

Конкурсна робота

Шифр роботи «Пізнавальні здібності»

**РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ НА
ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ПІЗНАВАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1. Розвиток пізнавальних здібностей дітей 5-6 років.....	6
1.2. Програмно-методичне забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у дошкільних закладах України	9
1.3. Характеристика дитячого фітнесу як засобу формування пізнавальних здібностей	11
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	14
2.1. Методи досліджень	14
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	14
2.1.2. Методи педагогічного спостереження	14
2.1.3. Педагогічне тестування.....	15
2.1.4. Психологічне тестування.....	15
2.1.5. Педагогічний експеримент	15
2.1.6. Метод математично-статистичної обробки результатів.....	15
2.2. Організація досліджень.....	16
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	17
3.1. Фізична підготовленість дітей 5-6 років	17
3.2. Результати попереднього дослідження психічного розвитку	18
дітей 5-6– річного віку	18
3.3. Обґрунтування експериментальної системи занять оздоровчим фітнесом, спрямованої на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя.....	20
3.3. Ефективність експериментальної системи занять з використанням вправ з предметами.....	24
ВИСНОВКИ.....	27
Список використаної літератури.....	29
Додатки.....	36

ВСТУП

Актуальність. Удосконалення системи і змісту діяльності всіх освітніх інститутів, в тому числі дошкільних навчальних закладів, є одним з основних завдань педагогічної науки й практики.

Старший дошкільний вік є періодом безпосередньої підготовки дитини до навчання в школі, яке, як відомо, супроводжується підвищеним розумовим та фізичним навантаженням, що негативно впливає на стан дітей [3, 5]. Крім того, збільшення статичного компонента, психологічна напруга у зв'язку з інтенсифікацією навчання також негативно впливають на організм дитини. У зв'язку з цим спроби збільшення рухової активності, оптимальний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей в межах Програми виховання в дитячому садку і підготовки дитини до навчання в школі – актуальне педагогічне завдання [6, 22, 38].

Саме тому питання вдосконалення фізичного і розумового виховання дітей 5- і 6-річного віку привертають пильну увагу педагогів, лікарів, психологів. Проте, структура, зміст і методика проведення занять, що традиційно склалися в системі дошкільного фізичного виховання, спрямовані, головним чином, на засвоєння конкретного обсягу рухових дій і практично не приділяють уваги розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей [5, 8]. У зв'язку з цим, останнім часом багато досліджень [5, 24, 38] спрямовано на розробку і впровадження в практику фізичного виховання дітей 5- і 6-річного віку різноманітних методів і методик, що дозволяють вдосконалювати фізичні і пізнавальні здібності дитини.

Дані передового досвіду вітчизняної і зарубіжної практики свідчать, що одним з ефективних методів організації занять фізичними вправами, який дозволяє впливати на психофізичний стан дітей 5-ти і 6-ти річного віку, є сполучений метод організації занять із наступним виконанням основних рухів, комплексів вправ, ігрових завдань, спрямованих на підвищення рівня розвитку фізичних здібностей. Оптимальне застосування цього методу

допоможе вдосконалити складові фізичного і психологічного розвитку дитини [6, 26, 38].

В основу змісту запропонованого педагогічного впливу, який спрямований на споріднений розвиток фізичних і пізнавальних здібностей, покладена ідея, суть якої полягає в тому, що вибір і включення в оздоровчі заняття з дітьми 5- і 6-річного віку комплексів вправ, які мають тренувальний вплив: основних рухів, рухливих ігор і естафет, спрямованих на розвиток фізичних здібностей, не тільки розширяють можливість засвоєння різноманітних рухів, але і дозволяють в умовах дошкільної ланки підвищувати рівень сформованості пізнавальних процесів дітей до вимог, запропонованих шкільною програмою.

Таким чином, оздоровчі заняття дітей 5- і 6-річного віку повинні мати конкретну спрямованість на інтегрований розвиток фізичних і пізнавальних здібностей. Відсутність такої спрямованості не дозволяє повною мірою сприяти зміцнюванню здоров'я підростаючого покоління, виховуванню гармонійно розвиненої особистості [26, 27]. Саме ці обставини і визначають **актуальність** даного дослідження.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати систему занять оздоровчим фітнесом, спрямовану на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя.

У процесі дослідження вирішувалися такі **завдання**:

1. Вивчити стан проблеми розвитку пізнавальних здібностей дітей 5-6 років.
2. Визначити рівень пізнавальних здібностей дітей 5 – 6 років.
3. Визначити рівень фізичної підготовленості дітей 5-6 років.
4. Експериментально обґрунтувати систему занять фізичними вправами з предметами, спрямовану на розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя.

Об'єкт дослідження – заняття оздоровчим фітнесом дітей старшого дошкільного віку з використанням вправ з предметами.

Предмет дослідження – розвиток пізнавальних здібностей у дітей 5 і 6 років засобами фізичних вправ з предметами.

Практична значущість роботи полягає у тому, що на підставі результатів дослідження розроблено та впроваджено у практику фізкультурно-оздоровчих занять дітей старшого дошкільного віку ДНЗ-ЦРД №7 «Малюк» систему занять з використанням вправ з предметами на заняттях оздоровчим фітнесом.

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні знань про побудову занять оздоровчим фітнесом з використанням вправ з предметами, спрямовану на розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя. Результати досліджень впроваджені у лекційний курс з «Теорії і методики спорту» для студентів спеціалізації «Фітнес-інструктор».

Наукова новизна одержаних результатів:

- уперше експериментально обґрунтовано зміст занять оздоровчим фітнесом, спрямованих на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя, які сприяють формуванню психологічної мотивації дошкільників до занять фізичною культурою і спортом;
- експериментально доповнено відомості про вплив вправ з предметами на розвиток пізнавальних здібностей дітей 5-6 років, що дає можливість в умовах дошкільної ланки підвищувати рівень сформованості пізнавальних процесів дітей до вимог, запропонованих шкільною програмою;
- винайдено новий шлях роботи з дітьми старшого дошкільного віку, який дозволить вдосконалити та урізноманітнити оздоровчі заняття, а також покращити рівень їх пізнавальних здібностей.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ПІЗНАВАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Розвиток пізнавальних здібностей дітей 5-6 років.

Розумовий розвиток – ступінь розвитку у дитини пізнавальних процесів (відчуттів і сприймання, мислення та мовлення, пам'яті й уяви), сформованість уміння міркувати, обґрунтовувати свої думки, діяти адекватно до вимог старших, виявляти інтерес до пізнання навколишнього середовища, здатність швидко і правильно розуміти те, що їй говорять, вибудовувати власні судження, користуватися поняттями й узагальненнями. Метою розумового виховання є всебічний розвиток дітей. Воно тісно пов'язане з моральним, фізичним та естетичним вихованням. Адже успіх розумової діяльності дитини значною мірою залежить від стану її здоров'я, оскільки активна рухова діяльність сприяє розвитку швидкої реакції, кмітливості, точності орієнтування у навколишньому середовищі. Усвідомлення дитиною значення рухів, фізичних вправ, правил гігієни сприяє успішному фізичному розвитку [18, 33].

Відбувається розумовий розвиток дитини одночасно із психічним і є свідченням її інтересів, почуттів тощо. Виявляється він в обсязі, характері та змісті знань, рівні розвитку психічних процесів (відчуттів, сприймання, запам'ятовування, уяви, мислення), пізнавальних здібностей, характері провідної діяльності.

Неабияке значення має й те, як дитина намагається пізнати навколишні предмети і явища, чи виявляє при цьому пізнавальний інтерес, допитливість [33, 36].

У дошкільному віці дитина опановує основи уявлень і понять, які надалі визначають успішність розумового розвитку. Діти можуть пізнавати не лише зовнішні якості предметів і явищ, а і їх внутрішні, суттєві зв'язки

та відношення. У них починають формуватися абстрактне мислення, узагальнення тощо [38, 41].

