

in dynamics of mental capacity and in efficiency of existing leisure activities with using physical exercises. The improvement of contents of primary schoolchildren Physical Education lessons is important as well, particularly using of non-traditional means. All above mentioned requires experimental checking and elaborating effective for solving the tasks of sanative content of programs of using means of Physical Education in various forms of classes.

Key words: primary schoolchildren, healthy style of life, somatic health, Physical Education, optimization of organization and contents.

Отримано: 16.05.2016

УДК 373.2.015.31:398.21+791.228

Н.О. Гнесь, Я.П. Галан

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАЗКИ ТА МУЛЬТИПЛІКАЦІЇ У РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті обґрунтовано та експериментально перевірено програму використання засобів казки та мультиплікації у реалізації здоров'язбережувальних технологій в режимі дня дошкільного навчального закладу. Метою реалізації програми була оптимізація рухової активності дітей в режимі дня ДНЗ та виховання компонентів здоров'язбережувальної компетенції: культури здоров'я дітей як сукупності усвідомленого ставлення до здоров'я і життя людини, знань про раціональний руховий режим, вмінь самостійно виконувати фізичні вправи із залученням до рухової активності членів родини.

Анкетування батьків після реалізації програми виявило значно вищі показники сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності у дітей експериментальної групи ніж у дітей контрольної.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, дошкільний навчальний заклад, діти 5-6 років, рухова активність, засоби казки та мультиплікації.

Постановка проблеми. Сьогоднішні дошкільники складатимуть більшу частину потенціалу України першої половини XXI століття. Тому навчання, виховання і розвиток молодого покоління

в нашій країні є одним із найважливіших державних завдань. Відомо, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини [11].

Сьогодення вимагає створення здоров'язберігаючого простору в навчальному закладі, де дошкільник проводить більшість часу, а також формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей. Проблеми створення здоров'язберігаючого освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто в працях М. Безруких, Н. Захаревич, С. Лупаренко, О. Попов, П. Потейко. Проблемам виховання здорового способу життя у дошкільників, формування ціннісного ставлення до здоров'я присвячено праці Т. Андрущенко, О. Іванашко, Н. Левінець. Розробці компонентів здоров'язберігаючого середовища в дошкільному закладі присвячені праці Н. Денисенко, К. Крутій Т. Овчиннікової [9].

Дослідники Е. Вільчковський [1; 15], О. Дубогай [4] відзначають, що одним із кризових явищ вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими сторонами виховання дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання. Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект як запоруки оптимального розумового і фізичного розвитку дитини, що в наш час є найбільш актуальним [12]. У зв'язку з цим актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до оптимізації рухової активності дітей як одного зі шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій в режимі дня дошкільного навчального закладу (ДНЗ).

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити програму використання засобів казки та мультиплікації у реалізації здоров'язбережувальних технологій в режимі дня ДНЗ.

Методи та організація дослідження. Аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду передової практики фізичного виховання дітей дошкільного віку; педагогічні методи: педагогічний експеримент, анкетування; методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі Сторожинецького дошкільного навчального закладу «Сонечко» Чернівецької області. Досліджувані контингентом були діти 5-6 років, вихованці ДНЗ.

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров'язбережувальні технології у дошкільній освіті – технології,

спрямовані на розв'язання пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, і підтримки та зміцнення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в ДНЗ: дітей, батьків та вихователів.

Здоров'язбережувальне навчання і виховання передбачають послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямовану на створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які зумовлюють збереження і зміцнення здоров'я та орієнтують на утвердження цінності здоров'я, здорового способу життя, розвиток фізично й психічно здорової особистості. На сьогоднішній день провідними психологами, педагогами, медиками створено багато різних здоров'язбережувальних методик, які можна класифікувати за деякими групами. Це медико-профілактичні, фізкультурно-оздоровчі технології, технології здоров'язбереження педагогів ДНЗ, технології, спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дошкільників, валеологічної просвіти дітей та батьків [2; 3; 9; 12].

Сучасні здоров'язбережувальні технології, які використовуються в системі дошкільної освіти, відображають дві лінії оздоровчо-розвивальної роботи: прилучення дітей до фізичної культури та використання розвиваючих форм оздоровчої роботи. Мета здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті – забезпечення високого рівня здоров'я дошкільників і виховання культури здоров'я як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини, знань про здоров'я і вмінь оберігати, підтримувати і зміцнювати його, формування здоров'язбережувальної компетентності, що дозволяє дошкільнику вирішувати задачі здорового способу життя і безпечної поведінки; задачі, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самодопомоги і допомоги [9].

