

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет дошкільної і технологічної освіти
Кафедра дошкільної освіти

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Ковшар О.В.
«___» _____ 2023р.

Реєстраційний № _____
«___» _____ 2023р.

**УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ. ДОБІРКА НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР**

Кваліфікаційна робота
студентки групи ДВм-22
ступінь вищої освіти «магістр»
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»
Кравченко Євгенії Володимирівни

Керівник кандидат філологічних наук,
доцент Іншакова І.Є.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАРОДНОЇ ГРИ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ..	6
1.1 Поняття «фізичний розвиток дітей дошкільного віку».....	6
1.2 Вплив рухливих ігор на фізичний розвиток опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку.....	22
1.3 Шлях становлення української народної гри як засобу фізичного розвитку дітей дошкільного віку.....	31
Висновки до 1 розділу	42
РОЗДІЛ 2. ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ГРИ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	44
2.1 Аналіз чинних державних програм щодо використання і впровадження українських народних рухливих ігор.....	44
2.2 Методичні рекомендації щодо використання українських народних рухливих ігор як засобу фізичного виховання дітей дошкільного віку.....	46
2.3 Складання добірки українських народних рухливих ігор.....	54
Висновки до 2 розділу	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність. У різних періодах свого духовного розвитку людина прагнула відшукати змогу з'єднати в собі міцність духу, розум і силу. Задля задоволення цього бажання в значній частині використовувалися українські народні рухливі ігри, які протягом років розвитку історії побуту та людства зазнали значних змін, з кожним роком набуваючи нового призначення. Протягом віків народні рухливі ігри змогли увійти у всі сфери навчання дітей дошкільного віку. Українські народні рухливі ігри сприяють формуванню у дітей різних вікових груп цілого ряду значущих якостей, що є складниками народної духовності.

Окрім цього народні рухливі ігри сприяють фізичному розвитку дітей дошкільного віку під час використання їх на заняттях з фізичного виховання.

З плином часу, незважаючи на різноманітні заборони та зміни, рухливі ігри все ж зберегли власний національний вигляд, у них пульсувало коріння народних звичаїв, що слугувало вихованню у підростаючого покоління любові до народу, землі, Батьківщини, збереження та відновлення історичної пам'яті.

Процес становлення української освіти та виховання створив умови для збереження та розвитку національної свідомості та культури, особливо впровадження та використання українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання і розвитку дітей дошкільного віку. Як важливий засіб набуття і передачі соціального досвіду народні ігри мають бути включені в усі напрями сучасної виховної роботи для збагачення особистих емоцій, формування потреби у творчій діяльності, підвищення фізичної підготовки.

Творцями національних рухливих ігор є самі люди. Народ завжди виступав вихователем підростаючого покоління, роблячи освіту цивілізованою. Тому народні рухливі ігри кожного народу оригінальні,

унікальні та неповторні. Ці ігри відображають світогляд, морально-етичні та естетичні принципи народу, а також столітній досвід виховання підростаючого покоління.

Наукові дослідження та аналіз в галузі освіти та психології показують, що найсильнішим бажанням дитини є бажання ігрової діяльності. Діти рухаються, вкладають енергію, виявляють креативність і наполегливість у грі.

Народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку створює найкращі умови для формування та вдосконалення фізичних умінь і навичок, сприяють розвитку сил, виховують позитивні риси характеру. Тому велика суспільно-педагогічна значущість питання використання українських народних рухливих ігор у спортивній діяльності дітей дошкільного.

Мета роботи - узагальнення досвіду використання народної рухливої гри за заняттях з фізичного виховання у сучасних закладах дошкільної освіти.

Завдання:

1. Визначити значення використання народних традицій у системі сучасних закладів дошкільної освіти.
2. Проаналізувати чинні програми дошкільної освіти;
3. Узагальнити методичні знання щодо використання народних рухливих ігор.
4. Розробити добірку українських народних рухливих ігор.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – українські народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Апробація результатів дослідження: основні положення кваліфікаційної роботи висвітлювались на: III Всеукраїнській науково-

практичній конференції «Дошкільна освіта : проблеми, пошуки, інновації», випуск №14 на тему «Використання української народної гри на сучасному етапі» (Кривий Ріг, КДПУ, 11-12 травня 2023 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел та додаків. Загальний обсяг роботи 98 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАРОДНОЇ ГРИ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Поняття фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Сучасний напрямок розвитку дошкільної освіти - орієнтація на особистість дитини, підготовка і створення сприятливого середовища та сприятливих умов для формування в дошкільнят самостійності, позитивного самосприйняття, самоповаги, що відображає повагу до інших, самосвідомості, сприятливих поведінкових мотивів, потреб, особистісних тенденцій, пізнавальних і психічних процесів у дітей дошкільного віку [59].

Дошкільний вік – найбільш інтенсивний період росту, розвитку та формування особистості дитини. Тому, саме в цьому віці закладається фундамент майбутнього здоров'я дитини, її фізичної підготовленості, розумової діяльності, які мають вирішальне значення для всебічного гармонійного розвитку дитини. [4].

Організація спортивної діяльності дітей 3-6 років передбачає вивчення більш різноманітних форм, заходів і методів занять спортом, які відповідають віковим особливостям дітей [8, с 126].

Основні показники фізичного здоров'я дітей дошкільного віку:

- рівень фізичного розвитку (антропометричні показники росту, маси тіла, об'єму грудної клітки тощо.);
- рівень фізичної підготовки (розвиток фізичних якостей тіла оволодіння руховими навичками та вміннями.);

- рівень функціональних можливостей організму (гармонійний та повноцінний розвиток усіх фізіологічних систем: опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової, тощо);
- рівень фізичної витривалості, адекватність реакцій на фізичні вправи та навантаження від них, поступовість енергетичних затрат при м'язовому навантаженні;
- рівень розвитку механізмів адаптації організму до впливу різноманітних факторів навколишнього середовища та спадковість;
- рівень захворюваності, ступінь стійкості проти інфекційних захворювань, загартування організму дитини [1].

Фізичний розвиток - це активний процес росту і біологічного розвитку дитини в той чи інший період життя. Рівень фізичного розвитку в дошкільному віці є одним з об'єктивних показників фізичного здоров'я і є результатом взаємодії певних факторів (здоров'я батьків, вагітність і пологи, навколишнє середовище тощо). Біологічний ендокринний фон (активність ферментів і рецепторів залоз організму) та екзогенні фактори (специфічний клімат, санітарно-гігієнічні умови).

Всесвітня організація охорони здоров'я та добробуту (ВООЗ) дає визначення фізичний розвиток дітей як репрезентативний показник загального здоров'я дітей, і оцінює показники фізичного розвитку дітей одного віку крок за кроком [57].

За Базовим компонентом дошкільної освіти [2], а саме за освітнім напрямом «Особистість дитини», рухова компетентність дитини дошкільного віку – це здатність дитини до самостійного застосування життєво необхідних рухових умінь та навичок, фізичних якостей, рухового досвіду в різних життєвих ситуаціях. Прагнення дитини та прояви інтересу до фізичного вдосконалення, позитивне ставлення до рухової діяльності. Дитина знає та свідомо дотримується правил у рухливих, спортивних іграх та вправах.

Володіє елементарними навичками загартовування та особистої гігієни [2].

Різні джерела подають поняття фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична культура по-своєму, але фундаментальний зміст цього не змінюється.

Як зауважував В. Сухомлинський, стан здоров'я дітей – це не лише сукупність гігієнічних і санітарних правил, а й перш за все повна взаємодія всіх їхніх фізичних і психічних властивостей.

Стан здоров'я дитини, її самопочуття, є передумовою її успіху в різноманітній діяльності, адже гармонійний, повноцінний фізичний розвиток та виховання дітей дошкільного віку забезпечує загальну високу працездатність дитячого організму.

Рухова діяльність та активність сприяє розвитку системи аналізаторів дітей, активізує роботу органів чуття та сприяє формуванню розумових дій, прискорює розвиток мовлення дошкільників. Дитина поглиблюється у пізнання навколишнього світу, у неї розвиваються просторові уявлення, розширюється кругозір.

Заняття спортом та фізичною культурою зміцнюють її волю, активізують емоційно-вольову сферу. Формують поняття про фізичний розвиток і спорт, загальні гігієнічні навички та прищеплюють любов до здорового способу життя та формуванню здоров'язбережувальної компетентності.

Правильна педагогічна організація фізичного виховання дітей різних вікових груп у закладах дошкільної освіти сприяє пробудженню у них інтересу до рухової активності взагалі, а також прищеплює любов до конкретних видів фізичних вправ та конкретних видів спорту.

Розвиток пізнавального інтересу до рухів ґрунтується на основі життєвої потреби дитини бути сильною, швидкою, сміливою, спритною. Фізично розвинена дитина, тобто здорова, як правило, вірить у свої сили,

батьора, життєрадісна, може повноцінно опанувати принципи поведінки у взаємодії з однолітками і дорослими під час спортивних та рухливих ігор, дбає про гармонійність свого життя, уважна до оточуючих її людей.

Ян Амос Коменський вважав турботу про здоров'я дітей найпершим обов'язком матері, яка поруч із повноцінним харчуванням повина забезпечувати умови для рухової активності дитини вже з перших днів життя. Для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей рекомендував правильно підібрані і дозовані фізичні вправи на різних етапах дорослішання дитини.

Жан Жак Руссо підтримував вимогу Коменського стосовно неодмінного годування немовляти материнським молоком, а життя дитини від народження до 2-х років вважав одним із найважливіших етапів для фізичного виховання і розвитку дітей. Особливу увагу Руссо приділяв особливу увагу фізичним вправам на свіжому повітрі та дитячим рухливим іграм. Руссо вважав для того щоб розвинути розум дитини, щоб вона була мудрою та спроможною розсудливо мислити, потрібно обов'язково зміцнювати її тіло, зробити її здоровою.

Йоган Генріх Пестеллоці у книзі «Елементарна гімнастика» охарактеризував види вправ залежно від рухливості суглобів дітей, за анатомічною класифікацією (вправи для голови, ніг, рук, тулуба). Ці види вправи він пропонував як один із «підготовчих засіб» для ефективного фізичного розвитку дітей, за допомогою яких можна забезпечити навчання дітей більш складних спортивних вправ, рухів, ігор тощо.

Зв'язок між фізичним і розумовим виховання відзначав Григорій Сковорода. Він вважав, що фізичне виховання має максимально зміцнити дітей для того щоб це допомогло їм таким чином краще пізнавати науки.

Софія Русова робила акцент на питання стосовно здоров'я, повноцінної життєдіяльності дитини та використанню рухливих народних ігор для гармонійного всебічного розвитку дітей дошкільного віку.

Сучасні науковці також висувають свої поняття стосовно фізичного розвитку. Український педагогічний словник містить такі поняття:

1. Фізичне виховання — одна із складових частин загального виховання; це соціально-педагогічний процес який спрямований на зміцнення здоров'я й загартування організму, гармонійний розвиток функцій, форм і фізичних можливостей людського організму, формування життєво важливих рухових навичок та умінь [7].

Фізичне виховання здійснюється в єдності з моральним, розумовим, трудовим і естетичним вихованням. Обов'язкові заняття з фізичного виховання, заняття фізичними вправами за державними програмами проводяться в закладах дошкільної освіти, загальноосвітніх школах, у всіх типах спеціальних навчальних закладів тощо [7].

2. Фізична культура - частина культури суспільства і включає в себе сукупність спеціальних навичок, знань і матеріальних засобів, необхідних для розвитку фізичних здібностей людини, зміцнення її здоров'я тощо. [7].

Фізична культура невід'ємно пов'язана з особистою гігієною, гігієнічним поєднанням праці та побуту, благодійними дарами природи, сприяє здоровому способу життя, активному відпочинку та відпочинку. Навчальний зміст фізичного виховання формується з дошкільного віку. Удома дошкільні заклади, які навчають гігієнічних навичок, залучаються до активної участі в проектах, які стосуються рухливих. Це створює міцну основу для подальшого фізичного розвитку дитини в школі [7].

Також, згідно навчально-методичного посібника за ред. Дублінської О. Я. зазначається, що фізична культура і виховання подається як частина

загальної культури, сукупність спеціальних, духовних та матеріальних цінностей способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей та розвитку їх фізичних здібностей.

