

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Хлус Наталія

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація

Актуальність. Однією з найважливіших проблем сучасного суспільства є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Дослідження довели, що діти дошкільного віку мають "руховий дефіцит", малорухливість, у результаті кількість рухів, які вони виконують протягом дня, нижче вікової норми. Розвиток функціональних резервів організму дітей дошкільного віку багато в чому визначається рівнем їхньої рухової активності, у тому числі в організованих формах у закладах дошкільної освіти (ЗДО).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та дослідити реалізацію педагогічних умов, що забезпечують оптимізацію рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.

Методи дослідження: аналіз даних літературних та Інтернет джерел з проблеми дослідження, педагогічний експеримент, крокометрія, хронометрія, спостереження, методи математичної статистики.

Результати роботи. На констатувальному етапі дослідження визначено загальний рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Визначено, що в КГ і ЕГ показники майже однакові. На формуальному етапі дослідження розроблено систему роботи з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО. Перевірено ефективність запропонованої системи роботи та виявлено загальний рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Висновки. Порівняльний аналіз результатів на констатувальному та контрольному етапі дослідження свідчить, що динаміка показників рухової активності дітей старшого дошкільного віку після впровадженої системи роботи позитивна. Запропонована система роботи, проведена в ЕГ, вплинула позитивно на всі три

Pedagogical conditions of optimization of senior preschool children's motor activity in the institution of preschool education *Khlus Nataliia*

Abstract

Relevance. The significant deterioration of the preschool children's health is one of the most important problems in modern society. Scientific studies have shown that preschool children suffer from a "motor deficit", immobility, and as a result, the number of movements, which they perform during the day is below the age norm. The development of preschool children's body functional reserves is largely determined by the level of their motor activity, including in organized forms at preschool educational institutions (PEI).

Purpose of the research: is to substantiate theoretically and investigate the implementation of pedagogical conditions that ensure the optimization of elder preschool children's motor activity in the institution of preschool education.

Methods: analysis of data from literature and Internet sources on the problem of research, pedagogical experiment, pedometry, chronometry, observation, methods of mathematical statistics.

Results. At the observational stage of the study, the general level of elder preschool children's motor activity was determined. It is determined that in CG and EG the indicators are almost the same. At the formative stage of the research the system of work on realization of pedagogical conditions of optimization of motor activity of children of senior preschool age is developed at PEI. At the formative stage of the research the system of work on realization of pedagogical conditions of optimization of senior preschool children's motor activity in the institution of preschool education was developed. At the control stage of the study, the effectiveness of the proposed system of work was tested and the general level of motor activity of older preschool children was identified.

I. Науковий напрям

показники рухової активності (кількість локомоцій, тривалість, інтенсивність).

Conclusions. Comparative analysis of the results at the observational and control stages of the study shows that the dynamics of older preschool children's motor activity's indicators after the implementation of the system of work are positive. The proposed system of work, which was implemented into educational process of experimental group had a positive effect on all three indicators of motor activity (number of locomotion, duration, intensity).

Ключові слова: руховий дефіцит, педагогічні умови, крокометр, хронометраж, дошкільнята. **Keywords:** motor deficit, pedagogical conditions, pedometer, timing, preschoolers.

Постановка проблеми. Однією з найважливіших проблем сучасного суспільства є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Аналіз численних досліджень цієї проблеми свідчить, що близько 60 % дітей, які народжуються в Україні мають функціональні відхилення в стані здоров'я, і тільки близько 40 % дітей можна вважати цілком здоровими [10]. До переліку найбільш важливих факторів, що характеризують ситуацію, що склалася, називають зниження загального рівня життя та соціальної захищеності населення, погіршення стану здоров'я й дефіцит рухової активності дітей, недостатня кваліфікація педагогів і масова безграмотність батьків у питаннях збереження, зміцнення та формування здоров'я дітей [6, 8].

Соціально-економічні та політичні перетворення в країні надають сприятливий вплив на розвиток системи дошкільної освіти. Подолання колишніх ідеологічних заборон і обмежень, всебічна інформація про різні сфери людської діяльності в європейському світі сприяють висловленню педагогічної думки, відкривають простір для новаторських пошуків і експериментів [10]. На сьогодні склалися три організаційні системи фізкультурно-оздоровчої освіти дітей дошкільного віку: 1) в закладах дошкільної освіти, що складалася протягом тривалого часу і є найбільш розробленою; 2) в спеціальних закладах дошкільної освіти, що займаються за програмами фізкультурно-оздоровчого напрямку; 3) в родині, де фізичне виховання дітей є або має бути частиною загального сімейного виховання [9]. Система фізкультурної освіти дітей дошкільного віку вимагає спеціальних знань і умінь. Внаслідок цього увесь процес фізичного виховання дитини в закладі дошкільної освіти (ЗДО) поставлений у залежність від знань і умінь педагогів, які володіють педагогічними технологіями контролю за фізичним станом дитини на наступних після народження етапах життя [6].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемами підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку на занятті з фізичної культури займалися такі науковці, як Богініч О.Л. (1997) [1], Вільчковський Е.С. (2010) [4], Курок О.І. (2014) [10], Денисенко Н.Ф. (2010) [6], Шишкіна В. (2013) [15], Бойко Ю.В. (2015) [2], Вавілова О. (2017) [3]; питання оптимізації рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах ЗДО досліджували