Протягом дошкільного віку відбувається розвиток наочно-дієвого (пов'язаного з практичними діями) та наочно-образного (оперування образами) мислення. Дослідження психологів і педагогів довели, що внаслідок використання спеціальних прийомів навчання дітям старшого дошкільного віку стають доступними узагальнені знання і способи дій, почуття і логічні операції, які донедавна вважалися ознаками мислення школярів. Дошкільнята здатні розуміти загальні принципи, зв'язки і закономірності, які є основою наукових знань, пізнавати суттєві аспекти явищ навколишнього світу [42].

У старшому дошкільному віці всі психічні процеси стають цілеспрямованішими, стійкішими, ускладнюється пізнавальна діяльність. Відбувається перехід від «практичної» позиції до «пізнавальної», коли пізнавальне завдання виникає не лише у зв'язку з ігровою і практичною діяльністю, а й із власне пізнавальною [48].

Мислення – узагальнене відображення дійсності в процесі її аналізу і синтезу, пов'язаний із мовленням психічний процес пошуків і відкриттів нового [21].

Основними напрямками розвитку мислення в дошкільному дитинстві є вдосконалення його наочно-образності, пов'язаної з уявленням ситуацій і їх змін на основі уяви, довільної та опосередкованої пам'яті; початок активного формування словесно-логічного мислення (використання понять, логічних конструкцій) шляхом використання мови як засобу формулювання і розв'язання інтелектуальних завдань [5, 9, 13, 35, 38].

Можливість опанувати у дошкільному віці логічними операціями, здатність до засвоєння понять не означає, що це повинно бути основним завданням розумового виховання дітей. Ним є розвиток наочно-образного мислення, для якого дошкільний вік найбільш сенситивний, і який має

велике значення для майбутнього життя, оскільки є невід'ємною складовою будь-якої творчої діяльності [5].

Увага – спрямованість і зосередженість особистості, що передбачає підвищення рівня сенсорної, інтелектуальної, рухової активності індивіда [21].

У дошкільному віці дитина починає спрямовувати свою психічну діяльність на предмети і явища, які мають для неї важливе значення, цікавлять її. Це є свідченням певного рівня розвитку її *уваги* – спрямованості і зосередженості свідомості на певному предметі, явищі тощо. Увага як процес і етап налаштування дитини на сприйняття значущої інформації і виконання поставлених завдань у дошкільному віці відображає її інтерес до навколишніх предметів і дій, які вона виконує. Малюк зосереджений тільки до тих пір, поки не згас його інтерес. З появою, наприклад, нового предмета увага переключається на нього. Тому діти рідко тривалий час займаються однією справою [4, 5, 27, 34].

Формування довільної уваги у дошкільному віці пов'язане також із загальним зростанням ролі мови в регуляції поведінки малюків. Плануюча функція мови допомагає їй заздалегідь зосереджувати свою увагу на потрібній діяльності, словесно формулювати завдання, на які слід орієнтуватися. Хоч у дошкільників і починає розвиватися довільна увага, мимовільна увага переважає протягом усього дошкільного дитинства [44].

Пам'ять – процеси фіксування (запам'ятовування), зберігання, відтворення, забування індивідом його попереднього досвіду [21].

У дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток здатності до запам'ятовування і відтворення. Якщо людині важко чи майже неможливо згадати що-небудь із раннього дитинства, то дошкільне дитинство, особливо старший дошкільний вік, залишає багато яскравих спогадів. Пам'ять дошкільняти, як правило, має мимовільний характер. Запам'ятовування і пригадування відбуваються незалежно від волі та сві-

домості, вони реалізуються у діяльності, зумовлюються нею. Довільні форми запам'ятовування і відтворення, що починають складатися у середньому дошкільному віці, суттєво вдосконалюються у старших дошкільнят. Найсприятливіші умови для опанування довільного запам'ятовування і відтворення формуються у грі, коли запам'ятовування є умовою виконання дитиною взятої на себе ролі [5, 13, 23, 39].

Уява – це процес створення людиною образів об'єктів на основі попереднього досвіду [21].

Уява дитини формується у грі. На перших етапах вона невід'ємна від сприйняття предметів та виконання з ними ігрових дій. У грі дітей молодшого дошкільного віку суттєве значення має тотожність предмета-замінника з предметом, який він заміняє. Старші дошкільники можуть уявляти предмети, зовсім несхожі з предметами заміщення. Поступово потреба у зовнішніх опорах зникає. Відбувається інтеріоризація – перехід у грі до уявної дії з предметом, якого насправді немає, а також до ігрового перетворення предмета, надання йому нового змісту та уявних дій з ним. Сформувавшись у грі, уява переходить і в інші види діяльності дітей (малювання, створення казок, віршиків) [5, 21, 24, 38].

1.2. Програмно-методичне забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у дошкільних закладах України

Зміцнення статусу дошкільного дитинства в Україні обумовлено сучасною міжнародною та державою політичною ситуацією. Про це свідчать такі документи, як Закони України «Про дошкільну освіту» [15], «Про охорону дитинства» [17], «Про освіту» [16].

Дошкільна освіта сприяє реалізації прав дитини, закріплених законодавчими міжнародними документами, зокрема: право на охорону здоров'я; право на освіту; право на участь в іграх; право на збереження своєї індивідуальності; право на захист від усіх форм фізичного, психічного

насильства, приниження, зловживання, відсутності турботи чи недбалого і грубого поводження.

Однак, становлення України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними, морально-етичними, національними та іншими проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного і матеріального стану більшої частини населення.

У теперішній час є певні позитивні зрушення в організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. Зокрема, були розроблені та введені нові комплексні програми виховання та навчання дошкільників: Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» [1], Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» [7], комплексна додаткова програма «Дитина в дошкільні роки» [11], програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина» [12], програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» [47].

Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять [24, 28, 34, 46]:

- фізкультурні заняття;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, фізкультхвилинки, вправи після денного сну, загартовуючі заходи);
- самостійна рухова діяльність дітей;
- активний відпочинок (туристичні прогулянки, фізкультурне дозвілля, фізкультурні свята, дні здоров'я, канікули);
- завдання додому.

Робота дитячого дошкільного закладу здійснюється на основі програми виховання і навчання – державного документа, який визначає цілі, завдання і зміст роботи з дітьми з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей. Науково і методично обґрунтована програма покликана систематизувати історичні надбання, нові досягнення теорії та практики дошкільної освіти, актуальні суспільні вимоги до неї, відповідати

особливостям пізнавальної діяльності дітей, забезпечувати їхній гармонійний розвиток [25, 28, 37, 46].

1.3. Характеристика дитячого фітнесу як засобу формування пізнавальних здібностей

Одним із сучасних видів рухової активності для дітей дошкільного віку є застосування дитячого фітнесу, який дозволяє значно підвищити рівень рухової активності, фізичної підготовленості, формує інтерес до занять фізичними вправами, дає можливість для задоволення фізичних, психічних, етичних, моральних потреб.

Поняття дитячий фітнес – це продумана дитяча фізична культура, яка включає заняття спрямовані на формування життєво необхідних рухових вмінь і навичок та підтримання, покращення здоров'я дітей.

Вплив дитячого фітнесу на організм дитини дуже різноманітний – підвищує загальну культуру, розширює кругозір, створює оптимальні умови для розвитку організму .

Заняття дитячими фітнесом задовольняють потребу підростаючого покоління у фізичній активності; підвищують інтерес до занять фізичними вправами, рівень культури тіла, рухів; сприяють залученню до здорового способу життя. Це досягається за рахунок використання інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю і устаткування, музичного супроводу, різноманітності фітнес-програм, свободи їх вибору, загальнодоступності і емоційності [29, 37].

Сьогодні пропонується застосування різних видів дитячого фітнесу: дитяча аква аеробіка, «звіроробіка», лого-аеробіка, step-by-step, фітбол-гімнастика, baby games, дитяча yoga, First step, дитяча хореографія.

«ЗВІРОРОБІКА» – це аеробіка з включенням вправ імітаційного характеру, весела і цікава для маленьких дітей, розвиває уяву і фантазію. Головне, що відрізняє програму «Звіроробіка» від інших фітнес-програм, це

те, що діти разом з педагогом повторюють рухи, властиві тваринам. У цій програмі особлива увага приділяється розвитку координації рухів, гнучкості, зміцнення м'язів спини і стопи.