А от фізична культура людини – розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями та навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для наступного використання у процесі самовдосконалення, як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти та покращити завдяки своєму бажанню, знання, здоровому способі життя та руховій активності.

Фізичне виховання вважається унікальним освітнім процесом, який передбачає систематичний вплив фізичних вправ, оздоровчих фактів і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, відновлення сил, фізичний розвиток, якостей, формування важливих особистісних умінь, навичок і пов'язаних з ними. знань, удосконалення функціональних і морфологічних можливостей.

Фізична освіта – процес формування у людини необхідних умінь та навиків, а також передачі спеціальних знань в області фізичної культури.

Фізичний розвиток - це природний процес, в якому морфологічні та функціональні характеристики організму змінюються з віком під впливом генетичних факторів і специфічних умов навколишнього середовища [8; с. 9].

Фізичне здоров'я - головна умова фізичного та психічного благополуччя дітей. У дошкільному віці формуються важливі життєві навички та вміння, розвиваються важливі фізичні якості, закладаються основи здоров'я. Це свідчить про необхідність відповідного фізичного виховання, яке має сприяти зміцненню здоров'я та повноцінному розвитку дітей.

Фізичний розвиток - це процес зміни морфологічних і функціональних характеристик організму, в основі якого лежать біологічні та хімічні процеси,

а також хімічний процес, зумовлений екологічними та генетичними чинниками,

Фізичний розвиток дитини повинен бути пов'язаний з режимом рухової активності.

Фізичні вправи та активність у дітей дошкільного віку є одним із стимулів для розвитку всіх функцій організму та вдосконалення різних можливостей систем організму.

Уміло організована дорослим рухова діяльність є передумовою удосконалення функцій усіх систем.

За Вільчковским Е. С. фізичне виховання - це формальний освітній процес, спрямований на вдосконалення морфологічних і функціональних характеристик організму людини, формування основних важливих рухових навичок і знань про них. Фізичне виховання в дитячих садочках - це цілеспрямований освітній процес, здійснюваний цілою системою організаційних форм, передбачених програмою (щоденні заняття з фізичної культури, ранкові гімни, ігри на свіжому повітрі тощо).

Фізичний розвиток - це процес зміни біологічної форми та функцій людського організму впродовж існування індивіда. Його оцінюють за ступенем відповідності антропометричних і біологічних показників (вага і довжина, окружність грудної клітки тощо) фізичним якостям (швидкість, спритність, м'язова сила, витривалість, гнучкість), показникам форми тіла (кут нахилу хребта, відстань між кутами лопаток тощо).

Фізична культура - під цим терміном розуміють практичне застосування фізичної культури у трудовій та інших видах людської діяльності (наприклад, фізична підготовка моряків, спортсменів, композиторів тощо).

Загальна фізична підготовка - форма фізичного виховання, яка сприяє формуванню загальних фізичних передумов для ефективної діяльності

людини. "Спеціальна фізична підготовка спрямована на підготовку як до професійної, так і до рекреаційної діяльності".

Рухова підготовка - визначає ступінь розвитку рухових навичок і фізичних якостей та їхню придатність до виконання спортивних розрядів (для спортсменів) і програм фізичного виховання (для учнів шкіл). Усі основні вимоги до рухових дій та якостей оформлені документально і є результатами навчальної програми дитячого садка [4].

Аналізуючи програми з навчання і виховання дітей дошкільного віку ми можемо зробити такий висновок, що фізичний розвиток дітей одне із пріоритетних ланок у сучасному освітньому процесі ЗДО.

Згідно з програмою «Я у Світі» [61] З семи ліній розвитку фізичний і соціально-моральний розвиток посідають перше і друге місце відповідно. Тому вважається, що всі основні завдання фізичного виховання можуть бути вирішені на заняттях з фізичної культури (фізкультурні заняття, спортивні свята, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, дні здоров'я, спортивні розваги, добровільна фізкультурна діяльність, активний відпочинок тощо), які вирішують всі основні завдання повноцінного розвитку дітей дошкільного віку.), які вирішують всі основні завдання для повноцінного розвитку дітей дошкільного віку і є основною частиною режиму дня дітей дошкільного віку.

Програма «Впевнений старт» [5] – Інноваційна, комплексна, базова, загальнодержавна та всеукраїнська програма розвитку дитини дошкільного віку, що містить орієнтири змісту освітньої діяльності для дітей п'ятирічного віку, які навчаються за програмами дошкільної освіти. Мета програми - дати педагогам і батькам орієнтири для розвитку особистості дитини за основними напрямками освітньої діяльності (фізичний, соціальний, моральний, пізнавальний, збереження здоров'я, соціальний, моральний, пізнавальний, збереження здоров'я, художній, естетичний розвиток та

організація ігрової діяльності). Мета - зосередити увагу на особистісному розвитку дитини за такими напрямками.

Розділ "Фізичний розвиток" об'єднує зусилля педагогів і сім'ї зі збереження та зміцнення здоров'я дошкільників, оксофонів життя; підвищення стійкості організму до негативних чинників довкілля і формування системи уявлень дитини про власний організм і його функціонування; оздоровлення та фізичного розвитку засобів ефективного впливу на державу, здорового способу життя, набору необхідних навичок та вмінь, фізичних якостей дітей дошкільного віку, а також оптимізації фізичної активності дітей у процесі.

За програмою «Українське дошкілля» [51] в освітній лінії «Особистість дитини» здоров'я та фізичний розвиток постануть такі освітні завдання для дітей молодшого віку (четвертий рік життя):

- Навчити дітей дбати та постійно зміцнювати здоров'я використовуючи різні види та засоби зарагтовування, формування правильної постави, вивчення рухливих ігор;
- Розкрити і закріпити у дітей поняття про природу, що є одним із важливих чинників для міцного здоров'я. Прищиплювати любов та навички правильної поведінки у природному довкіллі;
- Плекати у дітей потребу у дотриманні емоційного комфорту;
- Навчати дітей вільно бігати та ходити, природно та правильно координувати роботу рук і ніг, орієнтуватися у просторі, володіти різноманітними видами бігу та ходьби та іншим основним рухам;
- Виховувати у дітей інтерес та любов до фізичних вправ, загально розвивальних вправ та вправ спортивного характеру, рухливих ігор;
- Вчити правильній техніці виконання загально розвивальних вправ;

- Розвивати вміння виконувати основні рухи(лазіння, рівновага, стрибки, біг, метання, ходьба), обов'язково зберігаючи гарну опставу.

Що стосується рухової активності дітей молодшого віку, то за програмою «Українське довкілля» [51] це:

- Дотримання якісного та правильного виконання основних рухів таких як біг, ходьба, лазіння, стрибки та ін.;
- Прищиплювати любов та розуміння важливості та необхідності занять з фізичного виховання для збереження здоров'я.

Для дітей середнього дошкільного віку у програмі «Українське дошкільня» [51] поставлені такі освітні завдання:

- Дитина повина знати як захистити себе від поганих погодніх умов, бо погода впливає на емоції і почуття дітей;
- Продовжувати роботу з загартування, зміцнення здоров'я дітей;
- Формувати у дітей уявлення про негативні емоції та їх вплив на здоров'я;

Стосовно рухової активності та саморегуляції дітей середнього дошкільного віку можна виділити наступні освітні завдання:

- Вчити дітей ходити з пересуванням через певні предмети, поставлені на підлогу, зі зміною темпу та напрямку;
- Навчати дітей під час виконання бігу ставити ногу на підлогу з носка, при цьому тримаючи тіло рівно, з малим нахилом вперед;
- Робити акцент на тому, щоб діти під час виконання вправ на гімнастичній стінці та драбині, не ставили одночасно ноги та руки на одній сходинці, а пересквались через нього однією ногою;
- Формувати у дітей середнього віку вміння правильно і якісно виконувати стрибки;

- Вчити шикуватись з однієї колону в пари, та навпаки, як на одному місці так і під час ходьби по спортивному залу;

Що стосується здоров'я та фізичного розвитку старшого дошкільного віку постають такі освітні завдання:

- Продовжувати зміцнювати і загартовувати дитячий організм, далі продовжувати роботу в формування фізіологічно правильної постави;
- Закріпити знання про оздоровчу спрямованість побуту українського народу, властивості національної їжі;
- Вчити реагувати на життєві ситуації адекватно, стримувати у моменті негативні емоції;

У руховій активності та саморегуляції дітей старшого дошкільного віку подаються такі освітні завдання:

- Добиватися чіткого усвідомлення і засвоєння різних видів рухів під час їх виконання;
- Сприяти розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку;
- Продовжувати формувати навичку правильної постави під час виконання основних рухів та загально розвивальних вправ.

За програмою «Я у Світі» [61] в освітній лінії «особистість дитини» фізичний розвиток для молодшого і середнього віку визначення такі основні освітні завдання:

1. Розвивальні:

- Зміцнювати здоров'я дітей, забезпечуючи при цьому гармонійний розвиток усіх систем організму дітей дошкільного віку;
- Урізноманітнювати руховий досвід дітей, роблячи акцент на індивідуальні особливості дитини, забезпечуючи перехід від

простого виконання рухових дії до формування у дітей культури рухів, дотримуючись при цьому правил і рекомендації безпечного виконання;

- Розвивати у дітей фізичну умілість і вправність.

2. Навчальні:

- Розширювати у дітей уявлення про їх здоров'я, ознайомлювати з чинниками які впливають на нього, формувати у дошкільників практичні вміння дбати про здоров'я;
- Збагачувати знання про будову тіла, особливості функціонування його основних систем та органів;
- Навчити визначати показники свого самопочуття та нездоров'я, повідомляти дорослим та виконувати всі поради лікарів;
- Формувати вміння виконувати загально розвивальні вправи та основні рухи, вправи спортивного характеру;
- Навчати без повідомлення дорослих виконувати основні, елементарні гігієнічні процедури (мити руки, вмиватися, чистити зуби та ін.);
- Вправляти в умінні дотримуватися правил безпеки під час рухової діяльності, контролювати рухи та їх інтенсивність, звертати увагу на людей які оточують дитину під час рухової активності;
- Розвивати уявлення про статево-рольові стандарти поведінки та робити акцент на необхідності урахувати їх під час спілкування;

3. Виховні:

- Взрощувати відчуття радості та позитивного ставлення до свого здоров'я;
- Виховувати звичку гармонійно розподіляти свою рухову активність та чергувати її з відпочинком;
- Формувати позитивне ставлення до загартовувальних процедур та гігієнічних навичок;
- Виховувати у дітей бажання дотримуватись та виконувати правила безпеки під час рухової діяльності як у приміщенні та і за його межами;
- Заохочувати прояву ініціативи, конструктивних форм самостійності, елементів творчості;
- Формувати почуття поваги до дітей протилежної статі.

Для дітей старшого дошкільного віку у програмі «Я у Світі» [61] висвітлені такі освітні завдання:

1. Розвивальні:

- Спонукаати дошкільників свідомо та відповідально ставитися до власного здоров'я, загартовувати та зміцнювати свій організм;
- Формувати у дітей потребу до щоденної рухової активності;
- Сприяти підвищенню у дітей довільності рухових дій, дотримуватись правил безпеки, контролю власних рухів, орієнтуватися у просторі;
- Розвивати у дітей фізичні якості (спритність, гнучкість, швидкість, загальну витривалість, силу);

2. Навчальні:

- Розширювати у дітей старшого дошкільного віку уявлення про їх здоров'я та фізичний розвиток людей, вправляти в умінні розрізняти ознаки здоров'я та недуги;

- Продовжувати формувати уявлення про будову власного тіла;
- Збагачувати знання дітей про функціонування власного організму та їх основних систем і органів;
- Продовжувати вправляти в умінні дотримуватись основних правил безпеки організму та правил безпеки під час рухової активності;
- Зміцнювати рухові навички і забезпечити правильність та якість виконання загально розвивальних вправ, основних рухів, спортивних вправ та ігор;
- Удосконалювати навички дітей стосовно санітарно-гігієнічних норм и правил догляду за власним тілом, за гартувальних процедур;
- Збагачувати уявлення дітей старшого дошкільного віку про статеві відмінності та динаміку їх змін;

3. Виховні:

- Формувати у дітей позитивне ставлення до зміцнення власного здоров'я, продуктивності рухової діяльності та догляду за власним тілом;
- Виховувати у дошкільників інтерес до рухливих і спортивних ігор та позитивне ставлення до фізкультури;
- Плекати культуру спілкування та взаємен у колективі з різностатевим угруповуванням під час ігор;
- Формувати позитивне ставлення та почуття радості від своєї фізичної підготовки та вправності, задоволення від доглянутого та здорового тіла;
- Виховувати у дітей старшого дошкільного віку потребу в особистому фізичному удосконаленні.

