–42
Самостійна рухова діяльність дітей на вечірній прогулянці	1200–1400	40–45	30–32
Самостійні ігри дітей у приміщенні та інші рухи у другій половині дня	1100–1200	30–35	28–32
Разом за день	13100–17800	235–280	44–53

Наведені показники можуть бути орієнтовними для розробки раціонального рухового режиму молодших дошкільнят, які відвідують дитячі установи різного типу.

Дискусія

Результати чисельних досліджень свідчать, що основи здоров'я закладаються в період раннього та дошкільного дитинства, тож збереження, формування та зміцнення здоров'я кожного малюка є пріоритетним завданням суспільства, родини та закладу дошкільної освіти [2; 3; 5; 6; 9]. Встановлено, що у сучасних умовах загострення соціально-економічних проблем, незадовільного екологічного стану в Україні важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму. Одним із важливих напрямів вирішення цієї проблеми є саме оптимізація рухового режиму дітей в умовах закладу дошкільної освіти [10].

Науковцями доведено, що організація раціональної рухової активності дітей дошкільного віку повинна включати використання різноманітних форм фізичного виховання, засобів і методів їх застосування, які відповідають віковим особливостям дітей. Рекомендований тижневий обсяг рухової активності дітей 3–4-річного віку складає 15–20 годин [8]. Але, ці рекомендації є узагальненими і не враховують специфіку закладу дошкільної освіти певного типу. Також у науково-методичній літературі відсутні дані щодо оптимальних параметрів рухової активності (обсяг, тривалість, інтенсивність) дітей 3–4 років, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. Такий стан питання в теорії й практиці фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку обумовив напрям проведення дослідження з даної проблеми.

У результаті наших досліджень підтверджено дані науковців про існування залежності морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості і показників здоров'я дітей від рівня їх рухової активності [17; 18; 19]; про відсутність суттєвої різниці між параметрами рухової активності хлопчиків і дівчаток суміжних вікових груп (3–4 роки), які відносяться до однієї групи здоров'я [8].

Уперше розроблено параметри рухової активності дітей 3–4 років під час проведення різних організаційних форм фізичного виховання.

Вдячності. Дослідження виконане згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003010).

Висновки

Обґрунтовано модель організації раціонального рухового режиму дітей 3–4 років у дошкільних навчальних закладах різного типу, яка охоплює: мету, завдання, процесуальне і змістове забезпечення, педагогічні умови оптимізації рухової активності в режимі дня дошкільної установи як фактору підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого дошкільного віку. Розроблено параметри рухової активності дітей 3–4 років.

У подальших дослідженнях будемо розглядати вплив запропонованого рухового режиму на рівень здоров'я дітей.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література та джерела

1. Закон України «Про дошкільну освіту». URL.: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
Zakon Ukrayini «Pro doshkilnu osvitu». URL.: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> [in Ukraine].
2. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. Молодий вчений. № 5.2 (69.2). 2019. С. 72–75.
Pahalchuk N. O., Miruha O. I., Romanenko G. M. (2019) Pedagogichni umovi aktivizatsiyi ruhovoyi aktivnosti ditej. Molodij vchenij. № 5.2 (69.2). S. 72–75. [in Ukraine]
3. Юрчук О. І. Оптимізація рухового режиму дітей дошкільного віку, як необхідна умова здоров'язберігаючих технологій. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*: Зб. наук. праць. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету Випуск 5 (48), 2012.
Yurchuk O. I. (2012) Optimizatsiya ruhovogo rezhimu ditej doshkilnogo viku, yak neobhidna umova zdorov'yazberigayuchih tehnologij. Onovlennya zmistu, form ta metodiv navchannya i vihovannya v zakladah osviti: Zb. nauk. prac. Naukovi zapiski Rivnenskogo derzhavnogo humanitarnogo universitetu Vipusk 5 (48). [in Ukraine]
4. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова Н. О., Горбенко М. І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. К.: Оріяни, 2002. 152 с.
Dubogaj O. D., Pangelov B. P., Frolova N. O., Gorbenko M. I. (2002) Integratsiya piznavalnoyi i ruhovoyi diyalnosti v sistemі navchannya i vihovannya shkoljariv. K.: Oriyani, 152 p. [in Ukraine]
5. Когут І. О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6–7 років, які навчаються у школах різного типу: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. К.: «Науковий світ», 2006. 20 с.
Kogut I. O. (2006) Ruhovij rezhim i fizichnij stan ditej 6–7 rokov, yakі navchayutsya u shkolah riznogo tipu: avtoref. dis. kand. nauk z fiz. vih. i sportu. K.: «Naukovij svit». 20 p. [in Ukraine]
6. Moskalenko N., Polyakova A., Mykytchuk O. (2019), Methodological Bases of the Motor Activity Organisation among Preschoolers Depending on the Physical State Level. Physical education, sports and health culture in modern society. 2 (46) pp. 28–34.
7. Денисенко Н. Ф., Лиходід Л. В., Лупінович С. В., Михайліченко А. Ф. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
Denisenko N. F. Lihodid L. V., Lupinovich S. V., Mihajlichenko A. F. (2010) Vitoki zdorov'ya ditini: Navchalno-metodichnij posibnik. Ternopil: Mandrivets. 160 p. [in Ukraine]