ЛОГО-АЕРОБІКА – це комплекс фізичних вправ з одночасним проговорюванням звуків і віршів, що розвиває координацію рухів і мову дитини.

СТЕР-BY-СТЕР – фітнес-програма, що направлена на засвоєння різних вправ, які супроводжують ходьбу. При цьому розвивається координація рухів, відбувається навчання правильній ходьбі, розвиток дрібної моторики.

ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКА – виконання вправ на великих різнокольорових м'ячах, з полівінілхлориду (з повітряним наповнювачем) діаметром від 45 см (дитячий варіант). Перевагами вправ фітбол-гімнастики полягає в глобальному включенні м'язів при виконанні рухів.

BABY GAMES – рухливі ігри, всілякі конкурси, естафети і вправи на розвиток уваги і дрібної моторики.

Йога – система вправ, розроблена в стародавній Індії, призначена для розкриття внутрішніх сил і здібностей, як духовних, так і фізичних.

ДИТЯЧА YOGA – заняття, що сприяють розвитку концентрації і емоційної рівноваженості дітей. У ігровій формі діти знайомляться з системою йоги, що дозволяє направити їх природну енергію на зміцнення здоров'я. Вправи допомагають розвивати гнучкість, здібність до концентрації, правильну поставу і координацію рухів, благотворно впливають на психоемоційний стан. Якщо дитина непосидюча, гіперактивна, то йога допоможе навчитися стриманості.

First STEP – заняття разом з батьками для засвоєння навиків рівноваги, розвитку пам'яті, мови, дрібної моторики.

ДИТЯЧА ХОРЕОГРАФІЯ – вправи для формування правильної постави. Головна увага приділяється граціозності, гнучкості, пластичності.

ДИТЯЧА АКВА-АЕРОБІКА – комплекс вправ у воді для придбання навиків різних видів плавання. Заняття підвищують імунітет, сприяють

поліпшенню функціонального стану кардіореспіраторної системи, укріплюють опорно-руховий апарат.

«Зумба-тонік» – танцювальний вид фітнесу. Відмінна риса напряму в тому, що на кожен новий музичний супровід складається нова танцювальна зв'язка. Рухи цього напряму включають нескладні за координацією різні танцювальні стилі.

В нашій роботі окрім елементів фітнесу також використовуватимуться такі предмети: обруч, м'яч, скакалка. У зв'язку з різною формою і фактурою предметів відрізняється і техніка володіння ними. Однак можна виділити і ряд загальних закономірностей.

Прості рухи з предметами. Найбільш типовими елементарними рухами з предметами є махи, кола, обертання, які виконуються у постійному контакті дитини з предметом і залежать від довільних дій самої дитини. Для правильного виконання рухів важливе значення має правильний хват предмета. Різна форма і фактура предметів визначає специфіку хватів. Для більшості предметів характерні жорсткий і вільний хвати. Жорсткий хват виконується при виконанні різноманітних махів і кругів, вільний – обертань [18, 20, 23].

Кидкові рухи. Імпульс, який отримує предмет, дозволяє надати йому вільний рух, в процесі якого він переміщується по заданій траєкторії з обертальним рухом або без нього. Інтенсивність кидкового руху пов'язана з активністю особистих рухів дитини [18, 23].

Ловля предмету. Ловля – елемент, який широко використовується як при яскраво виражених кидкових рухах, так і в багатьох інших вправах (катах, передачах і т.д.) [18, 20].

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

У дослідженні використовувалися такі методи:

1. Аналіз науково – методичної літератури.
2. Методи педагогічного спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Психологічне тестування.
5. Метод педагогічного експерименту
6. Метод математично – статистичної обробки результатів.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Вивчення спеціальної літератури дозволило сформулювати проблему, визначити ступінь актуальності питань, які були розв'язані у ході дослідження, теоретично обґрунтувати мету та завдання роботи, проаналізувати з позиції даних, що є у літературі результати, отримані у ході власних досліджень.

Аналіз та узагальнення літературних джерел здійснювався з метою узагальнення передового досвіду в питаннях розвитку пізнавальних можливостей дітей 5-6 років за допомогою фізичних вправ.

2.1.2. Методи педагогічного спостереження

Метод педагогічного спостереження являє собою планомірний аналіз і об'єктивну оцінку організації навчально-виховного процесу. Найбільшу ефективність педагогічного спостереження досягають при використанні його в сполученні з іншими методами. Педагогічне спостереження відрізняється від побутового спостереження конкретністю об'єкта спостереження, спостережуваних явищ і факторів, і наступною перевіркою результатів

спостереження. Ми спостерігали, з якими новими вправами діти справляються краще, а з якими – гірше; який час необхідний для освоєння нових комбінацій.

2.1.3. Педагогічне тестування

Тестування проводилось за такими тестами на визначення координаційних здібностей.

1. «Лелека» [5] (ДодатокА).
2. «Нахил вглибину» [5] (ДодатокА).
3. «Кенгуру» [5] (ДодатокА).
4. «Стрибок з поворотом» [5] (ДодатокА).
5. «Метання м'яча в ціль» [5] (ДодатокА).

2.1.4. Психологічне тестування

1. Дослідження зорово-моторної координації [10] (Додаток В).
2. Методика «Визначення розумової працездатності» [10] (Додаток В).
3. Методика «Впізнай, хто це» [10] (Додаток В).
4. Методика «Запам'ятай малюнки» [10] (Додаток В).

2.1.5 Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – основоположний метод дослідження в фізичному вихованні. По спрямованості, педагогічні експерименти підрозділяються на абсолютні й порівняльні. У нашому випадку проводиться порівняльний експеримент. Порівняльний експеримент організується із суворою спрямованістю на встановлення якого-небудь нового фактору педагогічного процесу. У цьому випадку ми використали як експериментальний фактор вплив фізичного виховання на пізнавальні здібності дітей 5-6 років.

2.1.6. Метод математично-статистичної обробки результатів

Обробка результатів проводилася на комп'ютері в програмі «Excel».

Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення (\bar{X})
- середнє квадратичне відхилення (S)
- стандартна помилка середнього арифметичного (m)

Для статистичної перевірки гіпотези про вірогідність розбіжності використовувався t - критерій Стьюдента для зв'язаних і не зв'язаних вибірок.

2.2. Організація досліджень.

Дослідження проводилося на базі ДНЗ-ЦРД №7 «Малюк». В ньому взяли участь 20 дітей 5-6 років, (8 хлопчиків і 12 дівчат). Вони були поділені на дві підгрупи: контрольну і експериментальну по 10 чоловік в кожній.

Дослідження проводилось в чотири етапи:

Перший етап. Формування предмету дослідження перегляд, відбір і вивчення літератури по даній темі, відбір тестів. Проводилося педагогічне спостереження за дітьми 5-років.

Другий етап був спрямований на вивчення показників фізичного і психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку. З цією метою був проведений констатуючий експеримент.

Третій етап. Розробка і впровадження в практику системи занять оздоровчим фітнесом, спрямованих на розвиток пізнавальних здібностей дітей 5-6 років. Проведення повторного тестування, узагальнення і обробка отриманих даних, порівняння первинного і повторного тестування.

Четвертий етап. Узагальнення і порівняння отриманих результатів. Формування висновків і оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

На основі літературних даних ми визначили, що вправи з предметами позитивно впливають не лише на фізіологічний стан дітей, але і покращують їх пізнавальні здібності, підвищують емоційність занять. Результат буде позитивним лише за умови врахування індивідуальних особливостей дітей і відповідності їх віковому розвитку.

3.1 Фізична підготовленість дітей 5-6 років

Фізична підготовленість випробуваних визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень виявлення основних рухових якостей, які найбільше впливають на рівень пізнавальних здібностей дітей: координаційні здібності (тести «Лелека», «Стрибок з поворотом», «Метання м'яча в ціль»), гнучкості («Нахил в глибину»), швидкісно-силових якостей (тест «Кенгуру»). У табл. 3.1 наведені середні показники фізичної підготовленості груп обстежуваного контингенту.