Беручи за основу програму «Впевнений старт» [5] для дітей старшого дошкільного віку в якій висвітлюються основні освітні завдання з фізичного виховання:

1. Розвивати та поглиблювати уявлення про:

- Загальну будову власного тіла;
- Про спорт та навички в різних видах рухової та спортивної діяльності (ігри спортивного характеру, ігри з елементами спорту);
- Давати дітям уявлення про фізичні можливості власного тіла;
- Розвивати інтерес до фізичних можливостей власного тіла;
- Сприяти формуванню інтересу до здорового способу життя;
- Мотивувати дітей до пізнання основ та понять здорового способу життя, усвідомлення потреби у власній руховій активності;
- Спонукаати до бережливого ставлення до народних засобів і методів фізичного вдосконалення тіла;
- Дотримання навичок здоров'язбережувальної компетентності;
- Ціннісного ставлення у дітей до власного здоров'я;
- Спонукаати дітей до аналізу рухових дій оточуючих та самоаналізу власного виконання фізичних вправ;
- Давати дітям ініціативу до самостійної організації в проведенні рухливих ігор, фізичних вправ, спортивних ігор та фізкультурного дозвілля.

2. Заохочувати та зацікавлювати:

- До постійного та безперервного піклування про власне здоров'я;
- До розвитку основних фізичних якостей людини (витривалість, гнучкість, сила, швидкість, рівновага, окомір);

- До збагачення у дітей рухового досвіду;
- До засвоєння у дошкільників найрізноманітніших видів рухової діяльності;
- До розширення та самоконтролю здоров'язбережувальної діяльності;
- До вдосконалення життєва важливих рухових навичок та вмінь;
- До формування новичок культури здоров'я;
- До творчості у руховій активності та діяльності дітей.

3. Навчати:

- Адекватно та гармонійно розподіляти м'язове навантаження та напруження під час виконання різних видів спортивних та фізичних вправ;
- Привчати дітей до елементарних навичок фізичної саморегуляції;
- Навчати вмінню застосовувати наявний руховий досвід дітей у різних ситуаціях які пов'язаня з руховою діяльністю дітей старшого дошкільного віку;
- Вчити дітей самостійно визначати стан свого здоров'я та самопочуття;

Таким чином, фізичне виховання сприяє повноцінному фізичному розвитку дітей дошкільного віку, підвищує рівень функціональної та адаптаційної компетентності організму.

1.2. Вплив рухливих ігор на фізичний розвиток опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку

Правильна постава – звичне положення тіла під час стояння або у русі. Якщо постава дитини правильна, то фізіологічні вигини хребта мають рівномірний і хвилеподібний вигляд, тулуб і голова тримаються вертикально, контури грудної клітки виступають уперед при вертикально розташованій лінії живота, плечі на одному рівні, ноги випрямлені.

Питання будови і розвитку опорно-рухової системи дитини дошкільного віку вивчали такі науковці як: І.І. Кон, Є.С. Вільчковський, Р.Н. Бунятов, І.С. Красикова, М.М. Єфименко, М.Є. Шаравар, А.Г. Хрипкова, П. М. Полушкін, та ін.

Опорно-рухову систему ділять на пасивну і активну частину:

- Пасивна - скелет;
- Активна - м'язи.

Скелет складається з кісток, які поділяються на рухомі та нерухомі. Динамічна робота м'язів забезпечується шляхом переміщення кісток (згинання, розгинання і тощо), яке відбувається завдяки суглобам. М'язи є певним пусковим механізмом, який приводить в роботу всю кісткову систему.

Під час внутрішньоутробного розвитку саме скелет формується пізніше органів і систем організму. На 8-й тиждень помітні вже всі м'язи, а до 10-го тижня розвиваються сухожилля. Аж на 2-му місяці розвитку виявляється зв'язок між м'язами і відповідними нервами. Прото, потрібно зазначити що рухові нервові закінчення вперше з'являються лише на 4-му місяці внутрішньоутробного розвитку.

Особливості формування кісткової системи у дітей визначаються двома напрямками: динамічним самовдосконаленням структури і функціями пренатального та постнатального періодів. Гнучкість кісток забезпечують органічні складові у їх хімічному складі. А надалі з розвитком дитини відбувається зміна у хімічному складі – збільшення неорганічних складових,

тому, що гармонійно з фізичним відбувається психомоторний розвиток (рис.1.1).

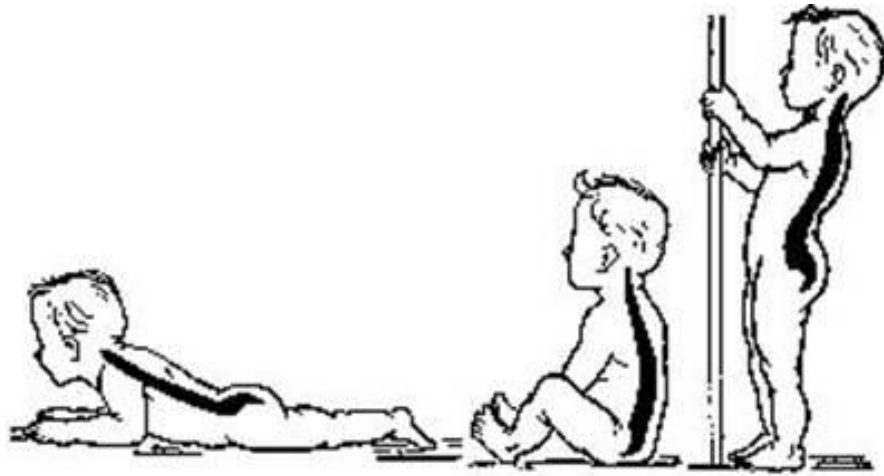


Рис. 1.1 Фізіологічні вигини хребта

В опорно-руховій системі дитини під час індивідуального розвитку формуються вигини хребта — лордоз і кіфози (рис. 2).

Лордоз – деформація хребта із вигином вперед.

Кіфоз – деформація хребта із вигином назад.

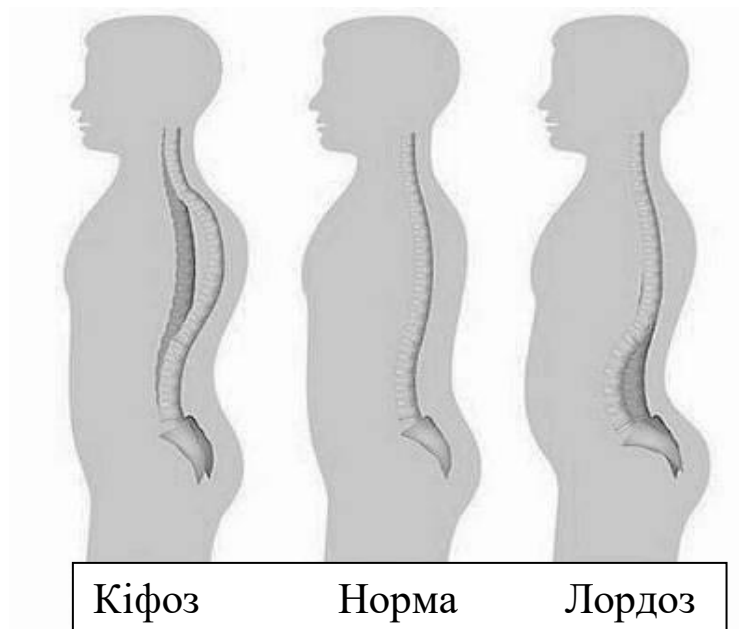


Рис. 1.2 Деформації хребта

У дошкільному віці дуже сильно змінюються пропорції тіла. Високу інтенсивність у розвитку мають м'язи, які забезпечують пряmostояння і ходьбу.

У цей віковий період спостерігається велика рухова активність. Тонус згиначів переважає над тонусом розгиначів. Це приводить до того, що при тривалому сидінні дітям дошкільного віку важко тримати спину випрямленою. Але для дітей дошкільного віку цей період розвитку характерний повільніший темп росту дитини. Пропорції тіла активно та помітно змінюються. У 6-7 років голова дитини становить лише 1/6 довжини тіла (рис. 3)

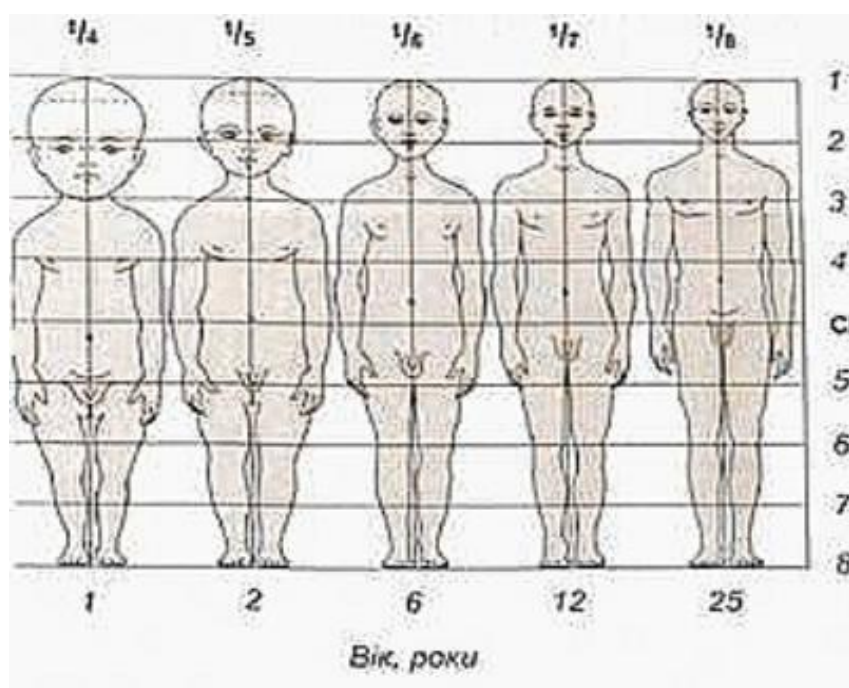


Рис. 1.3 Вікові пропорції тіла

У період інтенсивного розвитку змінюються розміри, форма, анатомічний склад і механічні властивості кісток. Кістки та зв'язки в дітей гнучкіші та еластичніші, ніж у дорослих, тому переломи та вивихи в дітей трапляються значно рідше. Найважливішою зміною в скелеті кінцівок є формування склепіння стопи, яке пов'язане з випрямленням. У маленьких

дітей склепіння стопи менш виражене і формується тільки тоді, коли вони починають ходити.

Таким чином, незалежно від вікового періоду постава дитини змінюється. Це залежить від побутових умов, навколишнього середовища, навчання, виховання, ігрової діяльності, рухового режиму тощо. Тобто постава дитини формується під час розвитку її організму.

За даними статистики у фізичному розвитку дітей більшу частину відхилень складають пошкодження кістково-м'язової і зв'язкового-сухожильної систем. Порушення постави у дітей дошкільного віку складають майже 70%.

На сучасному етапі проблема профілактики та корекції порушень хребта у дітей є актуальною тому, що немає єдиної концепції щодо появи і розвитку порушень постави, їх класифікації та методики їх діагностування. Вивченням цієї теми займалися науковці: В. Бєседа, К. Сергієнко, Х. Джуха та ін.

Порушення постави - це певний стан хребта, а не захворювання. Порушення постави може призвести до зниження рухливості діафрагми, грудної клітки, порушити легеневу вентиляцію і навіть призвести до серцево-судинних захворювань. Тобто у дитини може з'явитись загальна функціональна слабкість, через яку дитина стає схильною до хронічних захворювань.