Фахівці [5; 8; 9] визначають низку здоров'язбережувальних технологій, які сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дошкільників. До технологій збереження і зміцнення здоров'я віднесено: стретчинг, ритмопластику, динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, сезонні забавлянки, загартовування, релаксацію, заняття естетичної спрямованості, пальчикову гімнастику, гімнастику для очей, дихальну гімнастику, гімнастику за Єфіменко, ортопедичну гімнастику, фітбол-гімнастику, степ-аеробіку, використання елементів «хатха-йоги», «бебі-йоги». Серед технологій навчання здоровому способу життя виокремлено: фізкультурні заняття, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, ігротренінги, ігротерапію, комунікативні ігри, заняття «Здоров'я», самомасаж, точковий масаж, дитячий туризм, гендерне виховання, розвиток валеологічних умінь і

навичок, виховання свідомого сприйняття правил безпечної поведінки. До корекційних технологій належать: арттерапія, музикотерапія, казкотерапія, кольоротерапія, сміхотерапія, технології корекції поведінки, психогімнастика, фонетична ритміка.

Вибір здоров'язбережувальних педагогічних технологій в основному залежить від програми, за якою працюють педагоги, конкретних умов ДНЗ та професійної компетентності педагогів і також показників захворюваності дітей. Дуже важливо, щоб кожна з даних технологій мала оздоровчу спрямованість та була використана в комплексі здоров'язбережувальної діяльності яка б формувала б у дитини стійку мотивацію та здоровий спосіб життя і повноцінний різнобічний розвиток.

Визначено, що оптимальна рухова активність є важливою та необхідною для формування і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку їхнього фізичного та розумового розвитку, покращення настрою й самопочуття. Рухова активність позитивно впливає на формування психофізичного статусу дитини, оскільки стимулює перцептивні, інтелектуальні процеси, ритмічні рухи. Встановлено, що діти з великим обсягом рухової активності протягом дня мають середній та високий рівень фізичного розвитку, оптимальні показники стану нервової системи, економічну роботу серцево-судинної та дихальної систем, високу резистентність.

Як зазначають фахівці, у дітей 5-7 років, що проводять в дитячому садку 8 годин, на рухову активність припадає лише 27,5 % часу, тоді як стан спокою триває 72,5 %, або 2 години 15 хвилин проти 5 годин 45 хвилин відповідно. Тому виникає потреба у винайденні засобів та форм для оптимізації рухової активності у ДНЗ без змін навчально-виховного процесу [4; 13].

При виконанні деякої роботи у дітей старшого дошкільного віку переважає мотив емоційної привабливості. Виконуючи вправи, що мають назви казкових персонажів (засць, ведмідь, лисиця тощо), діти уявляють їх образи та намагаються якнайкраще, відтворити рухи. Образ допомагає також якісно виконувати основні рухи («Вродлива лисиця» – ходьба з гордою (прямою) поставою).

Включення фольклору до процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку вимагає виконання наступних вимог: дітям мають бути добре знайомі запропоновані для виконання фізичні вправи; фізичні вправи та фольклорний матеріал (потішки, примовки, загадки, казки, лічилки, скоромовки тощо) повинні відповідати віковим особливостям; для раціональної організації рухової активності дітей необхідна часта зміна вправ при багаторазовій повторюваності рухів; врахування,

з одного боку, розвивального характеру навчального матеріалу, а з іншого – національного колориту фольклорного матеріалу [7].

Також читання казок варто поєднувати з гімнастикою після денного сну, коли діти прокинулися та перебувають ще у напівпросонні. Педагог пропонує дітям прослухати казку із заплющеними очима і запам'ятати її. Таке поступове пробудження корисне для дітей, бо швидкий підйом може бути причиною негативного настрою дитини. Казка активізує слухову увагу, викликає в уяві дошкільнят багато асоціацій і образів, тим самим дає змогу за допомогою образів запам'ятати і відтворити всю розповідь. У кожній казці є своєрідна «мнемотаблиця» рухів, за допомогою якої діти виконують казку як єдиний руховий комплекс, тобто педагог розповідає казку супроводжуючи її вивченими раніше рухами.

Фахівці радять підбирати казки, сюжет яких спрямований на виховання у дітей доброти, турботливого ставлення до ближнього, взаємодопомоги, дружби і довіри, а також любов до рухів та здоров'я [6; 10; 14].