Таблиця 3.1

Статистичні значення показників фізичної підготовленості дітей 5-6 років

Тести	Стат. хар-ки	Контрольна група		Експериментальна група	
		Хлопчики n = 4	Дівчата n = 6	Хлопчики n = 4	Дівчата n = 6
«Лелека», сек..	X	7,6	10,7	7,7	9,5
	S	1,46	1,83	1,21	1,72
	m	0,46	0,58	0,38	0,54
Стрибок з поворотом, °	X	174,5	183,6	175,9	179,3
	S	8,77	4,56	9,8	4,97
	m	2,77	1,44	3,1	1,57

Продовження табл. 3.1

Метання м'яча в ціль, б.	X	10,4	8,5	10,5	8,6
	S	2,83	2,78	2,2	2,01
	m	0,89	0,88	0,7	0,63
Нахил в глибину, см.	X	5,1	8,9	4,8	8,3
	S	1,34	2,02	0,71	1,57
	m	0,42	0,64	0,22	0,50
«Кенгуру», см.	X	100,8	95,4	100,6	95,1
	S	14,73	17,55	14,66	17,48
	m	4,66	5,55	4,63	5,53

При порівнянні показників у всіх тестах відзначено, що контрольна та експериментальна групи до експерименту не мають вірогідних відмінностей у показниках фізичної підготовленості ($p > 0,05$).

Необхідно відзначити, що хлопчики мають вищі показники у тесті: стрибок у довжину з місця («Кенгуру») і «Метання тенісного м'яча в ціль», ніж дівчата. У тестах: «Нахил в глибину», «Лелека» і «Стрибок з поворотом» результати дівчат є вищими, ніж у хлопчиків.

Пояснюється це гетерохронністю розвитку рухових якостей людини. Так, наприклад, гнучкість інтенсивно збільшується у дітей у віці від 6 до 8 та від 9 до 10-11 років, однак у дівчат показники гнучкості на 20 – 30% є вищими, ніж у хлопчиків [42].

Таким чином, закономірності розвитку рухових якостей, виявлені у ході досліджень, співпадають з даними, наведеними у літературі [2, 29, 31, 40].

Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичні якості, показав (табл. 3.1), що найменш розвиненими є такі якості, як вестибулярна стійкість за тестом «Лелека», а також швидкісно-силові якості дівчат.

3.2. Результати попереднього дослідження психічного розвитку

дітей 5-6-річного віку

Для гармонійного розвитку дітей дошкільного віку важливий не лише фізичний, а і психічний стан. Це вік становлення дитини. А рівень розвитку

його психічних процесів дає можливість робити висновок про готовність дитини до школи.

Для ознайомлення з рівнем розвитку психічних процесів дітей 5-6-річного віку застосовувались різноманітні методики визначення рівня уваги, сприйняття, пам'яті, а також дослідження зорово-моторної координації.

Середньостатистичні значення параметрів психічного розвитку дітей дають уявлення про розвиненість їх психічних процесів і відповідності їх віковим нормам (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Статистичні значення розвитку пізнавальних здібностей дітей
5 і 6 років**

Тести	Стат. хар-ки	Контрольна група		Експериментальна група	
		Хлопчики n = 4	Дівчата n = 6	Хлопчики n = 4	Дівчата n = 6
Методика Керна-Ірасека, б.	X	2,3	2,9	2,4	2,6
	S	1,04	1,16	1,41	1,15
	m	0,33	0,37	0,45	0,37
«Визначення розумової працездатн.», б.	X	4,2	3,3	3,6	3,4
	S	0,94	1,06	1,00	1,22
	m	0,3	0,33	0,32	0,38
Методика «Впізнай, хто це», б.	X	4,0	4,2	4,0	4,7
	S	1,07	1,27	1,31	1,31
	m	0,34	0,40	0,41	0,41
Методика «Запам'ятай малюнки», б.	X	4,4	4,3	3,8	4,9
	S	0,92	1,44	1,28	1,17
	m	0,29	0,45	0,41	0,37

За результатами тестування до експерименту контрольна і експериментальна групи не мають вірогідних відмінностей ($p > 0,05$).

Слід відмітити, що зорово-моторна координація і сприйняття (за методикою «Впізнай, хто це» у дівчаток розвинені дещо краще, ніж у хлопчиків. В той час, як увага у хлопчиків розвинена краще, ніж у дівчаток.

Результати тестування показали, що рівень розвитку основних психічних процесів дітей старшого дошкільного віку знаходяться на середньому рівні. А такий процес, як увага (за методикою «Визначення розумової працездатності») знаходиться на низькому і дуже низькому рівні розвитку як у хлопчиків, так і у дівчаток.

Отже, можна зробити висновок, що такий рівень розвитку основних психічних процесів не забезпечить повної готовності дитини до школи і, тому потребує покращення.

3.3. Обґрунтування експериментальної системи занять оздоровчим фітнесом, спрямованої на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя

На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність вдосконалення пізнавальних здібностей дітей, що буде сприяти кращій готовності дітей до школи.

Для перевірки системи занять оздоровчим фітнесом з використанням вправ з предметами дітей старшого дошкільного віку проводився педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках пізнавальних здібностей дітей під впливом розробленої нами методики. У експерименті взяли участь діти ДНЗ-ЦРД №7 «Малюк». З них було скомплектовано дві групи: експериментальна та контрольна, по 10 дітей в кожній. За показниками фізичного і психічного розвитку групи були рівноцінними.

У фізкультурно-оздоровчі заняття дітей 5-6 років ми впровадили систему занять оздоровчим фітнесом, спрямовану на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей на основі використання вправ з предметами (скакалка, обруч і м'яч). В підготовчій та заключній частинах заняття ми використовували вправи таких напрямів дитячого фітнесу: «Фітбол-гімнастика», «Baby-games», «Step-by-step», «Лого-аеробіка», «Зоо-аеробіка», «Дитяча хореографія», а в основній – розучували нові елементи, а також

виконували поєднання вправ з предметами під музичний супровід. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках пізнавальних здібностей дітей під впливом розробленої нами системи.

**Вправи з предметами, які використовувались на заняттях фітнесом
в експериментальній групі**

Вправи з м'ячем

1. Передачі м'яча (за спиною, під ногами, за головою).
2. Відбивання (руками, ногою)
3. Перекати (по двох руках, по двох ногах).
4. Кати по підлозі (руками, ногою)
5. Кидки і ловіння (на різну висоту двома руками).

Вправи з обручем

1. Передачі (за спиною, над головою).
2. Обертання на опорі (підлозі).
3. Обертання на тілі (на поясі, на шиї, на нозі).
4. Кати обруча на підлозі (по прямій)
5. Пролізання в обруч (на місці або в русі)
6. Стрибки в обруч (з обертанням вперед).

Вправи зі скакалкою

1. Передачі (над головою, за спиною, під ногою).
2. Обертання (в лицьовій і бічній площинах)
3. Переступання (вдвоє складеної скакалки вперед і назад).
4. Накручування (на руку, на пояс).
5. Стрибки (з обертанням вперед і назад).

Тренувальні комбінації були складені з урахуванням таких вимог:

1. Комбінації повинні бути тривалістю 25-30 сек.
2. Комбінації повинні включати як елементи експериментальної системи, так і елементи, що використовуються традиційно в комплексах ЗРВ.

3. Комбінації повинні виконуватися як самостійно, так і під контролем викладача під музичний супровід.

4. Комбінації можуть варіюватися, залежно від ступеня оволодіння елементами.

1. Комбінація з м'ячем:

- біг на місці з коливанням м'яча в різні боки;
- відбивання м'яча об підлогу;
- стрибок з поворотом на 180 градусів, м'яч вгору;
- кидок м'яча і ловіння двома руками;
- сід ноги нарізно перекидання м'яча по підлозі з однієї руки в іншу;
- перекидання м'яча по ногах.

2. Комбінація з обручем:

- закрутити обруч на підлозі;
- зупинити і пролізти в нього;
- кат обруча по підлозі з однієї руки в іншу;
- кат обруча вперед і наздогнати його;
- стрибок в обруч, який лежить на підлозі, присід.

3. Комбінація зі скакалкою:

- стрибки через скакалку, один кінець якої лежить на підлозі, а інший в руці;
- потягнути за кінець і спіймати інший;
- стрибок через скакалку вперед;
- скласти скакалку вдвоє і переступити через неї;
- закрутити скакалку на пояс.