I. Науковий напрям

Грищенко С, Шурубенко О. (2019) [5], Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. (2019) [12] тощо.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та дослідити реалізацію педагогічних умов, що забезпечують оптимізацію рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.

Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО буде успішною за таких *педагогічних умов*: урахування рівнів рухової активності дітей; використання педагогічних прийомів, спрямованих на підвищення рухової активності дітей з різним рівнем рухової активності; систематична взаємодія з родинами з питання оптимізації рухової активності дітей.

Матеріал і методи дослідження: Для вивчення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного були використані наступні методи:

1. *Крокометрія* – вимірювання загального обсягу рухової активності в ЗДО (за Т.°С.°Грядкіною); вимірювання обсягу рухової активності на занятті з фізичної культури (за М.°О.°Руною) [13].

2. *Хронометраж* – за допомогою хронометрії ми фіксували час, витрачений на рухову активність у різних формах роботи з дітьми (ранкова гігієнічна гімнастика, заняття з фізичної культури, рухливі ігри, гігієнічна гімнастика після денного сну, самостійна діяльність дітей). Дані за хронометрією ми порівнювали з нормативними показниками рухової активності 2-2,5 години (за Т.°І.°Осокіною) [11];

3. *Спостереження і оцінювання різноманітності рухів у самостійній руховій діяльності дітей* (за методикою В. А. Шишкіної, М. М. Дедулевич).

Дослідження проводилися на базі Глухівського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) “Журавка” Глухівської міської ради Сумської області. Дослідження здійснювалося від вересня 2020 р. до травня 2021 р. В дослідженні взяли участь 35 дітей старшого дошкільного віку, з яких було створено дві групи та їх батьки. Одна група – КГ (n=18), яка займалася за освітньою програмою “Дитина” [7]. Друга – ЕГ (n=17), яка займалася за освітньою програмою “Дитина” та розробленою системою роботи з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.

Результати дослідження. Експериментальне дослідження здійснювалося в три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

Мета констатувального етапу: вивчити початковий рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Під час проведення констатувального етапу експерименту були отримані наступні дані, які характеризують отримані рівні рухової активності дітей (табл. 1).

Таблиця 1.

Результати діагностичних методик на констатувальному етапі експерименту

Методики дослідження рівнів рухової активності	Групи	Рівні рухової активності		
		високий	середній	низький
Крокометрія. Рухова активність протягом дня в ЗДО (нормативні показники за Т.°С.°Грядкіною)	КГ	10°%	57°%	33°%
	ЕГ	12°%	61°%	27°%

І. Науковий напрям

Крокометрія. Рухова активність під час занять з фізичної культури (нормативні показники за М. О. Руновою)	КГ	13°%	60°%	27°%
	ЕГ	10°%	55°%	35°%
Спостереження за руховою активністю (за методикою В. А. Шишкіною, М. М. Дедулевич)	КГ	11°%	59°%	30°%
	ЕГ	12°%	62°%	26°%
Хронометраж (нормативні показники за Т.І.Осокіною)	КГ	13°%	60°%	27°%
	ЕГ	12°%	61°%	27°%

Під час перебування дітей в ЗДО рекомендується використовувати всі форми рухової активності: ранкову гігієнічну гімнастику, заняття з фізичної культури в спортивному залі та на свіжому повітрі, фізкультурні хвилинки, рухливі ігри, вправи спортивного характеру, ритмічну гімнастику, заняття на тренажерах. Співвідношення рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час констатувального етапу експерименту представлено в табл. 2.

Таблиця 2.

Співвідношення рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку (констатувальний етап експерименту)

Групи	Рівні рухової активності		
	високий	середній	низький
ЕГ (n=17)	10°%	65°%	25°%
КГ (n=18)	12°%	61°%	27°%

Щодо загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку то, як ми бачимо, що і КГ і ЕГ за показниками майже однакові.

На формуальному етапі експерименту було розроблено та впроваджено систему роботи з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО (рис. 1).