Окрім казок сучасних дітей дуже цікавлять мультфільми. Вплив мультфільмів для дошкільнят пояснюється дією трьох основних психологічних механізмів серед яких: зараження, наслідування і навіювання.

В режим дня дошкільників можна включати перегляд мультфільмів, в яких герої демонструють різні фізичні вправи, з одночасним виконанням їх дітьми. Такі мультиплікаційні фізкультурні комплекси можна використовувати під час ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики після денного сну, підготовчої частини заняття з фізичного виховання, а також у якості фізкультхвилинок та фізкультпауз під час навчальних занять. Таким чином, вищезазначене розкриває широкий потенціал засобів казки та мультиплікації для оптимізації рухової активності дітей в режимі дня дошкільного навчального закладу.

Організаційна структура проведеного протягом 2015-2016 н. р. дослідження передбачала теоретичний аналіз та узагальнення досвіду практики роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку, проведення педагогічних досліджень, їх аналізу та висновків. Дослідження проведено на базі Сторожинецького дошкільного навчального закладу «Сонечко» Чернівецької області. Досліджуваням контингентом були діти 5-6 років, вихованці ДНЗ.

У констатуючому етапі експерименту прийняли участь 43 дитини, з них – 23 дітей 5-річного віку (13 хлопчиків і 10 дівчаток) і 20 дошкільників 6-річного віку (11 хлопчиків і 9 дівчаток). Для

проведення формуючого етапу експерименту створили контрольну і експериментальну групи, до кожної з яких входили діти як 5-ти, так і 6-ти річного віку. До контрольної групи увійшла 21 дитина, а до експериментальної – 22 дитини.

В експериментальній групі процес фізичного виховання був побудований на основі розробленої програми використання засобів казки та мультиплікації для оптимізації рухової активності дітей 5-6 років в режимі дня ДНЗ. У контрольній групі всі організаційні форми занять фізичними вправами проводилися згідно з загальноприйнятою методикою.

Метою реалізації зазначеної програми була оптимізація рухової активності дітей в режимі дня ДНЗ та виховання компонентів здоров'язбережувальної компетенції: культури здоров'я дітей як сукупності усвідомленого ставлення до здоров'я і життя людини, знань про раціональний руховий режим, вмінь самостійно виконувати фізичні вправи із залученням до рухової активності членів родини.

Реалізація програми здійснювалась в режимі заходів ДНЗ, зокрема у наступних формах:

- сюжетні фізкультурні заняття (за сюжетом казок «Вовк та семеро козенят», «Гуси-лебеді», «Зайчикова хата», «Рукавичка»). Протягом заняття діти виконували вправи – імітації рухів казкових персонажів. Заняття проводились щотижня з дітьми експериментальної групи, всього – 12 занять;

- ігрові фізкультурні заняття, побудовані на рухливих іграх із наявністю у сюжеті казкових персонажів. Заняття проводились щотижня, всього – 12 занять;

- «мульти-зарядка» – комплекс загальнорозвиваючих вправ, які діти виконують, повторюючи за героями мультфільму. Таким чином традиційні вправи перетворюються на цікаві ігри. Наприклад, просте потягування стає грою під назвою «Ось яким я стану, коли виросту», ходьба з нахилами – збиранням черепашок під час прогулянки берегом моря, нахили в сторони – грою під назвою «Струнка берізка, яку качає вітер» тощо. «Мульт-зарядку» супроводжувала весела та бадьора музика. Такі комплекси виконувались тричі на тиждень під час ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну;

- поєднання гімнастики пробудження після денного сну із читанням казок («Вовк і чапля», «Лисиця і журавель», «Котик та півник», «Кіт, цап і баран», «Лисиця та їжак», «Коза-дереза», «Лисичка-сестричка і вовк-панібрат»). Діти виконували вправи за сюжетом казки як єдиний руховий комплекс. «Казкові» комплекси вправ виконувались двічі на тиждень.