Заняття проводились двічі на тиждень по 30 хвилин. Тривалість експерименту склала 12 тижнів (24 заняття). Кожен тиждень (2 заняття) був присвячений одному з видів фітнесу та вправам з одним з предметів.

В контрольній групі на заняттях оздоровчим фітнесом у підготовчій та заключній частинах діти виконували вправи таких напрямів дитячого фітнесу: «Фітбол-гімнастика», «Baby-games», «Step-by-step», «Лого-

аеробіка», «Зооаеробіка», «Дитяча хореографія», а в основній були використані елементи йоги.

Елементи йоги, які використовувались на заняттях оздоровчою гімнастикою в контрольній групі

1. Статичні рівноваги біля гімнастичної стінки.
2. Упор стоячи на голові, ноги нарізно.
3. Вправа «Кішечка» (перехід з нахилу сидячи на п'ятках в упор лежачи на стегнах).
4. Вправа «Кільце» (упор лежачи на стегнах, зігнувши ноги, прогнувшись).
5. Нахил сидячи на п'ятках.
6. Вправа «Зірочка» (з положення стоячи на колінах, руки в сторони – лягти на спину, зігнувши ноги назад, руки в сторони).
7. Перекати назад і вперед у групуванні.
8. Вправа «Берізка» (стійка на лопатках).
9. Вправа «Метелик» (сід, зігнувши ноги в сторони, руки на коліна).
10. Вправа «Місток» (гімнастичний міст).

Системи занять, запроваджені в експериментальній та контрольній групах, мають спільні і відмінні ознаки.

Спільні ознаки: в системах занять обох груп застосовувались комплекси вправ різних напрямів фітнесу, які були спрямовані на розвиток основних фізичних якостей.

Відмінні ознаки: в експериментальній групі застосовувались вправи предметами (м'яч, обруч, скакалка). Комплекси вправ в подальшому формувались у маленькі комбінації і виконувались під музику. В контрольній групі використовувались елементи йоги, що включали переважно переходи з одного статичного положення в інше.

3.3. Ефективність експериментальної системи занять з використанням вправ з предметами

У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники фізичної підготовленості як в контрольній, так і в експериментальній групах збільшились (табл. 3.3). В експериментальній групі, на відміну від контрольної більшість показників вірогідно збільшились.

Таблиця 3.3

Статистичні значення фізичної підготовленості дітей 5-6 років до і після експерименту

Тести	Контрольна група n – 10				Експериментальна група n – 10		
	Стать	X ± S		P	X ± S		P
		До експер.	Після експер.		До експер.	Після експер.	
«Лелека», сек.	Д	10,7 ± 1,8	12,2 ± 1,4	<0,05	9,5 ± 1,7	12,0 ± 1,6	<0,05
	Х	7,6 ± 1,4	8,8 ± 1,0	<0,05	7,7 ± 1,7	9,2 ± 0,9	<0,05
Стрибок з поворотом, °	Д	183,6 ± 4,5	190,3 ± 8,1	<0,05	179,3 ± 4,9	197,1 ± 7,8	<0,05
	Х	174,5 ± 8,7	177,1 ± 8,0	>0,05	175,9 ± 9,8	191,3 ± 8,9	<0,05
Метання м'яча в ціль, бали.	Д	8,5 ± 2,7	9,2 ± 1,8	>0,05	8,6 ± 2,0	10,8 ± 1,9	<0,05
	Х	10,4 ± 2,8	10,4 ± 1,8	>0,05	10,5 ± 2,2	12,4 ± 2,0	<0,05
Нахил вглибину, см.	Д	8,9 ± 2,0	10,2 ± 1,6	<0,05	8,3 ± 1,5	10,6 ± 1,6	<0,05
	Х	5,1 ± 1,3	6,5 ± 1,2	<0,05	4,8 ± 0,7	6,7 ± 0,9	<0,05
«Кенгуру», см.	Д	95,4 ± 17,5	97,1 ± 16,6	>0,05	95,1 ± 17,4	109,4 ± 11,0	<0,05
	Х	100,8 ± 14,7	104,2 ± 13,7	>0,05	100,6 ± 14,7	111,4 ± 11,1	>0,05

Виняток становить лише тест «Кенгуру» у хлопчиків, де не відбулося статистично значущого зростання показників. Слід відмітити також, що в контрольній групі у тестах «Лелека» та «Нахил», як у хлопчиків, так і дівчаток, та «Стрибок з поворотом» у дівчаток також відбулося статично значуще зростання показників.

Кількісний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що у розвитку фізичних якостей дітей 5 і 6 років відбулися позитивні зміни.

У результаті дослідження розвитку пізнавальних здібностей дітей також були виявлені позитивні зміни як в контрольній, так і в експериментальній групах.

Таблиця 3. 4

**Статистичні значення рівня розвитку пізнавальних здібностей
дітей 5-6 років до і після експерименту**

Тести	Стать	Контрольна група n – 10			Експериментальна група n – 10		
		X ± S		P	X ± S		P
		До експер.	Після експер.		До експер.	Після експер.	
Методика Керна-Їрасека, б.	Д	2,9 ± 1,1	2,3 ± 0,8	>0,05	2,6 ± 1,1	1,7 ± 0,6	>0,05
	Х	2,3 ± 1,0	2,3 ± 0,7	>0,05	2,4 ± 1,4	1,5 ± 0,5	>0,05
«Визначення розумової працездатн.», б.	Д	3,3 ± 1,1	4,0 ± 0,9	>0,05	3,4 ± 1,2	4,8 ± 1,0	<0,05
	Х	4,2 ± 0,9	4,4 ± 1,0	>0,05	3,6 ± 1,0	5,5 ± 0,7	<0,05
Методика «Впізнай, хто це», б.	Д	4,2 ± 1,2	4,3 ± 1,1	>0,05	4,7 ± 1,3	5,3 ± 0,9	>0,05
	Х	4,0 ± 1,1	4,3 ± 1,0	>0,05	4,0 ± 1,3	5,5 ± 1,1	<0,05
Методика «Запам'ятай малюнки», б.	Д	4,3 ± 1,4	4,7 ± 1,3	>0,05	4,9 ± 1,2	5,7 ± 1,1	<0,05
	Х	4,4 ± 0,9	4,5 ± 1,1	>0,05	3,8 ± 1,3	5,6 ± 0,9	<0,05

Якщо на початку експерименту групи були рівноцінними за досліджуваними показниками, то в кінці експерименту за показниками розвитку пізнавальних здібностей як хлопчики, так і дівчата експериментальної групи випередили своїх однолітків з контрольної групи. Слід сказати, що рівень психічного розвитку дітей експериментальної групи після експерименту вірогідно підвищився, порівняно з дітьми контрольної, але все одно не досягає високого рівня. Тестування показало, що результати майже у всіх тестах залишились на середньому рівні, але підвищились майже на 1 бал. В тесті «Визначення розумової працездатності» у хлопців результати з низького рівня підвищились до середнього, а у дівчат з дуже низького – до низького (приріст склав 1,4 бали).

ВИСНОВКИ

1. Незважаючи на численні дослідження, які спрямовані на пошук засобів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять дітей старшого дошкільного віку, основною проблемою, у ряді тих, які постають перед дослідниками, є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами, які дозволять в умовах дошкільної ланки підвищувати рівень сформованості пізнавальних процесів дітей до вимог, запропонованих шкільною програмою.
2. Показники психічного розвитку хлопчиків і дівчат 5 і 6 років знаходяться у межах норми.
3. Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичні якості показав, що найменш розвиненими є вестибулярна стійкість за тестом «Лелека» і швидко-силові якості дівчат.
4. Експериментально обґрунтовано зміст занять оздоровчим фітнесом, спрямованих на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя, які сприяють формуванню психологічної мотивації дошкільників до занять фізичними вправами.
5. Система занять включала виконання вправ з предметами, які в подальшому формувались в невеликі комбінації і виконувались під музичний супровід і самостійно.
6. В умовах педагогічного експерименту рівень розвитку пізнавальних здібностей хлопчиків і дівчат експериментальної групи підвищився. Кількісний аналіз показників психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку показав, що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ($p < 0,05$) зміни порівняно з показниками контрольної групи.
7. Якісна характеристика рівня психічного розвитку показала, що використання експериментальної системи занять сприяла покращенню результатів тестування майже за всіма показниками, що, на нашу думку, забезпечить кращу готовність дітей до навчання в школі.