Запропонована система роботи – це створення системи педагогічних умов та освітньо-виховних механізмів в ЗДО, яка дозволяє зміцнити здоров'я дітей, навчити елементарним рухам, розвинути фізичні якості в сенситивний віковий період, створити умови для реалізації потреби в руховій активності, обумовленої як біологічно, так і соціально. Для реалізації педагогічних умов нами була розроблена система роботи, яка складалася з чотирьох основних блоків, які створюють здоров'язберезувальне і розвиваюче середовище в ЗДО та родині, за допомогою яких можливо чітко визначати мету, етапи, педагогічні умови та напрямки діяльності батьків.

I. Науковий напрям



Рис. 1. Система роботи з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО

Метою системи роботи з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО є зміцнення здоров'я і всебічний розвиток фізичних і психічних здібностей дітей

I. Науковий напрям

дошкільного віку засобами фізичного виховання відповідно до її завдатків, а також забезпечення оптимального рухового режиму, позитивного психологічного настрою через створення здоров'язберезувального середовища в ЗДО.

На контрольному етапі експерименту, мета якого визначити динаміку рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку після впровадження системи роботи, були використані ті ж діагностичні методики, що й на констатувальному етапі експерименту.

Під час проведення контрольного етапу експерименту були отримані наступні дані, які характеризують отримані рівні рухової активності дітей, які брали участь у дослідженні (табл. 3).

Таблиця 3.

Результати виконання діагностичних методик на контрольному етапі експерименту

Методики дослідження рівнів рухової активності	Групи	Рівні рухової активності		
		високий	середній	низький
Крокометрія. Рухова активність протягом дня в ЗДО (нормативні показники за Т.°С.°Грядкіною)	КГ	12°%	62°%	26°%
	ЕГ	37°%	57°%	6°%
Крокометрія. Рухова активність під час занять з фізичної культури (нормативні показники за М. О. Руновою)	КГ	14°%	62°%	24°%
	ЕГ	38°%	57°%	5°%
Спостереження за руховою активністю за методикою В. А. Шишкіної, М. М. Дедулевич	КГ	15°%	64°%	21°%
	ЕГ	40°%	56°%	4°%
Хронометраж (нормативні показники за Т.°І.°Осокіною)	КГ	14°%	62°%	24°%
	ЕГ	37°%	57°%	6°%

Результати дослідження рівнів рухової активності у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту подані в табл. 4.

Таблиця 4.

Співвідношення рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку (контрольний етап експерименту)

Групи	Рівні рухової активності		
	високий	середній	низький
ЕГ (n=17)	42°%	53°%	5°%
КГ (n=18)	14°%	65°%	21°%

Порівняльний аналіз динаміки рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному і контрольному етапах дослідження представлений у табл. 5.

Порівняльний аналіз рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапі

Групи	Рівні рухової активності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
ЕГ (n=17)	10 ^o %	65 ^o %	25 ^o %	42 ^o %	53 ^o %	5 ^o %
КГ (n=18)	12 ^o %	61 ^o %	27 ^o %	14 ^o %	65 ^o %	21 ^o %

За результатами констатувального та контрольного етапів експерименту робимо висновок, що розроблена нами система роботи з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО дала позитивний результат. Щодо загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі в ЕГ він був значно вищий порівняно з КГ, що говорить про ефективність нашої роботи.

Висновки. Проведена експериментально-дослідна робота справила позитивний вплив на всі три показники рухової активності дітей (кількість локомоцій, тривалість, інтенсивність). В ЕГ збільшилася кількість дітей із середньою рухливістю та високою рухливістю, зменшилася кількість дітей з низькою рухливістю. У КГ зміни були незначними. Таким чином, дані контрольного етапу експерименту підтвердили гіпотезу нашого дослідження, у якій висловлено твердження, що процес оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО буде відбуватися ефективніше за умов: урахування рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку; використання педагогічних прийомів, спрямованих на підвищення рухової активності дітей з різним рівнем рухової активності; систематичної взаємодії з родинами з питання оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в дослідженні та розробці системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

Список літературних джерел

1. Богиніч О.Л. (1997). Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук спец. 13.00.01 "Теорія та історія педагогіки". Київ: УДПУ ім. М.П. Драгоманова. 167 с.
2. Бойко Ю.В. (2015). До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів 3 квітня 2015 р.*, м. Чернігів.