Реалізація програми використання засобів казки та мультиплікації для оптимізації рухової активності дітей 5-6 років в режимі дня ДНЗ проводилась у відповідності з дотриманням збереження основних дидактичних закономірностей, правил і принципів, з урахуванням вікових особливостей нормування загальної і вибіркової величини фізичних навантажень. Разом з тим, розроблена програма здійснювалась із дотриманням наступних педагогічних умов та методичних правил:

- фізичні вправи та фольклорний матеріал (казки) відповідали віковим особливостям фізичного та психічного розвитку дошкільників;
- фізичні вправи у комплекси рухів підбирались такі, які були цікаві дітям та передбачали прояви уваги, пам'яті, сприйняття;

- в комплекси рухів ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну включали фізичні вправи добре знайомі дітям. Ці комплекси розучувались на заняттях з фізичного виховання і змінювались через два тижні. Вправи були простими й доступними для дітей, відповідали будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагали великої затрати нервової і м'язової енергії;

- комплекси рухів ранкової гімнастики і гімнастики після денного сну містили 6-8 вправ із 10-12 повторень, тривалість комплексів коливалась у межах 7-10 хв.;

- в комплекси вправ були включені рухи для зміцнення м'язів плечового пояса, рук та спини, розширення грудної клітки, випрямлення хребта та формування правильної постави. Застосовувалась низка вправ з положення лежачи, що сприяло розвантаженню хребта та зміцненню м'язів спини і живота, які є своєрідним «м'язовим корсетом» і утримують тулуб у правильному положенні;

- завданнями фізкультурних занять було засвоєння нових рухів, вдосконалення вже набутих рухових вмій, розвиток фізичних здібностей та активізація пізнавальної діяльності дитини;

- під час виконання вправ – рухів казкових героїв дозволялась рухова імпровізація, рухове експериментування. Таким чином діти доповнювали, змінювали знайомі рухи, створювали нові композиції із засвоєних старих елементів.

Важливою умовою реалізації експериментальної програми було ведення вихователями та інструктором з фізичного виховання дошкільної установи просвітницько-інформаційної роботи серед дітей експериментальної групи. До початку та під час проведення комплексів вправ та фізкультурних занять дітям у доступній формі надавалась інформація про користь фізичної активності для здоров'я, про раціональний руховий режим як дитини, так і дорослої людини,

акцентувалась увага дітей на послідовності, кількості рухів, кількості повторів вправ у комплексах. Дітям пропонувалось запам'ятовувати вправи та проводити комплекси ранкової гімнастики вдома, залучаючи до виконання батьків.

Таким чином, для експериментальної групи в режимі дня ДНЗ були створені умови для оптимізації рухової активності та формування компонентів здоров'язбережувальної компетентності у дітей. У контрольній групі всі організаційні форми занять фізичними вправами проводилися згідно з загальноприйнятою методикою. Заняття в контрольній та експериментальній групах проводилися з дотриманням всіх методичних принципів і правил навчання рухам і розвитку фізичних здібностей.

Діагностика сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності дошкільників контрольної та експериментальної груп проводилися до початку та після реалізації експериментальної програми – в середині вересня та середині грудня 2015 р. відповідно.

Сформованість компонентів здоров'язбережувальної компетентності дошкільників визначалась шляхом анкетного опитування батьків. Експериментальна і контрольна групи дітей 5-6-річного віку за показниками сформованістю компонентів здоров'язбережувальної компетентності на початку формуючого етапу експерименту виявилися однорідними.

Оцінка сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності дошкільників здійснювалась за результатами анкетних даних до і після формуючого етапу експерименту. Анкетні дані свідчать про те, що на початку експерименту у 74 % респондентів 5-6 років не сформовані такі компоненти здоров'язбережувальної компетентності, як знання про користь фізичної активності для здоров'я, про раціональний руховий режим, вміння самостійно виконувати вправи комплексу ранкової гімнастики та комплексу вправ для зміцнення постави. У 21 % респондентів виявили часткові знання та відсутність вміння самостійно виконувати вправи. Лише 5 % респондентів продемонстрували знання та вміння, що свідчать про сформованість у них вищезазначених компонентів здоров'язбережувальної компетентності.

Результати анкетування також засвідчили, що 100 % батьків турбує проблема створення здоров'язбережувального середовища у ДНЗ; тільки 48 % батьків у спілкуванні з дитиною порушує питання здорового способу життя, важливості збереження здоров'я людини; у 28 % родин наявні сімейні традиції рухової активності – щоденні прогулянки, ігри на свіжому повітрі, туристичні походи, катання на

лижах та велосипедах, лише у 14 % родин тато або мама регулярно відвідують заняття з фітнесу або аеробіки, 23 % дітей відвідують спортивні гуртки, в жодній родині не виконують ранкову гімнастику. Таким чином, можемо пов'язати велику кількість дітей із не сформованістю компонентів здоров'язберезувальної компетентності із відсутністю або недостатньою роботою з цього приводу зі сторони батьків.

Разом з тим, 92 % дітей сказали, що в режимі дня ДНЗ їм подобаються рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання, ігри на прогулянках та музичні заняття. Отже, можемо говорити про значні можливості дошкільної установи у оптимізації рухової активності дітей та формування у них компонентів здоров'язберезувальної компетентності.