8. Найбільший приріст показників розвитку пізнавальних здібностей було виявлено в розвитку пам'яті (за методикою «Запам'ятай малюнки»), а також в розвитку розумової працездатності. Це зумовлено тим, що розучувались нові вправи і комбінації елементів з предметами.
9. Величини приросту показників фізичної підготовленості експериментальної і контрольної груп відповідають віковим нормам. В експериментальній групі в більшості тестів спостерігається статистично значущий приріст показників ($p < 0,05$) порівняно з показниками контрольної групи.

Таким чином отримані в ході дослідження дані свідчать про ефективність застосування розробленої експериментальної системи занять дитячим фітнесом з використанням вправ з предметами для дітей 5 і 6 років.

Список використаної літератури

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук.кер. А.М. Богуш; автор. кол.: Богуш А.М., Беленька Г.В., Богініч О.Л. та ін. - К., 2012. – 30 с. (Спец. випуск журн. «Вихователь-методист дошкільного закладу»).
2. Бойко Є.В. Фізична підготовленість дошкільнят до навчання в умовах сучасної школи: рівні та критерії. *Збірник на "Фізична культура, спорт та здоров'я людини"* 8 (1). Вінниця, 2009. С. 94-99.
3. Борисова Ю., Гончар Л. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го і 5-го року життя з використанням елементів художньої гімнастики. *Спортивний вісник Придніпров'я*. – №3. – 2017. – С. 14-19.
4. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник. Тернопіль, 2011. 128 с.
5. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб., 3-те вид., стер. Університетська книга. Суми, 2017. 428 с.
6. Вітос Я.К. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я.К. Вітос. Львів, 2015. – 21 с.
7. Впевнений старт: [програма розвитку дітей старшого дошкільного віку] / кер.проекту Б.М. Жебровський; авт. кол.: Андрієтті О.О., Голубович О.П., Долинна О.П. та ін. – Тернопіль: Мандрівець, 2012. – 104 с.
8. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2019. С. 50-54.

9. Давиденко О.В, Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
10. Диагностика здоровья. Психологический практикум/ Под ред.. проф.. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
11. Дитина в дошкільні роки: [комплексна додаткова освітня програма /авт. кол.; наук. кер. К.Л. Крутій]. – Запоріжжя: ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2011. – 188 с.
12. Дитина: [програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років /наук.кер.проекту В.О. Огнев'юк, К.І. Волинець]. 3-тє вид., доопр. і доповн. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Гринченка, 2012. – 492 с.
13. Дуткевич Т.В. Дошкільна психологія: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 392 с.
14. Єфименко М.М. Моніторинг стану фізичного розвитку дошкільнят. *Журнал «Дошкільне виховання»*, 2017. №4. С. 2-5.
15. Закон України “Про дошкільну освіту” : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>.
16. Закон України «Про освіту» №1060-ХІІ із змінами від 11 червня 2008 р. : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1060-12/page1>.
17. Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 року № 2402-111 : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2402-14/page1>.
18. Каданцева Г.А. Методика активизации познавательной деятельности дошкольников средствами физического воспитания. Автореф. диссертации кандидата пед. наук:13.00.04/ Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М.: 1994. – 27с.

19. Касьян А.В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2017 Вип. 3 К (84). С. 206-210.
20. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-93с.
21. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 190 с.
22. Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років: дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Є.Конох. – Запоріжжя, 2014. – 301 с.
23. Косовська С. Вивчення передумов розвитку рухового інтелекту у дітей-сиріт дошкільного віку засобами фізичного виховання. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр.. – Львів, 2008. – В.12. – Т.2 С. 87
24. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Е. Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной, гармонично развитой личности дошкольника. Спортивний вісник Придніпров'я. – №2. – 2012. – С. 4-7.
25. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ, 2016. Т. 1, 198 с.
26. Кузьменко І., Черниш Т. Рівень розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. С. 57-60
27. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя:

- дисерт... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.Г. Лохно. – Київ, 2013. – 301 с.
28. Луцик І.В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І.В. Луцик. – Х.: Вид. група «Освіта», 2011. – 126 с. – (серія «Впевнений старт»)
29. Максименко Л.М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Суми, 2018. 27 с.
30. Малятко-здоров'ятко: Комплексна програма формування культури здоров'я дітей дошкільного віку / Н.Ф. Денисенко, В.О. Музирова, Л.Г. Шевцова, Л.Д. Мельник. – Запоріжжя: ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2004. – 68 с.
31. Масляк І.П., Шепель А.П., Веретельникова Ю.А. Оцінка рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *III Всеукраїнська науково-практична конференція*. Харків, 2017. С. 111-123.
32. Мелешко В. Фізична культура для дітей 5-6 років з пріоритетним використанням засобів оздоровчої спрямованості / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галуз. фіз. культ. і сп. – Львів: НВТ «Укр.технології», 2008. – Том 2. - №7. – С. 145-147.
33. Москаленко Н., Полякова А., Решетилова В. Моделювання раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2016. №3, С. 151-157.
34. Москаленко Н., Полякова А., Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах // Спортивний вісник Придніпров'я. – №1. – 2013. – С. 40-42.
35. Москаленко Н.В., Полякова А.В. Пути оптимизации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях разного типа в

- Україне// Здоров'є для всіх: збірник научн. статей. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – №1 – С. 204-208.
36. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія] / Н.Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. – 432 с.
37. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури. Навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2017. 505 с.
38. 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 – «Фізична культура, фіз.вих. різних груп населення» /Н.Є.Пангелова. – К., 2014. – 39 с.
39. Пангелова Н.Є., Сагунова І.Ю. Нетрадиційні методи оздоровлення у системі фізичного виховання дошкільників // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – №1. – С. 22-25.
40. Пасічник В.,Петрина Р, Петрина Л. Оцінка показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку //Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: зб.наук.мат. – Л., 2013. – Вип. 12. – С. 44-48.
41. Пасічник В.М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів: дис. ... канд.н.ф.в. і с.: [спец.] 24.00.02 /В.М.Пасічник. – Львів, 2014. – 295 с.
42. Пивовар А. Педагогічні умови реалізації методики поєднаного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збір. наук. праць за ред.. Єрмакова С.С. – Харків-Львів: ХДАДМ (ХХПУ), 2003. - № 17. –С. 3-7

43. Поліщук В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників рухової підготовленості, морфо функціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. - № 1. – С. 56-58
44. Пуни А.И. Психология: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
45. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 438 с.
46. Третьяков П.И. Дошкольное образовательное учреждение: управление по результатам / П.И. Третьяков, К.Ю. Белая. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 240 с.
47. Українське дошкілля: [програма розвитку дитини дошкільного віку] / Білан О.І., Возна Л.М., Максименко О.Л. та ін. – Тернопіль: Мандрівець, 2012. – 264 с.
48. Харченко Н. Формування навичок міркування у дітей 5-6- річного віку. / Дошкільне виховання. – 2001. - № 2. – С. 18-19
49. Шевченко Ю.М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка». Київ, 2009. 22 с.
50. Gontschar L., Borysowa Ju., Dakalenko O. Der begriff „die kultur der bewegungen“ in dertheorie und methodik der vorschul kinder körpererziehung. *Научный журнал «Austria-science»*. Austria, 2018. №14, С. 24-27.
51. Masliak I., Bala T., Krivoruchko N., Shesterova L., Kuzmenko I., Kulyk N., Stasyuk R. & Zhuk V. (2018), "Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes", *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 63, 452-458, doi: 10.7752/jpes.2018.s163.

52. Shesterova, L.Ye., Kuzmenko, I.A. & Maslyak, I.P. (2017), "Motive preparedness of school-age children under the influence of special exercises affecting the state of the acoustic analyser", *Sport science international scientific journal of kinesiology* Vol. 10, Iss. 2. pp. 97-104.