References

1. Bohinich O.L. (1997) Pedagogichni umovy pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ditei 4-5 rokiv na zaniattiakh fizychnoi kultury : dys. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.01 "Teoriia ta istoriia pedahohiky". Kyiv: UDPU im. M.P. Drahomanova. 167 p.
2. Boiko Yu.V. (2015). Do problemy orhanizatsii rivnia rukhovoi aktyvnosti ditei starshoho doshkilnoho viku. *Pedahohichni tekhnolohii formuvannia kultury zdorovia osobystosti. Materialy II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh i*

- 50–54.
3. Вавілова О. (2017). Рухова активність дітей 6-го року життя: посібник для вихователів. Харків: Ранок. 96 с.
 4. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. (2008). Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець. 128 с.
 5. Грищенко С., Шурубенко О. (2019). Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. Київ. 9 (176). 32–37.
 6. Денисенко Н., Аксьонова О. (2010). Через рух – до здоров'я дітей: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець. 88 с.
 7. Дитина: Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. (2016). Наук. кер. проекту В.О. Огнев'юк; авт. кол. Г.В. Беленька, О.Л. Богініч, Н.І. Богданець-Білокаленко та ін. Київ: Київ. університет ім. Б. Грінченка. 304 с.
 8. Єфименко М. (2014). Рух – це життя. *Дошкільне виховання*. 7. 26–30.
 9. Замрозович-Шадріна С. (2016). Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Київ: Обрії. 1 (42). 46–48.
 10. Курок О.І., Лісневська Н.В. (2014). Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*. 24. 100–106.
 11. Осокіна Т. (2014). Фізична культура у дитячому садку. Харків: Майдан. 95 с.
 12. Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. (2019). Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 5.2 (69.2). 72–75.
 13. Рунова М.О. (2007). Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер. з рос. мови. Харків: Ранок. 192 с.
 14. Сендик Г. (2015). Дослідження оптимального рухового режиму в дошкільних закладах. Тернопіль: Джура. 80 с.
 - studentiv 3 kvitnia 2015 r., m. Chernihiv. 50–54.
 3. Vavilova O. (2017). Rukhova aktyvnist ditei 6-ho roku zhyttia: posibnyk dlia vykhovateliv. Kharkiv: Ranok. 96 p.
 4. Vilchkovskiy E.S., Denysenko N.F. (2008). Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh: navchalno-metodychnyi posibnyk. Ternopil: Mandrivets. 128 p.
 5. Hryshchenko S., Shurubenko O. (2019). Optymizatsiia rivnia rukhovoї aktyvnosti ditei doshkilnoho viku v umovakh doshkilnoho navchalnoho zakladu. *Molod i rynok*. Kyiv. 9 (176). 32–37.
 6. Denysenko N., Aksonova O. (2010). Cherez rukh – do zdorovia ditei : navch.-metod. posib. Ternopil : Mandrivets. 88 p.
 7. Dytna: Osvitnia prohrama dlia diteivid 2 do 7 rokiv. (2016). Nauk. ker. proektu V.°O.°Ohneviuk; avt. kol. H.°V.°Bielienka, O.°L.°Bohinich, N.°I.°Bohdanets-Biloskalenko ta in. Kyiv: Kyiv. Universytet im. B. Hrinchenka. 304 p.
 8. Iefymenko M. (2014). Rukh – tse zhyttia. *Doshkilne vykhovannia*. 7. 26–30.
 9. Zamrozevych-Shadrina S. (2016). Rukhova aktyvnist yak osnova vsebichnoho rozvytku dytny doshkilnoho viku. Kyiv: Obrii. 1 (42). 46–48.
 10. Kurok O.I., Lisnevskya N.V. (2014). Rukhova aktyvnist ditei doshkilnoho viku yak neobkhidna skladova zdoroviazberihaiuchoho seredovyshcha v DNZ. *Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka. Serii: Pedahohichni nauky*. 24. 100–106.
 11. Osokina T. (2014). Fizychna kultura u dytiachomu sadku. Kharkiv: Mайдan. 95 p.
 12. Pakhalchuk N.O., Myrukha O.I., Romanenko H.M. (2019). Pedahohichni umovy aktyvizatsii rukhovoї aktyvnosti ditei. *Molodyi vchenyi*. 5.2 (69.2). 72–75.
 13. Runova M.O. (2007). Rukhova aktyvnist dytny v dytiachomu sadku: posibnyk dlia pratsivnykiv doshkilnykh zakladiv, vykladachiv i studentiv pedvuziv i koledzhiv: per.z ros. movy. Kharkiv: Ranok. 192 p.
 14. Sendyk G. (2015). Research of the optimal motor mode in preschool institutions. Ternopil: Jura, 80 p.

I. Науковий напрям

15. Шишкіна В. (2013). Фізичне виховання дошкільників. Харків: Основа. 110-116.
15. Shishkina V. (2013). Physical education of preschoolers. Kharkiv: Osnova. 110-116.

DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-72-80

Відомості про автора:

Хлус Н. О.; orcid.org/0000-0001-9860-1047; hlnatasha2020@ukr.net; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко, вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, 41400, Україна.