Причин порушень опорно-рухової системи є безліч, але незалежно від їх кількості, всі вони діляться на зовнішні і внутрішні.

Внутрішні причини:

- інфекційні захворювання матері;
- несумісність за резус-фактором або групами крові;
- екологічна шкідливість;
- період першого скелетного витягання у 5–7 років;

- недостатній розвиток м'язової системи, ослаблений м'язовий тонус.

Зовнішні причини:

- родова травма, асфіксія;
- травми, забиття голови дитини;
- ускладнення після щеплень;
- нераціональний руховий режим;
- незбалансований режим харчування;
- недостатній рівень теоретично-методичної підготовленості батьків і вихователів.

М. В. Чайченко та М. Ю. Золотова наводять такі дані щодо функціональних порушень хребта у дітей дошкільного віку:

- асиметричне розміщення лопаток – 52,6 % ;
- відсутність горизонтального розташування плечового й тазового поясу – 40,1 % ;
- порушення постави – 33,2 %, із них сколіотичне – 13,8 %, сутула спина – 12,5 % ;
- крилоподібні лопатки – 26,3 % [49].

У дітей дошкільного віку часто спостерігаються порушення опорно-рухової системи такі як: гіподинамія, викривлення хребта, плоскостопість.

Гіподинамія – порушення функцій опорно-рухового апарату, внаслідок обмеження рухової активності, страждають діти, що надають перевагу сидінню перед телевізором і комп'ютерним іграм.

Викривлення хребта (сколіоз) - розвивається при тривалому сидінні на боці. Сколіоз може призвести до пролабування дисків, здавлювання нервів і, як наслідок, запалення нервових корінців і паралічу (рис.4).

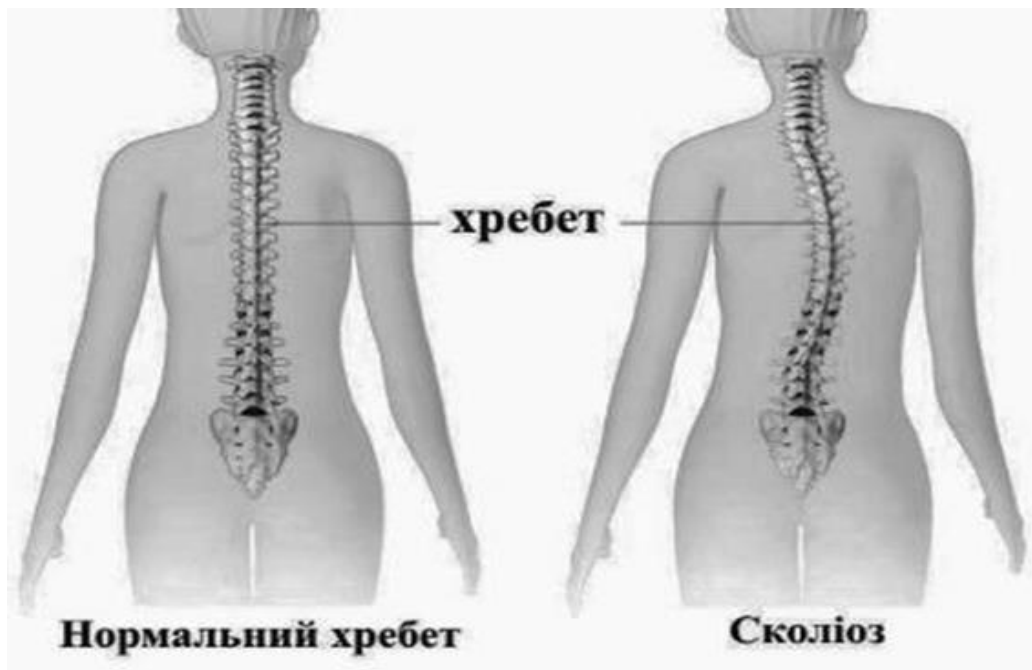


Рис. 1.4 Викривлення хребта

Плоскостопість - це сплюснення склепіння стопи, яке найчастіше є не вродженою, а набутою патологією стопи. Плоскостопість розвивається в дітей дошкільного віку внаслідок зайвого навантаження на зв'язки, м'язи та кістки, а також під час ходьби у взутті без підборів (наприклад, на плоскій підшві) (рис. 5).

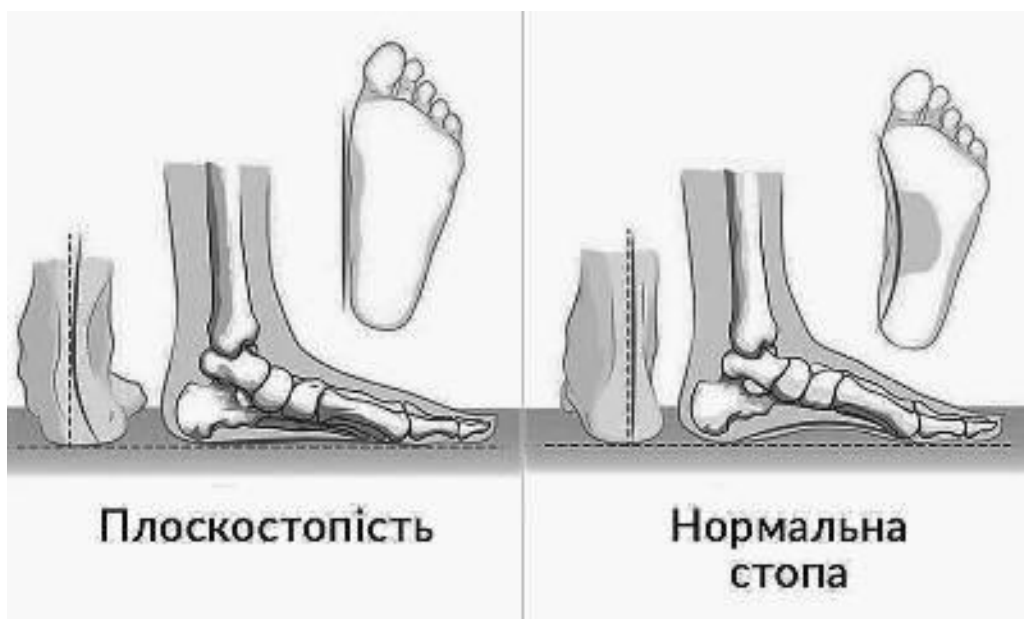


Рис. 1.5 Плоскостопість

Отже, формуванню правильної постави (правильних природних фізіологічних вигинів хребта) сприяє гарний тонус м'язів спини. Для цього потрібно впроваджувати у закладі дошкільної освіти профілактичні заходи, які будуть спрямовані на уникнення порушень опорно-рухової системи. Диференційований підхід у навчанні дітей основним видам рухів, які сприяють розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, дозволяє створити фундамент загальної фізичної витривалості на етапі їх підготовки до навчання в школі.

Рухливі ігри впливають на різнобічний та гармонійний фізичний розвиток та сприяють оздоровленню дітей дошкільного віку. Методично правильно організовані рухливі та спортивні ігри сприятливо впливають на ріст, розвиток і зміцнення опорно-рухового апарату дітей, сприяють формуванню правильної фізіологічної постави.

Рухливі ігри – один із головних засобів всебічного виховання дітей дошкільного віку. Правильно підібрані ігри, за віковими можливостями дітей, сприяють гармонійному розвитку організму дітей дошкільного віку.

Найбільш інтенсивні ігри та спортивні рухи включають у роботу всі групи м'язів і активізують роботу легенів, активізуються легені, підвищується насичення організму киснем, поліпшується кровообіг і підвищується загальний життєвий тонус організму дитини. Активний рух м'язів розвиває гнучкість скелета, збільшує м'язову силу, виробляє необхідну координацію тіла і рухливість суглобів, ігри сприяють розвитку рухових навичок, виробляють уміння рухатися відповідно до завдань і цілей і знижують стомлюваність.

Рухливі ігри фізично розвивають дітей:

- Зміцнюють кістково-м'язеву систему і мускулатуру (діафрагму, міжреберні і черевні м'язи,);

- Збільшуються ріст, об'єм грудної клітини, гнучкість і рухливість у суглобах, вага, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів;
- Під впливом вправ посилюється діяльність серцево-судинної системи.

Під час активного відпочинку та спортивних матчів активізується робота лімфатичної системи та системи кровообігу. Усі життєво важливі процеси в організмі протікають нормально і стандартно.

Ігри на свіжому повітрі сприяють загартовуванню організму, підвищенню витривалості та стійкості до сезонних захворювань. Тренований і загартований дитячий організм ефективніше реагує на несприятливі впливи.

Фізичні ігри приносять найбільше задоволення дитячому організму і сприяють позитивному збагаченню його рухового досвіду. За допомогою рухливих і спортивних ігор у дошкільнят формуються й удосконалюються різні навички та вміння основних рухів (біг, стрибки, ходьба, рівновага). Розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність і витривалість.

Для дітей раннього та молодшого дошкільного віку можна використовувати такі рухливі та народні ігри:

- Ігри зі стрибками («Зайчєнята», «Через струмок», «Пташки у гніздечках», «Жабки»);
- Ігри з ходьбою та бігом («Дожени мене», «Всі бігом до мене», «Сонечко і дощик», «Пташки літають», «Диби-диби», «Подоряночка» та ін.);
- Ігри з киданням, коченням та ловлінням м'яча («М'яч у колі», «Лови м'яч», «Попади у ворітця», «Гра з м'ячем» та ін.);
- Ігри з лазіння та повзання («Доповзи до іграшки», «Не наступи», «Мавпочки», «Будь обережним», «У ворітця»);

- Ігри з орієнтування у просторі («Знайди іграшку», «Вгадай, звідки тебе кличуть», «Качечка та каченята», «Знайди дзвінок» та ін.);
- Ігри з різноманітними рухами («Жучка», «Курчата», «Хованки», «Зайці на галявині», «Котик», «Лисички і зайці» та ін.).

Для дітей середнього дошкільного віку доцільно використовувати такі рухливі та народні ігри:

- Ігри з бігом, ходьбою та рівновагою («Біжи до прапорця», «Пастка», «Кіт і миші», «Білки», «Сірий кіт», «Гра с хустинкою», «Жмурки», «Дід Панас» тощо);
- Ігри з ловінням та киданням предметів («Влучи у коло», «Підкинь м'я вище», «Хто далі кине?», «Закоти м'яч у ворота», «Спіймай м'яч»);
- Ігри з лазінням та повзанням («Миші у коморі», «Кішка і кошенята», «Кролики», «Не зачепи мотузки», «Бджілки»);
- Ігри з орієнтування у просторі («У річку – гоп!», «Знайди свій будинок», «Відгадай, звідки дзвоник лунає», «Не наступи», «Куди підемо і що знайдемо?»);
- Ігри зі стрибками («Жабка», «Повінь», «Горобчик та кіт», «Глечики», «Кози та вовк», «Спіймай комара» тощо).

Для дітей старшого дошкільного віку рекомендовано використовувати такі народні і рухливі ігри:

- Ігри з бігом, ходьбою та рівновагою («Гуси-лебеді», «Каруселі», «Вийди, вийди сонечко», «Карасі та щука», «Чия лашка швидше збереться?», «Хустинка», «Птази і зозуля», «Хитра лисиця», «Квач», «Рукавичка» та ін.);
- Ігри з лазінням та повзанням («Хто швидше до прапорця», «Ведмідь і бджоли», «Мислівці і мавпи», «Курочка і горошинки»);

- Ігри зі стрибками («Не боюсь», «Зайчик і кульбаби», «Білочка», «На чім стоїш?», «Жаби і чапля», «Стрибуни» тощо);
- Ігри з орієнтування у просторі («Піжмурки», «Відгадай чий голосок», «Чий вінок найліпший?», «Довгоносий журавель», «Дід Панас»).

Таким чином, можна зробити висновок, що гра на свіжому повітрі чинить цілісний і гармонійний вплив на органи дитини, активізуючи взаємозв'язок і взаємозалежне функціонування органів і систем органів, що призводить до підвищення функціонального рівня всіх видів психічної діяльності у дітей дошкільного віку.