Додатки

Додаток А

Педагогічне тестування

1. Тест «Лелека»

Дитину просять постояти на одній нозі, інша при цьому зігнута в коліні, розвернута в сторону і торкається п'ятою опорної ноги. Стандартне положення рук – в сторони, очі заплющені.

Нормою виконання для 5-річних є результат 8,9 с., для 6-річних 12,7 с. [5].

2. Тест «Нахил вглибину»

Дитина стає на сходинку (підставку, лаву) висотою 20-25 см., стопи знаходяться разом, носки на краю сходинки. Необхідно зафіксувати долонями з обох сторін колінні суглоби досліджуваного, аби уникнути згинання ніг в колінах і отримання неточних результатів. Дитина повинна постаратись зробити якомога глибший нахил вперед-вниз з торканням витягнутими пальцями долонею відповідної відмітки лінійки, встановленої спереду сходинки [5]. Нормою є:

5 р. – хлопчики +4,5 см; дівчатка +8,0 см.

6 р. – хлопчики +5,0 см.; дівчатка +10,0 см.

3. Тест «Кенгуру»

Стрибок в довжину з місця, відштовхуючись двома ногами. Для створення стрибкового стимулу обігрується ситуація з «глибокою ямою», яку можна позначити на підлозі крейдою або мотузкою. «На дні ями лежать гостре каміння і хижі звірі». Така установка дуже добре спрацьовує і діти прикладають всіх зусиль для стрибка. Середнє значення для дітей 5 років – 95,0 см., для дітей 6 років 111,2 см. [5].

4. Тест «Стрибок з поворотом»

Дитина стає на прикріплений до підлоги аркуш цупкого паперу, на якому нанесено градування (обличчям до нульової позначки). Вихідне положення – зімкнута стійка, руки на пояс. Дитина виконує по черзі три стрибки вліво, а потім вправо, намагаючись повернутися на максимальний кут. При цьому вона повинна приземлитися стійко, без втрати рівноваги. При оцінці результату підраховується кут в градусах, на який повернулася дитина (фіксується краща з трьох спроб). Одержані дані зіставляються із середніми показниками стрибків з поворотом, для визначення балів [5].

Оцінка результату:

Вік	Стать	Середні показники стрибків з поворотом					
		Рівні:					
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
		Бали: 5	3	2	5	3	2
5 р.	Х	225>	160-234	159<	230>	160-234	159<
	Д	230>	165-239	164<	215>	155-224	154<
6 р.	Х	245>	180-259	179<	245>	180-264	179<
	Д	250>	190-264	189<	250>	185-269	184<

5. Тест «Метання м'яча в ціль»

Дитина метає тенісні м'ячі (для гри у великий теніс) або малі гумові м'ячі в щит на стояку або намальоване на стінці коло.

На щиті малюють концентричні риси на відстані 10 см. одна від одної. Ширина кожної з них і радіус центрального кола 10 см. Кожна дитина виконує кидок зручною для неї рукою, три рази підряд.

За влучення в центральне коло налічується 5 балів, у наступну риску – 4 бали, у наступну від кола риску – 3 бали і т.д. За кидок коли м'яч не влучив в щит – 0 балів. Кінцева оцінка встановлюється за сумою балів [5].

Вік	Стать	Середні показники стрибків з поворотом		
		Рівні:		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
5 р.	Х	12>	11-7	6<
	Д	11>	10-6	5<
6 р.	Х	14>	13-9	8<
	Д	13>	12-8	7<

Психологічне тестування

1. Дослідження зорово-моторної координації.

Тест Керна-Їрасека (копіювання групи крапок) [10].

Дитині пропонують намалювати такі ж крапки, як і на малюнку зправа.

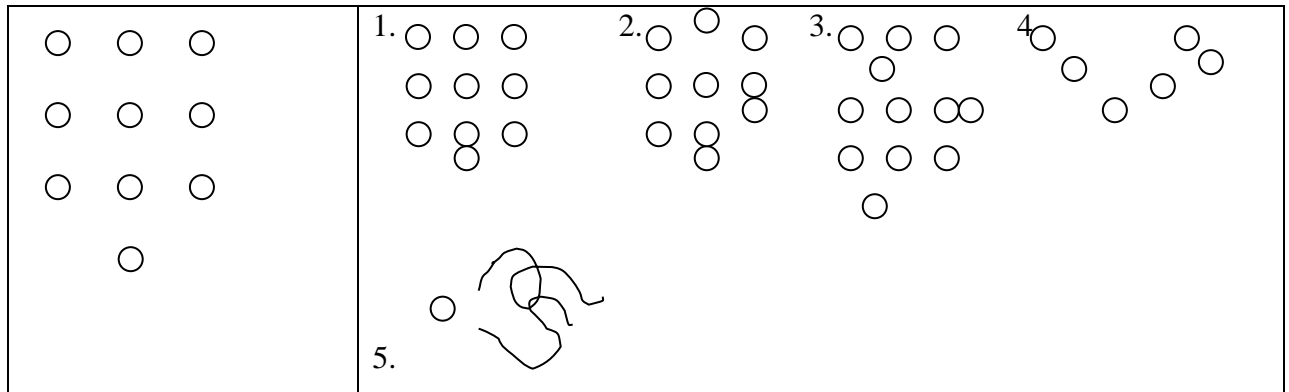


Рис.1 Зразок до тесту Керна-Їрасека

Оцінка результатів:

1 бал – висока чіткість змалювання. Малюнок паралельний еталону. Допускається незначне відхилення крапки від строки або колонки. Можлива зміна розміру зразка (збільшення не більше ніж у 2 рази).

2 бали – вірно змалюваний візерунок з крапок, але відстань між ними викривлена не більш ніж в півтора рази, і не більш ніж в 3 випадках.

3 бали – не дотримано число крапок (їх може бути не більше 20 і не менше 7), розміри візерунка викривлені не більше ніж вдвоє, можливе будь-яке відхилення візерунка від зразка.

4 бали – візерунок не відповідає зразку, але складається із крапок.

5 балів - каракулі.

Результати можна оцінювати по рівням: високий, середній, низький.

2. Методика «Визначення розумової працездатності» [10].

Процедура проведення: дитині (групі дітей) пропонується таблиця, з якою йому треба буде працювати протягом 2 хвилин. Завдання малюється на дошці.

Інструкція.

«Продивляйтесь уважно фігурки, відшукуйте серед них лише 3: трикутник, кружечок і прямокутник. В трикутнику ставте риску (мінус), в кружечку – хрестик (плюс), в прямокутнику – крапку».

Після показу на дошці алгоритму роботи дітей питають, як вони зрозуміли завдання. Після цього все намальоване з дошки витирається і подається команда: «Почали роботу!». Діти виконують роботу на заздалегідь виданих листах з фігурами. Через дві хвилини робота зупиняється, таблички з виконаними завданнями збираються.

В кожне нове обстеження дається нове завдання.

Обробка і аналіз результатів.

Оцінка виконаного завдання проводиться по об'єму (кількості) тих фігур, які були проглянуто і якості роботи (кількості допущених помилок в перерахунку на 100 проглянутих фігур). Кожний пропущений рядок виключається із загального числа проглянутих рядків, але вважається за одну допущену помилку і додається до загального числа помилок.

Загальний показник переключення і розподілу уваги визначається за формулою:

$$S = \frac{0,5 \times N - 2,8n}{120}, \text{ де}$$

S – показник переключення і розподілу уваги;

N – кількість геометричних фігур, які дитина продивилась і помітила відповідними знаками протягом 2 хвилин;

n – кількість помилок, які припустила дитина під час виконання завдання.

Помилками вважаються невірно проставлені знаки, або пропущені, тобто не помічені відповідними знаками, геометричні фігури.

△	▭	+	○	☆	◐	○	△	+	◐
☆	□	◐	○	+	○	☆	▭	□	+
◐	+	▭	□	◐	☆	△	+	▭	☆
○	▭	△	+	△	☆	○	◐	◐	△
+	☆	□	□	+	◐	△	□	+	◐
○	△	◐	▭	○	△	□	◐	△	▭
□	○	○	△	+	○	+	▭	□	○
▭	○	☆	□	○	◐	△	+	▭	◐
☆	△	◐	○	+	□	☆	▭	☆	△
○	□	▭	+	△	◐	+	□	▭	+
△	▭	□	+	△	◐	+	□	▭	+

Рис. 2 Фігурна таблиця методики визначення розумової працездатності

Оцінка результатів:

10 балів – показник S більший ніж 1,00 бали;

8-9 балів - показник S знаходиться у межах від 0,75 до 1,00 балів.