Анкетування батьків після завершення формуючого етапу експерименту виявило значно вищі показники сформованості компонентів здоров'язберезувальної компетентності у дітей експериментальної групи ніж у дітей контрольної. Так, 59 % дітей експериментальної групи розповіли батькам про користь фізичних вправ для здоров'я людини, зазначили, що людина, яка дбає про своє здоров'я та не хоче хворіти, повинна щодня виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, гуляти на свіжому повітрі, слідкувати за поставою, відвідувати спортивні гуртки. Діти показали батькам комплекс ранкової гімнастики та вправи для профілактики порушень постави. В контрольній групі такий рівень продемонстрували 9 % дітей.

Часткову сформованість компонентів здоров'язберезувальної компетентності виявили у 32 % респондентів експериментальної групи та у 29 % контрольної, несформованість компонентів – у 9 % та у 32 % відповідно. Крім того, 95 % дітей експериментальної групи сказали батькам, що їм дуже сподобалась «мульт-зарядка».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані дані засвідчують ефективність використання засобів казки та мультиплікації у змісті фізичного виховання в режимі дня ДНЗ для формування компонентів здоров'язберезувальної компетентності у дітей 5-6 років. Робота не з'ясує усіх аспектів порушеної проблеми.

Подальше дослідження може бути спрямоване на розв'язання завдання формування навичок рухової активності у дітей дошкільного віку засобами казки та мультиплікації.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.

2. Гакман А.В. Характеристика засобів фізичної рекреації в оздоровчих таборах відпочинку та їх рекреаційний ефект / А. В. Гакман. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – №112. – С. 129-131.
3. Гнесь Н.О. Оптимізація рухової активності дошкільнят як шлях реалізації здоров'язбережувальних технологій у роботі дошкільних навчальних закладів / Н. О. Гнесь, Я. П. Галан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт” – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 4. – С. 4-7.
4. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів: Метод. посіб. для вчит. початк. шк. та фіз. культ., студ., батьків / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
5. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57-60.
6. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : Линка-Пресс, 2000. – 279 с.
7. Маковецька Н.В. Можливості застосування казкотерапії в процесі фізичного виховання й оздоровлення дошкільників / Н. В. Маковецька // Дошкільна освіта. – 2005. – № 3. – Режим доступу : <http://lips.zp.ua/states/256-120032.html>
8. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Митяева. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.
9. Мицкан Т. Характеристика здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі / Тетяна Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Сер. “Фізична культура”. – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 20. – С. 12-20.
10. Пангелова Н.С. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста: метод. реком / Н. Пангелова, М. Горбенко. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.
11. Пасичник В.М. Оценка физического и умственного развития детей старшего дошкольного возраста / В. М. Пасичник, Д. Д. Сосновский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 12. – С. 86-91.

12. Пивовар А.А. Педагогічні умови реалізації методики поєданого розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя / А.А. Пивовар // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 9: – Л. : Українські технології, 2005. – Т. 4. – С. 53-57.
13. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій / О. Кисла [и др.] // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2014. – № 9 (Ч. 2). – С. 101-106.
14. Dishman R.K. Physical activity epidemiology / R. K. Dishman, R. A. Washburn, G.W. Heath. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 468 p.
15. Wilczkowski E. Wychowanił firyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. – Piotrkow Trybunalski, 2012. – 286 p.

The program of using of stories and animation technology was explained and tested in the implementation mode of kindergarten's healthy caring technology in this article. The aim of the program was to optimize motor activity of children in day mode and preschool education components in healthy caring competence: culture as a set of children's health conscious attitude to health and life, knowledge about rational driving mode, their own abilities to perform physical exercises with the involvement motor activity of family members.

Questioning parents after the program showed significantly higher levels of formed components of healthy caring competence of children of the experimental group than in control children.

Key words: healthy caring technology, pre-school children 5-6 years, physical activity, means of fairy tale and cartoon.

Отримано: 24.05.2016

УДК 796.894.015

В.М. Гоншовський, О.В. Ротар

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АТЛЕТИЗМУ

У статті проаналізовано і узагальнено дані науково-методичної літератури та передового педагогічного досвіду, щодо індивідуалізації занять атлетичного спрямування. Охарактеризовано головні критерії індивідуального підходу що сприятимуть швидкому досягненню мети у тренувальних заняттях. Розкрито специфіку занять, особливості харчування,