1.3. Шлях становлення української народної гри як засобу фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Як вже відомо, гра є провідною діяльністю дошкільного віку. Через гру діти досліджують світ та навчаються життєвим навичкам для повноцінного та всебічного розвитку дітей дошкільного віку.

На думку Ф. Фребеля гра є ядром педагогіки. Своє відношення до гри педагог відтворив у спеціально створеному комплексі іграшок, які були названі «Дарами».

Разом з тим фахівці, науковці, дослідники, етнографи зазначають, що витоки українських народних рухливих ігор є історичними та побутовими чинниками. В українських рухливих народних іграх яскраво відображені традиції українського народу, його спосіб життя, розуміння світу, елементи місцевої та військової поведінки.

Одним із ключових завдань фахівців є вивчення багатой народної спадщини рухливих ігор та впровадження їх у фізичне виховання дітей дошкільного віку.

Кожна національна культура - це своєрідний організм з власною духовною основою, що характеризується своєю неповторністю та постійним розвитком. Кожен народ створив власні духовні та матеріальні цінності, які відрізняють його від інших народів.

Разом з цим виникає питання історії виникнення та розподіл на класифікації українських народних рухливих ігор в процес фізичного виховання дошкільників. Народні ігри набувають великого практичного значення під час виховання фізичних якостей і вдосконалення рівня фізичної підготовленості так і морально-виховного значення. На нашу думку, процес вивчення історії виникнення народної рухливої гри дає можливість ознайомити дітей дошкільного віку з народними звичаями, обрядами, традиціями.

Грунтуючись на вище наведеній інформації, можна сказати, що народні ігри виникли через життя звичайного народу, наших предків.

Сучасна педагогіка закликає батьків і вихователів звертати увагу на фізичний розвиток дітей і заохочувати всі форми гри. Дійсно, ігри на свіжому повітрі є важливою частиною фізичного виховання дітей, оскільки в них задіяні всі природні рухи, такі як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та робота з предметами.

Світ гри дуже різноманітний:

- на свіжому повітрі;
- народні;
- рольові ігри;
- спортивні;
- імітаційні;

- групові;
- естафети;
- змагання.

Народні ігри - це ігри, які здавна проводяться в даній країні і покликані відображати особливості етнічної групи (наприклад, народні танці, ігри з використанням народних інструментів). [32].

Народні ігри можна класифікувати за такими групами:

- дидактичні;
- рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом;
- рухливі хороводні ігри;
- ігри мовленнєвої спрямованості;
- обрядові та звичаєві ігри;
- ігри історичної спрямованості;
- ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу.

Дидактичні ігри - це розумові ігри, що вимагають від дітей раніше набутих знань, спритності й активної розумової діяльності. У сучасних дидактичних іграх діти вчаться так невимушено, легко, так захоплені своїм змістом, що не помічають, як вчаться. У народній дидактичній скарбниці є дидактичні ігри для будь-якого віку.

Наприклад, для найменших:

- «Кую-кую чобіток»;
- «Гу-ту-ту, варю кашу круту»;
- «Сорока - ворона»;

Для старших дошкільників:

- «Чорне та біле»;
- «Фарби»;
- «Дід Макар»;
- «Фанти»;

- «Бірка»;
- «Кури» та ін.

Значну частину ігор складають народні рухливі ігри з обмеженою розмовною мовою. У цих іграх тексти виражаються у вигляді рим, приказок або перегукувань.

Це ігри:

- «Панас»;
- «Їду, їду»;
- «Звідки ти?»;
- «Жмурки»;
- «Горю-дуб»;
- «Котилася бочка...»;
- «На чім стоїш?»;
- «Іваночку, покинь схованочку»;
- «Зайчик і Бурчик»;
- «Бочечка»;
- «Квочка»;
- «Ірву, ірву горішечки» та ін.

Рухливі хороводні ігри проводяться завжди із супроводжуючим пісенним текстом. Слова знаходяться на передньому плані, рух простий (ходьба по колу), а наприкінці слів і пісні - біг.

Серед таких ігор найвідоміші:

- «Огірочки»;
- «Галя по садочку ходила»;
- «Подоляночка»;
- «Перепілочка»;
- «Ой ягіл, ягілочка»;

- «Іде, іде дід» та ін.

Обрядові ігри являють собою певні характерні історичні події з життя українського народу (початок жнив, Мурасаки, Великдень, купальські ігри, Калита, весна).

Історико-соціальні ігри відображають особливості періоду, в який вони були створені. У їхньому змісті присутні архаїчні вирази та вплив історії, а основними дійовими особами є "лорди", "королі", "імператори" та "королеви".

Це ігри:

- «Король»,
- «У короля»,
- «Воротарчик»,
- «Пускайте нас»,
- «Нема пана дома»,
- «У відьми»,
- «Дзвін»,
- «Прослужив я в пана рік»,
- «Коло» тощо.

Побутові ігри являють собою звичайне, середнє, повсякденне життя людей.

Це такі ігри як:

- «Жили у бабусі...»,
- «Ой сусіди, сусідоньки»,
- «Здрастуй, сусіде»,
- «Куй-куй, ковалі...»,
- «Як було у баби...».

Чимало серед них ігор з сюжетами де представлене сімейне життя:

- «Батько»,

- «Батько й діти»,
- «Горщечки»,
- «Гладущики»,
- «Сімейка» тощо.

У кожній країні є свої унікальні ігри, що відображають її традиції, культуру, історію, перемоги, клімат, місцеву мову та географічне положення.

У результаті життя та історії мільйонів людей упродовж багатьох років в Україні склалися унікальні та незамінні народні ігри, відточені та перевірені досвідом поколінь. Вони відображають життя, боротьбу та світовідчуття українського народу. Кожна гра або забава має свої специфічні функції та моральні звичаї [18].

Століття тому наші предки вірили, що світом керують боги, і поклонялися їм, особливо ті, хто очікував добра і щастя. Прихід весни святкували веснянками (гаївками) - поєднанням хорової музики, ігор і танців.

На свято Івана Купала, коли сонце переходило від літа до осені, відбувався обряд "Великого очищення вогнем". Ігри були присвячені Матері-Землі, Перуну, богу грому і блискавки, та Ярилі, богу сонця. Прославлення богів піснями, танцями та іграми мало практичну мету - заспокоїти природу та забезпечити процвітання і щастя [54].

Українські народні рухливі ігри - це різновид ігрової діяльності, основу якої складають суцільні, активні рольові дії, вмотивовані сюжетом (темою), ці дії частково обмежені правилами і здійснюються за рахунок зміни змісту гри, а також орієнтації дітей на досягнення мети. [18].

Ігри, що включають різні види активних рухів, як-от біг, стрибки та метання, належать до "рухливих" ігор. Для рухливих ігор характерні активність і самостійність гравців, колективні дії та незворотні зміни в поведінці. Поведінка гравців має відповідати правилам гри, і в багатьох

випадках правила встановлюють обмеження і регулюють їхню поведінку і взаємини в процесі гри [18].

На теперішньому етапі дошкільної освіти, народні рухливі ігри закріпили себе як один із засобів насамперед фізичного виховання дітей дошкільного віку. Ми перейшли від обрядового значення народної гри до повноцінного види та використання їх в освітньому процесі закладів дошкільної освіти.

Разом зі становленням народних рухливих ігор і змінилось їх освітнє значення. Гра, яку обирає педагог для фізичного виховання дітей, повинна обов'язково відповідати ї розв'язанню освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

До українських народних ігор належать:

- сезонно-обрядові (календарно-обрядові) ігри;
- побутові народні ігри;
- ігри-ловітки;
- ігри-забави;
- ігри-атракціони.

Традиційні ігри на свіжому повітрі, придумані та створені нашими бабусями та дідусями протягом багатьох років, зіграли свою роль у розвитку фізичних якостей дорослішання - швидкості, спритності, сили та витривалості.

Сьогодні існує безліч ігор на свіжому повітрі, які продовжують формувати в дітей позитивне ставлення до фізичної культури та спорту.

Заняття з фізичного виховання та інші форми фізкультурної роботи з дошкільнятами використовуються для поліпшення емоційного стану та забезпечення правильного фізичного і психічного розвитку, а також для зміцнення здоров'я дошкільнят різних вікових груп.

Широке використання ігор на свіжому повітрі в сучасній практиці дошкільної освіти зумовлює необхідність їх класифікації, тобто цілеспрямованого добору за певними критеріями для вирішення конкретного освітнього завдання.

За різними критеріями ігри на свіжому повітрі можна поділити на індивідуальні (поодинокі) та колективні (групові).

Українські народні рухливі ігри, як і виважені рухливі ігри, мають свій зміст, формат (особливості формування колективу) та методичні особливості. Зміст рухливих ігор включає в себе сюжет (загальні або умовні ідеї), правила, рухові дії під час гри та спрямованість на досягнення мети. Формат рухливої гри включає організацію дій, що допускають широкий вибір варіантів досягнення мети, і зумовлений її змістом.

Рухливі ігри створюють одні з найкращих умов для формування та вдосконалення рухових навичок, виробляють позитивні риси характеру, сприяють розвитку фізичних і психічних сил [55].

Традиційно українську народну гру використовують як засіб фізичного виховання в дошкільних установах, проте можна зазначити, що її розвивальний і рекреаційний потенціал набагато ширший. У наукових дослідженнях гра на свіжому повітрі визнається невід'ємною частиною української національної культури. [37].

Освітнє значення народних ігор досить різноманітне. Систематичне їх застосування поширює рухові можливості та забезпечує цілеспрямоване, повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – бігу, стрибків, метання. В ігрових умовах ці рухи перетворюються в уміння.

Одночасно удосконалюються реагування і сприймання – якості, які дуже важливі у повсякденному житті. Крім цього, у дітей розвивається здатність аналізувати і приймати рішення, що, в свою чергу, позитивно впливає на формування розумових процесів.

Виховне значення українських рухливих ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у змінних умовах і при активній співдружності гравців.

Зміст гри – це боротьба з перешкодами, які постійно виникають під час ігрового процесу. За таких умов правильне керівництво поведінкою дітей сприяє до виховання морально-вольових якостей. Серед них найактивніше формується організованість, дисциплінованість, рішучість, ініціативність, наполегливість, сміливість.

Надзвичайно велике оздоровче значення народні ігри мають піл час проведення їх на свіжому повітрі. Різноманітна активна рухова та спортивна діяльність завжди супроводжується позитивними емоціями у дітей дошкільного віку. Вибір гри визначається конкретними завданнями та умовами її проведення [18].

Позитивний вплив народної гри на організм дитини може бути досягнутий лише за правильно організованого педагогічного управління. Максимальний ефект від традиційної гри на свіжому повітрі як засобу гармонійного фізичного виховання особистості в дошкільному освітньому закладі залежить від оптимальних педагогічних умов її організації:

- систематичності проведення ігор упродовж дня;
- оптимального поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах;
- використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою [29].

У поєднанні з іншими засобами фізичного виховання гра на свіжому повітрі забезпечує розмаїття вражень, гармонійно розвиває особистість дошкільника, збагачує його духовну культуру, долучаючи до культурної спадщини, історії предків, народних традицій та обрядів, які передають українському народові з давніх часів.

Українські народні рухливі ігри тісно пов'язані з іншими видами діяльності дітей у закладі дошкільної освіти.

Окрім фізичного виховання народні ігри шикоро використовуються у мовленні, народознавстві, національно-патриотичному вихованні.

З'ясовано, що, ігри використовуються в закладах дошкільної освіти найчастіше для рухової активності і навчальної мети. Питання активізації розвитку зв'язного мовлення з використанням засобу української народної рухливої гри що дозволяють не тільки вдосконалювати рухову сферу дитини, але формувати її мовленнєвий розвиток, а також поширювати інформацію про навколишнє середовище.

Наприклад гра «Зозуля»

Мета: навчити дітей складати описові розповіді, закріпити вивчені назви птахів, розвинути спритність і швидкість реакції.

Обладнання: обручі.

Хід гри.

Одна дитина - зозуля, а всі інші діти - птахи. У птахів є гнізда (обручі). У зозуль гнізд немає. За сигналом педагога: "Полетіли!" усі птахи та зозулі літають навколо обруча. Педагог каже: "Птахи та зозулі летять у свої гнізда". Діти, які не мають гнізда, описують одного з птахів, не називаючи його імені. Діти уважно слухають і здогадуються, якого птаха описують. Вони самі називають цього птаха. Потім проводиться змагання між описаним птахом і птахом без гнізда. Діти стоять на відстані 3-5 м від гнізда і за сигналом вихователя якомога швидше займають його. Діти, які не сіли, стають зозулями, і гра триває [53].