8. Wilczkowski E.(2012), Wychowanil firyczne dzieci w wieku przedszkolnym. Piotrkow Trybunalski, 286 p.
9. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. [під ред. Т. Ю. Круцевич]. К: Олімпійська література, 2012. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 390 с. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya (2012): u 2-h t. [pid red. T.Yu. Krucovich]. K: Olimpijska literatura, 2012. T.2: Metodika fizichnogo vikhovannya riznih grup naseleण्या. 390 p. [in Ukraine]
10. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дисерт. ...докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. К., 2014. 39 с. Pangelova N.Ye. Teoretiko-metodichni zasadi formuvannya garmonijno rozvinenoyi osobistosti ditini doshkilnogo viku v procesi fizichnogo vikhovannya (2014): avtoref. disert.dokt. nauk z fiz.vih. i sportu: spec. 24.00.02. К., 39 p. [in Ukraine]
11. Getting a Grip on Things: Building Fine Motor Skills. Message in a Backpack, 2010, *Teaching Young Children* 3 (5): 26–28.
12. Harriet G. Williams, Karin A. Pfeiffer, Jennifer R. O'Neill, Marsha Dowda, Kerry L. McIver, William H. Brown and Russell R. Pate. (2008), Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Obesity*. Volume 16. Number 6. Pp. 1421–1426.
13. Saakslahti A, Numminen P, Niinikoski H et al. (1999) Is physical activity related to body size, fundamental motor skills, and CHD risk factors in early childhood? *Pediatr Exerc Sci*;11: 327–340.
14. Fisher A, Reilly JJ, Kelly LA et al. (2005), Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Med Sci Sports Exerc*;37:684–688
15. Reilly JJ, Jackson DM, Montgomery C et al. (2004), Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. *Lancet*; 363:211–212.
16. Nan Zeng, Mohammad Ayyub, Haichun Sun, Xu Wen, Ping Xiang, Zan Gao. Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. *Biomed Res Int*. 2017: 2760716. doi: 10.1155/2017/2760716
17. Бар-Ор О., Т. Роуланд Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимпийская литература, 2009. 528 с. Bar-Or O., T. Rouland (2009) Zdorov'e detej i dvigatel'naya aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primeneniya. Per. s angl. I. Andreev. K.: Olimpijskaya literatura, 528 p.
18. Galamandjuk L.L. Effectiveness of methodic system of motor functioning's preventive development in sixth year of children's life in their physical condition's improvement. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. № 6. С. 3–10. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMBE_2015_6_3
19. Богущ А., Галаманжук Л. Практичне забезпечення модернізації занять фізичною культурою дітей у дошкільний період. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Випуск 14. С. 20-26 Bogush A., Galamanzhuk L. (2019) Praktichne zabezpechennya moderni'zaczi'yi zanyat' fi'zichnoyu kul'turoyu di'tej u doshki'l'nij peri'od. Vi'snik Kam'yanecz'-Podi'l's'kogo naci'onal'nogo uni'versitetu. Fi'zichne vikhovannya, sport i` zdorov'ya lyudini. Vipusk 14. pp. 20–26

Надійшла до друку 17.02.2020