6-7 балів - показник S знаходиться в інтервалі від 0,50 до 0,75 бала;

4-5 балів - показник S знаходиться у межах від 0,25 до 0,50 балів;

0-3 бала - показник S у межах 0,00 до 0,25 бала.

Висновки про рівень розвитку: 10 балів – дуже високий, 8-9 балів – високий, 6-7 балів – середній, 4-5 балів – низький, 0-3 бали – дуже низький.

3. Методика «Впізнай, хто це» [10].

Перш, ніж застосувати цю методику, дитині пояснюють, що їй будуть показані частини, фрагменти певного малюнку, по яким необхідно буде

визначити те ціле, до якого ці частини відносяться, тобто, за допомогою частини або фрагменту відновити цілий малюнок.

Психодіагностичне обстеження за допомогою даної методики проводиться наступним чином. Дитині показують малюнок, (рис.1) на якому листком паперу закриті всі фрагменти, за виключенням фрагменту «а». Дитині пропонують за даним фрагментом визначити, якому загальному малюнку належить ця деталь. На вирішення цього завдання відводять 10 с. Якщо за цей час дитина не змогла правильно відповісти на запитання, то на той же час – 10 с. – їй демонструють наступний, більш повний малюнок «б», і так далі до тих пір, поки дитина не здогадається, що зображене на цьому малюнку.

Враховується час, який в цілому витратила дитина на вирішення завдання і кількість фрагментів малюнка, які їй довелося продивитись перш, ніж прийняти остаточне рішення.

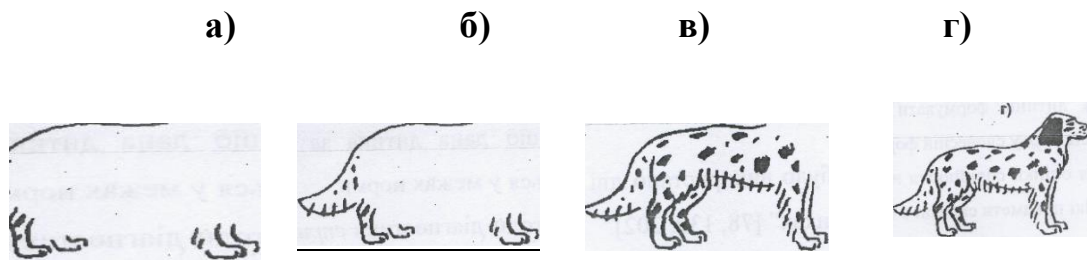


Рис. 3 Картинки до методики «Впізнай, хто це»

Оцінка результатів:

10 балів – дитина за фрагментом зображення «а» за час, менший 10 с., зуміла правильно визначити, що зображене на цьому малюнку;

7-9 балів – дитина вірно встановила, що зображене на малюнку тільки за фрагментом «б», витративши на це від 11 до 20 с.;

4-7 балів – дитина визначила, що зображене в цілому на малюнку тільки за фрагментом «в», витративши на вирішення завдання від 21 до 30 с.;

2-3 бали – дитина здогадалась, що зображене на малюнку лише за фрагментом «в», витратила на це від 31 до 40 с.

0-1 бал – дитина за час, більш, ніж 50 с., взагалі не здогадалась, що зображене на малюнку в цілому, продивившись всі три фрагменти – «а», «б», «в».

Висновки про рівень розвитку: 10 балів – дуже високий, 8-9 балів – високий, 4-7 балів – середній, 2-3 бали – низький, 0-1 бали – дуже низький.

4. Методика «Запам'ятай малюнки» [10].

Призначена для визначення обсягу короткочасної пам'яті. Діти в якості стимулів отримують картинки, представлені на рис. 4

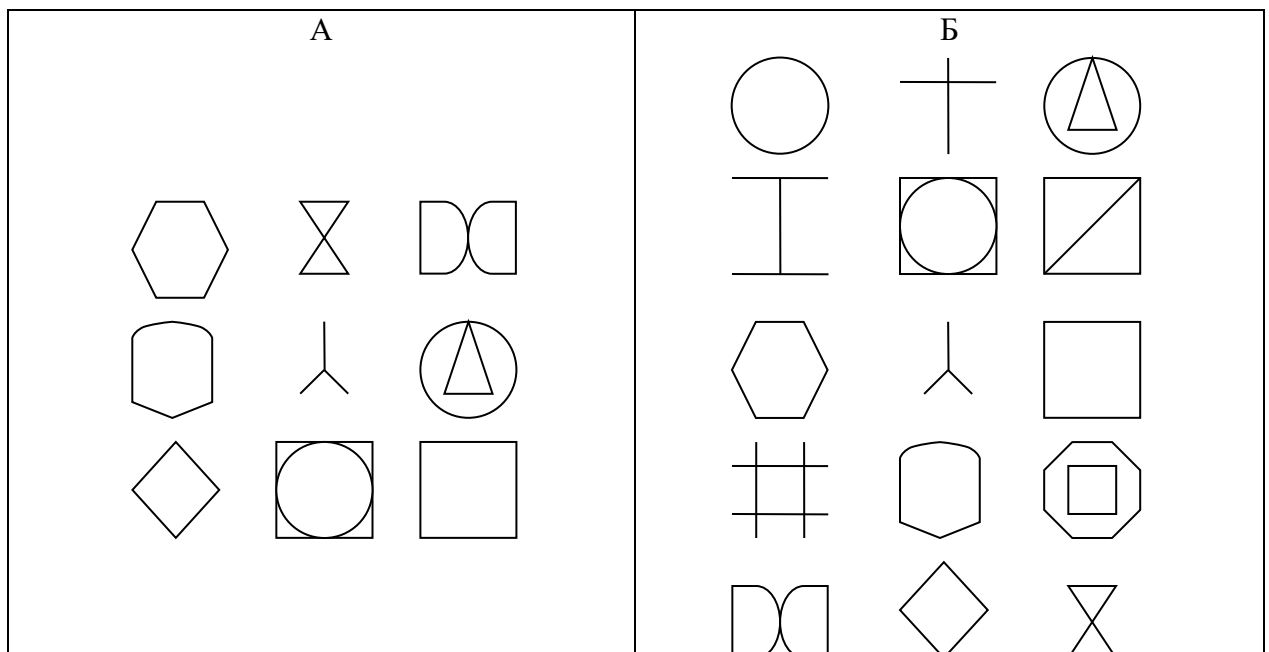


Рис. 4 Картинки до методики «Запам'ятай малюнки»

Вони отримують також таку інструкцію: на малюнку 4 А представлені дев'ять різних фігур. Їх необхідно запам'ятати, а потім впізнати на іншому малюнку (4 Б), де крім дев'яти зображень є ще шість, які дитина до цього не бачила. Необхідно впізнати і показати на другому малюнку тільки ті зображення, які були на першому малюнку.

Час експозиції стимульного малюнку (4 А) – 30 с. Після цього малюнок забирають, а замість нього демонструють інший малюнок 4 Б. Експеримент триває до тих пір, поки дитина не впізнає всі зображення, але не довше 1,5 хв.

Оцінка результату:

10 балів – дитина впізнала на малюнку Б всі дев'ять зображень представлених їй на малюнку А, витративши на це менше 45с.

8-9 балів – дитина впізнала 7-8 зображень за 45-55 с.

6-7 балів – дитина впізнала 5-6 зображень за 55-65 с.

4-5 балів – дитина впізнала 3-4 зображення за 65-75 с.

2-3 бали – дитина впізнала 1-2 зображення за 75-85 с.

0-1 бал – дитина не впізнала на малюнку Б жодного зображення протягом 90 с, і більше.

Висновки про рівень розвитку: 10 балів – дуже високий, 8-9 балів – високий, 4-7 балів – середній, 2-3 бали – низький, 0-1 бал – дуже низький.