Активно використовують українські народні рухливі із під час занять з природи, адже більшість народних рухливих ігор беруть за основу поведінку тварин та птахів.

Таким чином, українська народна рухлива гра володіє важливим потенціалом, зумовленим її культурно-історичним корінням і соціальною функцією в дошкільному освітньому середовищі.

Висновки до 1 розділу

Упродовж усієї історії людства фізичне виховання посідало першорядне місце в житті людей у всьому світі.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку в дошкільних освітніх закладах є одним із його пріоритетних напрямів. Українська народна гра на свіжому повітрі є одним із засобів фізичного виховання, які використовуються в освітньому процесі, зокрема на заняттях і прогулянках.

Тисячолітня героїчна історія українського народу овіяна цінними прикладами славних діянь українського народу. В українському народі склався підхід до виховання дітей молодшого віку, який за своїм змістом є суто етнічним.

Кожен народ, під впливом та залежності від психічного складу, соціально-економічних умов свого розвитку, а також географічного положення, історично творив самобутні види ігор та окремі фізичні вправи під впливом вещи зазначених факторів, способи їх використання, які потім і склали своєрї систему національного фізичного виховання [38, с. 5].

Одним із найважливіших елементів вітчизняної системи освіти є виховання фізичних якостей у гармонії з усіма іншими видами освіти та діяльності. Як уже зазначалося, вся діяльність дітей дошкільного віку залежить від їхнього фізичного здоров'я.

У казковий період різноманітні традиційні ігри та загальні фізичні вправи були дуже численні й широко поширені серед усіх верств населення. У казковий час на території України школи були поширені при всіх українських церквах. У таких школах учні використовували вільний від навчального процесу час для вдосконалення своїх фізичних і моральних якостей у різноманітних іграх на свіжому повітрі [12].

Одна із найважливіших складових національної системи освіти є навчання фізичним здібностям у поєднанні з усіма іншими аспектами освіти.

За козацької доби традиції були дуже популярні й передбачали різноманітні ігри, загальні вправи, поширені для всіх без різниці верств суспільства. [5].

Українська народна рухлива є традиційним засобом національного виховання. У грі яскраво відображається український уклад життя, побут, сімейне життя, праця, народні звичаї, уявлення про честь, мужність, силу, спритність, витривалість, гармонію рухів тощо.

У першому розділі були розкриті такі поняття як:

- Фізичний розвиток;
- Фізичне виховання;
- Фізичне здоров'я;
- Фізична освіта;
- Загальна фізична підготовка;
- Рухова підготовленість;
- Українські народні ігри;
- Рухливі ігри та ін.

РОЗДІЛ 2. ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ГРИ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Аналіз чинних державних програм щодо використання і впровадження українських народних рухливих ігор

Формування у дітей звички здорового способу життя, цінування та збереження власного здоров'я, покращення своїх фізичних якостей зазначенні у Законах України «Про дошкільну освіту» [39], «Про освіту» [40], «Про фізичну культуру і спорт» [42], «Про охорону дитинства» [41], НАКАЗ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ м. Київ від 29 липня 2019 р. № 1038 про внесення змін до наказу міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641 [31], Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затверджена наказом МОН України No 1038 від 29.07.2019 р. [19], Лист МОН України від від 16.08.2010 р. № 1/9-563 Про «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» [20], Базовому компоненті дошкільної освіти [2].

Якщо зазначати програми, у яких здоров'я та фізичний розвиток дітей дошкільного віку є одним із пріоритетних напрямів освіти, - то це «Українське дошкілля» [51], «Я у Світі» [61], «Впевнений старт» [5], «Через рух – до здоров'я дітей» [8], «Соняшник» [16], «Про себе треба знати, про себе треба дбати» [21], «Світ дитинства» [47], «Дитяча хореографія» [9], «Шкіряний м'яч» [60], «Настільний теніс» [33], «Казкова фізкультура» [10]; «Україна – моя Батьківщина» [52], «Моя країна – України» [28], «Здоров'я дитини – від родини» [1], Програма освіти дітей раннього та дошкільного віку "ОСВІТА І ПІКЛУВАННЯ / EDUCATION & CARE" [35].

У сучасній дошкільній освіті сучасні українські ігри на свіжому повітрі вважаються одним із засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони використовуються як на заняттях з фізичного виховання, так і в повсякденному житті дошкільного закладу.

Грунтуючись на цьому у багатьох чинних програмах розвитку і вихованню дітей дошкільного віку народні ігри зазначаються та активно використовуються у освітньому процесі.

Беручи до уваги програму «Я у світі» [61] 2019 року народні ігри зазначаються у розділі з усною народною творчістю, хоча більшість ігор використаних у даному розділі програми є рухливими. Отже, можна зробити висновок, що у державній програмі «Я у світі» можна прослідкувати перший перетин українських народних рухливих ігор з іншими видами діяльності дітей у закладах дошкільної освіти.

Якщо аналізувати програму «Україна – моя Батьківщина» [52] яка є парціальною програмою з національно-патріотичного виховання дітей дошкільного віку, де більш глибоко розкриті впровадження та використання народних ігор для розвитку дітей дошкільного віку. За інформацією поданою у парціальній програмі, народні ігри використовуються задля національно-патріотичного виховання, але можна зазначити, що українські народні рухливі ігри також присутні та використовуються у програмі «Україна – моя Батьківщина».

Спираючись на програму «Соняшник» [16] можна зазначити, що українські народні рухливі ігри використовують у різних вікових групах починаючи з раннього віку і закінчуючи старшим дошкільним віком. Також, хочу звернути увагу, що у комплексній програмі розвитку, навчання і виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» [16] народні ігри є одним із видів умінь та навичок які діти дошкільного віку повинні засвоїти на кожному етапі свого життя у закладі дошкільної освіти.

У програмі «Зерно любові» [13] народні рухливі ігри входять до розділу з методичними рекомендаціями для різних вікових груп, а саме у християнські та національні свята. Також, народні рухливі ігри зазначаються у розділі показників компетентності дитини. Отже, ми можемо зробити висновок, що у програмі «Зерно любові» [13] не тільки використовують народні рухливі ігри, а й робиться акцент на тому, що дитина повина засвоїти даний вид гри.

Аналізуючи програму «Навчання дітей української мови в дошкільних навчальних закладах національних спільнот А. М. Богуш [30] вона використовує українські народні ігри як один із засобів розвитку мовлення дитини дошкільного віку, окрім заняття під час освітнього процесу у закладі дошкільної освіти. При цьому, у програмі зазначені хороводні українські ігри які є одним із засобів фізичного розвитку дошкільників.

Отже, можна зробити висновок що навіть у програмі з розвитку мовлення є місце іграм для фізичного розвитку дошкільника.

Також, можна зробити висновок, що на сучасному етапі дошкільної освіти українські народні рухливі ігри активно впроваджуються та використовуються під час освітнього процесу. Активне використання народної рухливої гри в розвитку моторики. Слід також зазначити, що традиційна гра на свіжому повітрі в Україні найактивніше реалізується в патріотичному вихованні дітей дошкільного віку.

2.2. Методичні рекомендації щодо використання українських народних рухливих ігор як засобу фізичного виховання дітей дошкільного віку

Існує багато цікавих досліджень та науково обґрунтованих і проаналізованих висновків щодо впливу народної гри на організм дітей

дошкільного віку та особливостей застосування народної гри в освітньому процесі. Про народну гру в освітньому процесі дошкільного закладу та вдома можна прочитати в сучасних працях таких людей, як О. Богініч, А. Богуш, Е. Вільчковського, А. Вольчинського, Н. Лисенко, В. Овчинникової, Є. Приступи, А. Цьося та ін.

Підбір і планування відповідних ігор узгоджується з навчальним планом дошкільного закладу. Не менш важливим є взаємозв'язок між темою тижня та іграми. Необхідно враховувати умови праці дітей цієї вікової групи:

- загальний рівень фізичного і розумового розвитку дітей;
- рівень розвитку їхніх рухових вмінь;
- стан здоров'я кожної дитини;
- пори року;
- особливості режиму дня;
- місце проведення гри;
- інтерес дітей.

З огляду на зростаючу свідомість дітей і накопичений руховий досвід, рухливі ігри поступово ускладнюються відповідно до вимог програми, закріплюючи в дітей навички поведінки, зміцнюючи м'язи тіла для подальшої роботи й удосконалюючи фізичні якості для поступової та цілеспрямованої підготовки до школи.

При підборі і плануванні ігор народного ігрового матеріалу врахувати те, що кожна дитина повинна володіти руховими навичками, що входять в зміст гри. В протилежному випадку невдачі викликають у дитини негативні емоції і невпевненість в собі та відіб'є бажання у подальшій участі в українських народних рухливих іграх.

Під час вибору ігор слід враховувати становище дітей дошкільного віку в їхньому повсякденному житті та дотримуватися певної послідовності. Навесні, влітку та восени малорухливі ігри на свіжому повітрі доцільно

проводити до сніданку. У цей час діти здебільшого грають невеликими групами, а вихователь лише здійснює загальне керівництво.

На заняттях з фізичної культури для дітей різного віку плануються ігри на свіжому повітрі з високою руховою активністю (ігри, що включають такі елементи, як біг, стрибки, метання). Це робиться для того, щоб діти могли розвиватися, а іноді (особливо в молодших вікових групах) освоювати нові, незнайомі для них рухи. Наприкінці заняття проводиться малоінтенсивна гра, спрямована на зниження фізичного навантаження, зняття емоційного напруження та приведення організму дітей у відносно спокійний стан, щоб вони могли брати участь у подальшому освітньому процесі.

Під час прогулянок на свіжому повітрі доцільно планувати ігри на свіжому повітрі, в які включаються рухи, що вивчаються на уроках фізичної культури. Таким чином, основні рухи можна відпрацювати в постійно мінливих ігрових ситуаціях, а діти зможуть закріпити всі раніше вивчені рухи.

Вибір відповідних рухливих ігор залежить від місця їх проведення. У невеликих приміщеннях або в груповій кімнаті можна розмістити і використовувати ігри із шикунням в колону й шеренгу, а також ігри, у яких діти беруть участь по черзі:

- «Вудочка»;
- «Передай-стань»;
- «Влучи в обруч».

У великому залі та на ігровому майданчику можна проводити ігри будь-якої рухливості:

- з бігом врозтіч,
- метанням м'яча,
- естафети з елементами змагань тощо.

Під час прогулянок у теплу пору року за сприятливих зовнішніх умов

широко використовуються для ігор. Наприклад, у гри «Зайці та вовк» гравці лазять та ховаються під деревами та кущами абл п'яв низькими гілками. У гри «Переліт птахів» гравці можуть ставати на пеньок або колоду та стриба у низ з них.

Для проведення українських народних рухливих ігор необхідно обладнати та підготувати майданчик:

- утрамбувати землю;
- посипати піском;
- розмітити постійні лінії.

Взимку потрібно розчищати, втоптувати та укладати сніг. Дітей старшого дошкільного віку можна залучати до будівництва снігових скульптур, гірок тощо.

Майданчики для ігор на свіжому повітрі мають бути добре розмічені та добре видні. Це пов'язано з тим, що коли діти захоплені грою, буває важко встежити за маркерами та нечіткими лініями. Зробіть тимчасову позначку в центрі майданчика для кожної гри окремо, якщо цього вимагають правила цієї гри. Для цього використовуються різні інструменти: палички, ручки, булави. Взимку мітки робляться темним порошком (дрібне вугілля, золото) або синькою. [23]

Для дітей раннього віку використовуються здебільшого індивідуальні ігри та заняття (або в невеликих групах по дві-три дитини). Наприклад, для дітей другого року життя проводиться українська народна гра "Горошок" (індивідуально). При цьому пальці дитини обертаються по черзі, починаючи з мізинця:

Горошок, Бобошок, Сивочка, Курочка,

А той старий когутисько

Не хтів іти до дітиська –

Та шуп з ним до песа!

З дітьми третього року життя українські народні ігри можуть проводитися в невеликих групах до шести дітей на прогулянках у перші три роки життя. Вихователь бере участь у грі разом із дітьми, керує нею впродовж дня і стежить за дотриманням правил. Слова в іграх прості й здебільшого включають у себе.:

- «Дощику-дощику»;
- «Вода холодная»;
- «Зозуля-кавуля»;
- «Вийди, вийди сонечко».

На четвертому році життя дітям доступні рухливі хороводні ігри:

- «Курочка-чубарочка»;
- «Кізонька»;
- «Де ж наші ручки?»;
- «Качечка».

Дітям п'ятого року життя доступні й складніші хороводні ігри з текстом для співу:

- «Галя по садочку ходила...»;
- «Калина»;
- «Я лисичка, я сестричка»;
- «Ой у перепілки»;
- «Жили у бабусі...».

Народні ігри для дітей старшого дошкільного віку можна поділити на кілька груп [11]

До першої групи належать рухливі ігри з текстом або діалогом:

- «Кози»;
- «Панас»;

- «Чорне - біле»;
- «Гуси»;
- «У гусей»;
- «Жмурки»;
- «Квочка»;
- «Крук»;
- «Сірий кіт»;
- «Залізний ключ» та інші.

До другої групи належать хороводні ігри зі співом, текст цих ігор ознайомлює дітей з трудовими процесами, із звичаями українського народу [11]. Це такі ігри, як:

- «Соловейко-сватку»;
- «А ми просо сіяли, сіяли...»;
- «Мак»;
- «Задумала бабусенька» та інші.

Наступну групу становлять ігри розважального характеру, в яких відбито народні звичаї [11]. Це ігри:

- «Я гілочка»;
- «Чий вінок кращий?»;
- «Ходить Гарбуз по городі»;
- «Як у нас біля воріт»;
- «Ой є в лісі калина»;
- «Ой на горі жито» та інші.

Для кращого засвоєння матеріалу, особливо в ранньому віці, рекомендується пояснювати найважливіші моменти жестами та показувати деякі рухи на прикладі. Основні рухи можна виконувати кілька разів перед початком гри. Під час пояснення правил, складних для дошкільнят, завжди

покажуйте, як це робиться. Після пояснення гри дітям старшого віку педагог має ставити запитання, перевіряти гру та правила. Якщо діти розуміють правила і рухи, то гра проходить плавно і легко.

Під час використання українських народних ігор на відкритому повітрі в різних умовах важливо обирати відповідно до тематики.

Наприклад:

- на лузі доречно буде пограти з дітьми у такі ігри: «Гуси», «Віночок», «Подояночка»;
- біля водойми - «Міст», «Качки і рибалки», «У річку, гоп»; у лісі - «Грибок», «Горішок» тощо.

Ігри на певну тему допомагають дітям дошкільного віку розвивати свої уявлення та розширювати світогляд про навколишній світ і різні явища в ньому. Виконуючи різні ролі та наслідуючи поведінку диких і свійських тварин, птахів і комах, діти застосовують здобуті раніше знання про те, як живуть, поводяться та пересуваються ці тварини.

Набуття знань має велике значення для підготовки дітей до української народної гри на свіжому повітрі. Перш ніж знайомити дошкільнят з тією чи іншою народною грою, необхідно ознайомити їх з походженням гри, з тим, як у неї гралися в минулому, з її особливостями та характерами, а також з тим, як у неї граються сьогодні. [11].

Для регулювання фізичного навантаження у грі застосовують різні методичні прийоми:

- зменшують або збільшують її тривалість,
- кількість повторів гри,
- ускладнюють зміст та правила гри,
- змінюють кількість перешкод,
- скорочують або збільшують дистанцію бігу тощо.

Ігри мають закінчуватися, коли діти отримали достатнє фізичне навантаження. Оптимально - три-чотири рази на уроці фізкультури і чотири-п'ять разів на прогулянці. Якщо хтось із дітей порушує правила гри, можна спокійно нагадати йому про це і показати, як виправляти свої помилки. Однак припиняти гру не слід. Це можна зробити тільки в тому разі, якщо більшість учасників припускаються серйозних помилок, а конкретні правила потребують додаткового роз'яснення.

Успіх народних ігор залежить від творчості та майстерності викладача. Вихователі можуть творчо використовувати їхній зміст, змінюючи і доповнюючи його у своїй практичній роботі з дітьми.

Усі співробітники дошкільних закладів (музичні керівники, керівники ДНЗ, вихователі та методисти) постійно користуються методичною літературою.

Для планування освітнього процесу з використанням українських народних рухливих ігор можна використовувати такі методичні посібники, добірки тощо:

- Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги. Методичний посібник [53];
- Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник [43];
- Мій конспект. Фізичне виховання. 3-ий рік життя [24];
- Рухливі розвивальні ігри для талановитих і кмітливих : від 5 до 12. НУШ [46];
- Рухливі ігри: середній і старший вік [45];
- Мій конспект. Фізичне виховання. 4-ий рік життя [25];
- Рухливі ігри та забави в дошкільних навчальних закладах [44];
- Фізичне виховання дошкільників. Фізкультура і оздоровча робота [22];

- Мій конспект. Фізичне виховання. 5-ий рік життя [26];
- Казкова гімнастика протягом дня [15];
- Фізична культура у дошкільному навчальному закладі. Середня група [56];
- Валеологія щодня. Основи здоров'я дітей 5-6 років [3];
- Ігри для дошкільників [14];
- Мій конспект. Фізичне виховання. 6-ий рік життя [27];
- Організація і проведення прогулянок: старший дошкільний вік [34] та ін.

Тому продумані методики та майстерність педагогів щодо проведення традиційних ігор і занять на свіжому повітрі повинні мати виховний, профілактичний та оздоровчий ефект і сприяти залученню дошкільнят до витоків національної культури та духовності.

Гра на свіжому повітрі, оптимально поєднуючись з іншими засобами фізичного виховання, призводить до широкого фізичного розвитку. Вона також збагачує духовну культуру, долучаючи до культурної спадщини, народних традицій та обрядів своїх пращурів, що були характерні для давнього українського народу та деякі з яких збереглися до наших днів.

2.3 Складання добірки українських народних рухливих ігор.

Впровадження народних рухливих ігор у повсякденне життя дітей у закладі дошкільної освіти дає змогу дітям більш глибоко поринути у знання свого народу, традицій та є одним із засобів фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Разом з цим постає питання щодо методичної літератури та наявності її у вільному доступі для педагогів.

Добірка українських народних рухливих ігор є одним із методичних матеріалів які педагоги можуть використовувати під час освітнього процесу.

Традиційна народна гра на свіжому повітрі має великий потенціал для розв'язання багатьох завдань дошкільної освіти, таких як долучення дітей до культури українського народу, що є частиною їхньої культурно-історичної спадщини, виховання етнічної самосвідомості, формування стійкого інтересу до змісту освіти й бажання дізнатись більше та використовувати його в повсякденному житті.

Знання педагогами традиційних ігор на свіжому повітрі робить дозвілля дітей цікавим і змістовним, сприяє збереженню та передачі майбутнім поколінням звичаїв і традицій українського народу.

У добірку увійшли українські народні рухливі ігри, коріння яких сягає глибин віків і які є дієвим засобом розвитку дітей дошкільного віку.

Добірка направлення на вихователів дошкільних навчальних закладів, інструкторів з фізичного виховання та музичних керівників. Ці ігри можуть бути використанні у різноманітних формах роботи закладу дошкільної освіти.

Один із багатьох позитивних рис народних рухливих ігор в тому, що вони доступні для людей різної вікової категорії, мають оздоровче значення, виховане та освітнє і доступні для сімейної фізкультури з чого ми можемо зробити ще один висновок, що українські народні рухливі ігри можна використовувати не тільки під час навчального процесу, а й у повсякденному житті родини. Що робить її універсальним методичним матеріалом для використання у освітньому процесі.

Такий матеріал як добірка українських народних рухливих ігор доцільно використовувати під час календарного та перспективного

плавування вихователя, для складання річного плану роботи закладу дошкільної освіти, у музичних та спортивних святах та розвагах, під час освітнього процесу для зняття емоційного напруження дітей дошкільного віку та покращення настрою для подальшого навчання під час занять.

Отже, добірка народних рухливих ігор активно використовується педагогами, ажде українські народні рухливі ігри сприяють не тільки фізичному розвитку дітей дошкільного віка, а і допомагають зробити все, аби поєднати різні види діяльності.

Добірку складено з розрахунком на різні вікові групи закладу дошкільної освіти. У ній подано народні рухливі ігри для дітей молодшого, середнього та старшого дошкільного віку. **Додаток А**

Висновки до 2 розділу

Українські народні рухливі ігри з кожни роком, з кожним оновлення програм виховання і навчання дітей дошкільного віку, починають використовуватись все більше.

Знання народних ігор має велике виховне значення. Народні ігри знайомлять з етнічною культурою, обрядами та звичаями різних народів.

Тому необхідні теоретичні засади фізичного виховання дітей дошкільного віку з використанням українських народних ігор на відкритому повітрі; для розв'язання завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно вивчати й удосконалювати українські народні ігри на відкритому повітрі; однак ці завдання можуть бути розв'язані лише за умови використання українських засобів народної гри на відкритому повітрі.

Використовуючи українські народні рухливі ігри у своїй педагогічній практиці, педагог урізноманітнює свою роботу. Додаючи у різні освітні напрями народні рухливі ігри під час освітнього процесу, він не залежно від виду діяльності, сприяє національно-патріотичному вихованню дітей дошкільного віку, впливає на фізичний розвиток та мовлення, адже більшість українських народних рухливих ігор є мовленево направлені, в яких поєднують мовленево-рухова активність.

Складені методичні рекомендації для педагогічних працівників щодо впровадження українських народних рухливих ігор у практику сучасних закладів дошкільної освіти.

Можна зазначити, що для подальшого використання та впровадження українських народних рухливих ігор на сучасному етапі дошкільної освіти науковці, педагоги, вихователі повинні більш широко використовувати народні ігри у складанні програм, посідників, методичних матеріалів. Ажде такі ігри викликають інтерес у дітей дошкільного віку до власного народу,

традицій, побуту та життя людей, зміцнюють загальний фізичний стан дитячого організму, плекають любов до рідного краю та Батьківщини.

ВИСНОВКИ

Темою кваліфікаційної роботи є «Українські народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання дітей. Добірка народних рухливих ігор».

Згідно мети, узагальнення досвіду використання народної рухливої гри за заняттях з фізичного виховання у сучасних закладах дошкільної освіти, були визначенні такі завдання:

1. Визначити значення використання народних традицій у системі сучасних закладів дошкільної освіти.
2. Проаналізувати чинні програми дошкільної освіти;
3. Узагальнити методичні знання щодо використання народних рухливих ігор.
4. Розробити добірку українських народних рухливих ігор.

Реалізація цих завдань відбувається у таких розділах:

Перший розділ розкриває поняття «фізичного розвитку» та «фізичного виховання» дітей дошкільного віку. Аналізуючи досить багато думок і понять можна дійти такого висновку, що фізичний розвиток дітей дошкільного віку є одним із головних напрямів виховання і навчання дітей у сучасних закладах дошкільної освіти.

Також у розділі розкривається поняття народна рухлива гра та шлях її становлення як одного із видів фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Народні ігри несуть в собі мудрість народу, духовну та історичну значущість і відіграють важливу роль у формуванні характеру дитини. Заняття на свіжому повітрі розширюють світогляд дітей, сприяють їх подальшому розвитку, роблять їх більш запам'ятовуваними, оскільки через гру вони знайомляться з історією країни.

Народні ігри на свіжому повітрі розвивають фізичні якості дітей, бо дають змогу використовувати в грі безліч рухів і розвивають точність рухів.

У ній також присутній значний емоційний компонент, що включає гумор, змагальність і елемент несподіванки під час проведення жеребкування.

Одним із головних завдань педагога в успішному проведенні народних ігор на свіжому повітрі та реалізації виховних цілей є наявність бібліотеки народних ігор на свіжому повітрі з багатою та різноманітною атрибутикою.

Народна гра є одним із найцінніших виховних засобів. Її зміст, що включає пісні, види народної творчості, мораль, емоції, соціально-побутові стосунки тощо, здатен створити необхідні умови для реалізації всіх освітніх і виховних галузей.

У другому розділі практично досліджено використання української народної гри у освітньому процесі сучасних закладів дошкільної освіти.

Реалізація завдань кваліфікаційної роботи з використання української народної рухливої гри як засобу фізичного виховання дітей дошкільного віку, відбувається у другому розділі під назвою «Використання української народної гри у педагогічному процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку», завдяки якому було досліджено, що використання і впровадження української народної рухливої гри активно досліджується і впроваджується у сучасних програмах з навчання і виховання дітей дошкільного віку.

Багато сучасних науковців таких як О. Богініч, А. Богущ, Е. Вільчковського, А. Вольчинського, Н. Лисенко, В. Овчинникової, Є. Приступи, А. Цьося та ін., досліджували стан використання української народної рухливої гри як засобу фізичного виховання.

Одним словом, можна зробити висновок, що українські народні ігри на свіжому повітрі є одним із найкращих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку на сучасному етапі розвитку дошкільної педагогіки.

Можна зробити висновок, що українські народні ігри на свіжому повітрі є одним із найкращих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку на сучасному етапі розвитку дошкільної педагогіки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини. – К.: СПД Богданова А.М., 2006. 220 с.
2. БКДО. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf (дата звернення 04.10.2023р.)
3. Валеологія щодня. Основи здоров'я дітей 5-6 років. Х. : Вид. група «Основа», 2018. 221 с.
4. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
5. Впевнений старт. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/programavpevneniy-start.pdf> (дата звернення 10.10.2023р.)
6. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко ; [гол. ред. С. Головка]. Київ: Либідь, 1997. 373с.
7. Дублінська О. Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення: Навчально-методичний посібник складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. 230 с.
8. Денесенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально – методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець. 2010. 88 с.
9. Дитяча хореографія. Навчально-методичний посібник. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/6dityacha-xoreografiya-shevchuk.pdf> (дата звернення 13.09.2023р.)
10. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль : Мандрівець, 2019. 52 с.
11. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор. К.: Знання, 2003. 104 с.

12. Жигadlo Г. Б., Богатир В. Г., Вертелецький О. І. «УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ». Методичні рекомендації для студентів денної та заочної форми навчання. Миколаїв: 2010. 105с.
13. Зерно любові. Програма духовно-морального виховання дітей / Шиян О., Франкевич О., Патуляк Н., Іванців Г., Зеленко Л., Цюпа Л., Казіброда А. Львів: ДНЗ Львівське ВПУ ІКТ, 2018. 61с.
14. Ігри для дошкільників / Уклад. Щевцова О. А. Х. : Вид. група «Основа», 2012. 366 с.
15. Казкова гімнастика протягом дня Х. : Вид. група «Основа», 2014. 173
16. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку “Соняшник” . Тернопіль: Мандрівець, 2023. 210 с.
17. Козацькі забави : навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 1994. 112 с.
18. Колишкін О. В. Українські національні рухливі ігри у фізичному вихованні школярів молодшого віку : методичні рекомендації. Суми : редакційно-видавничий відділ СДПІ імені А. С. Макаренка, 1999. 85 с.
19. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затверджена наказом МОН України № 1038 від 29.07.2019 р.
20. Лист МОН України від від 16.08.2010 р. № 1/9-563 Про «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу».
21. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати» Тернопіль : Мандрівець, 2014. 120 с.
22. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультура і оздоровча робота. Х : Видавництво «Ранок», 2007. 224 с.
23. Методичні рекомендації щодо використання народних і рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей URL: <https://vseosvita.ua/library/metodicni-rekomendacii-sodo-vikoristanna-narodnih-i-ruhlih-igor-u-sistemi-fizicnogo-vihovanna-ditej-166855.html>
(дата звернення 14.10.2023р.)
24. Мій конспект. Фізичне виховання. 3-ий рік життя / О. С. Тарасова. Х. :

- Вид. група «Основа», 2019. – 207 с.
25. Мій конспект. Фізичне виховання. 4-ий рік життя / Л. А. Швайка Х. : Вид. група «Основа», 2019. 207 с.
26. Мій конспект. Фізичне виховання. 5-ий рік життя / Л. А. Швайка Х. : Вид. група «Основа», 2016. 207 с.
27. Мій конспект. Фізичне виховання. 6-ий рік життя / Г. В. Гаркуша Х. : Вид. група «Основа», 2019. 207с.
28. Моя країна — Україна. Парціальна програма з патріотичного виховання для дітей старшого дошкільного віку. Авторський колектив Н. Гавриш, О. Косенчук, Т. Піроженко 2022. 38с.
29. Народні рухливі ігри в системі засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Труш Н. В. Педагогічний дискурс : зб. наук. праць. Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. [Львів: Троян, 1991]. 102 с
30. Навчання дітей української мови в дошкільних навчальних закладах національних спільнот : програма та навчально-методичний посібник / А. М. Богуш. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 136с.
31. НАКАЗ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ м. Київ ВІД 29 липня 2019 р. № 1038 про внесення змін до наказу міністерства освіти і науки україни від 16.06.2015 № 641 URL: [https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-vnesennya-zmin-do-nakazu-ministerstvaosviti-i-nauki-ukrayini-vid-16062015-641](https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-vnesennya-zmin-do-nakazu-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini-vid-16062015-641) (дата звернення 13.08.2023р.)
32. Народна гра, як засіб патріотичного виховання дошкільників. URL: <https://vseosvita.ua/library/narodna-gra-ak-zasib-patriotichnogo-vihovanna-doskilnikiv-101369.html> (дата звернення 15.10.2023р.)
33. Настільний теніс. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в настільний теніс. URL: <https://shop.madrid.in.ua/product/nastilnij-tenis-programa-i-metodichni-rekomendatsiyi-z-navchannya-ditej-starshogo-doshkilnogo-viku-gri-v-nastilnij-tenis/> (дата звернення 17.10.2023р.)
34. Організація і проведення прогулянок: старший дошкільний вік / Важна С.

- М., Ожимова Т. І. Харків: Вид-во «Ранок», 2017. 208с.
35. ОСВІТА І ПІКЛУВАННЯ / EDUCSTION & CARE. Програма освіти дітей раннього та дошкільного віку URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/doshkilna/programi/2022/09/02/Prohram.a.osv.ditey.rannohto.ta.doshkil.viku-OSV.I.PIKLUVANNYA.02.09.2022.pdf> (дата звернення 07.09.2023р.)
36. Парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний легкоатлет» І.П. Масляк, Н.А. Кулик. Суми: ВВП «Мрія». 2016. 32 с.
37. Педагогічний дискурс : зб. наук. праць / гол. ред. І. М. Шоробура. Хмельницький : ХГПА, 2012. Вип. 13. 443 с.
38. Приступа, Є. Н. Традиції української національної фізичної культури : (ч. 1) / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. [Львів: Троян, 1991]. 102 с.
39. Про дошкільну освіту : Закон України. К. : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2001. 56 с.
40. Про освіту : Закон України. Освіта. 1995. 15 серп. 4 с.
41. Про охорону дитинства : Закон України. Директор школи. 2002. № 8. С. 7–10.
42. Про фізичну культуру і спорт: Закон України
43. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. URL: https://morebooks.com.ua/rukhllyvi-ihry-ta-ihrovi-vpravy-z-elementamy-sportyvnykh-ihor-dlia-ditei-starshoho-doshkilnoho-viku-metodychnyi-posibnyk/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA9dGqBhAqEiwAmRpTC-N1VOEEJSDEVKvvWRmrxWzzK08YoUsY441VFJZ2qQhae0o5zFgp2BoCeUUQAvD_BwE (дата звернення 24.09.2023р.)
44. Рухливі ігри та забави в дошкільних навчальних закладах. URL: https://knigovo.org.ua/zdorovya-ta-fzichne-vihovannya-2098/rukhliv-gri-ta-ta-zabavi-v-doshklnih-navchalnih-zakladah-kruglyak-t-pdruchniki-posbniki-28174?gad_source=4&gclid=CjwKCAiA9dGqBhAqEiwAmRpTC5qqLmNy5

[R7o5bh-](#)

[XWMZ7AZE8cxRFB0Z6oUQq10SK0aMz2MHql_4ZxoCJs0QAvD_BwE](#)

(дата звернення 24.09.2023р.)

45. Рухливі ігри: середній і старший вік. URL: https://optor.com.ua/index.php?route=product/product&product_id=3101&srslt_id=AfmBOopKQIvmRVu_uQ5hx_Wwl-nzFcEzWNjtH6WhbIdCXTJKv7N5ZiQn9x8 (дата звернення 30.09.2023р.)
46. Рухливі розвивальні ігри для талановитих і кмітливих : від 5 до 12. НУШ. URL: https://www.bookovka.ua/ru/uchebnaya-literatura/733896-rukhlivi-rozvivalni-igri-dlya-talanovitikh-i-kmitlivikh-vid-5-do-12-nush.html?gad_source=4&gclid=CjwKCAiA9dGqBhAqEiwAmRpTC7jV2He5DOocY3GdWXXFK1J6WZHTCNVS7vhhPrOdbpBmz8BeauhjIghoC9o8QAvD_BwE (дата звернення 18.10.2023р.)
47. Світ дитинства: комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів/ упоряд.: Байер О. М., Батліна Л. В., Богуш А. М.; за заг. ред. Л.В. Батліної. Тернопіль: Мандрівець, 2015. 200 с.
48. Сергеева В. Ф. Софія Русова про фізичний розвиток дітей дошкільного віку. Педагогіка і психологія. 1996. № 2. С. 146- 151.
49. Серєда Л., Лянний Ю. Порушення функцій опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць. м. Суми, 2013. С. 306-310.
50. Славик М. Постава як фактор відображення здоров'я людини. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Т. 3. Луцьк, 2008. С. 138–141.
51. Українське дошкільня. Програма розвитку дитини дошкільного віку. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/Bilan_Programa_Ukrdoshkillja_2017.pdf (дата звернення 13.11.2023р.)
52. Україна – моя Батьківщина. Парціальна програма національно-патріотичного виховання дітей дошкільного віку. URL:

- <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/8ukrayina-moya-batkivshhina-rejpolaska.pdf> (дата звернення 18.09.2023р.)
53. Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги. Методичний посібник. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/ukrains-ki-narodni-ditjachi-ruhliivi-igri-zabavi-ta-rozvagi-metodichnij-posibnik.html> (дата звернення 23.10.2023р.)
54. Українські народні ігри. URL: <https://vseosvita.ua/library/narodna-gra-ak-zasib-patriotcnogo-vihovanna-doskilnikiv-101369.html> (дата звернення 23.10.2023р.)
55. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матер. 3-ої Міжнар. наук.-практ. конференції (8-9 квітня 2021 р., м. Чернівці) / за ред. Я. Б. Зорія. – Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 172 с.
56. Фізична культура у дошкільному навчальному закладі. Середня група / Упоряд. М. С. Шкуратова Х.: Вид-во «Ранок», 2010. 160с.
57. Фізичний розвиток дітей раннього віку : метод. вказ. для студентів 3-го курсу мед. фак-тів / Т. В. Фролова, О. В. Атаманова, І. І. Терещенкова, А. С. Сенаторова. Харків : ХНМУ, 2020. 32 с.
58. Цікаві шашки. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в шашки. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/cikavi-shashki-programa-ta-metodichni-rekomendacii-z-navchannja-ditej-starshogo-doshkil-nogo-viku.html> (дата звернення 27.10.2023р.)
59. Шах Т. Г., Лукащук М. І., Шпирковська Л. В., Чегус О. В. Пізнавальний потенціал дошкільника. Вивчення та розвиток. Практична психологія та соціальна робота. К., 2008. № 1(106). С. 46-52.
60. Шкіряний м'яч. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри у футбол Дроздюк В. І., Коваленко Г. М., Якименко Н. І. Суми, 2015. 43 с.
61. Я у світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/rozvitku->

[ditini-doshkilnogo-vikuya-u-svitinova-redaktsiyachastina-2.pdf](#)

(дата

звернення 28.10.2023р.)