

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ**  
**Факультет дошкільної та спеціальної освіти**  
**Кафедра психології та педагогіки розвитку дитини**

**Шевчук (Швець) Світлана Іванівна**

**Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з  
використанням засобів народної фізичної культури**

*спеціальність 012 Дошкільна освіта*

**РЕФЕРАТ**

магістерської роботи  
за освітньо-професійною програмою  
*«Дошкільна освіта»*

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Дука Т.М.

**Умань – 2022**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Вивчення й аналіз здобутків педагогічної та психологічної науки (І. Д. Бех, А. М. Богуш, Н. В. Лисенко, Е. С. Вільчковський, В. Р. Пасічник та ін.) свідчить про те, що дошкільний період є найсприятливішим для засвоєння дітьми народних традицій, звичаїв, національних засобів фізичної культури. У цьому віці в дитини закладається фундамент розвитку і всебічної фізичної підготовленості. Основою виховання і навчання є турбота про належний стан здоров'я дітей (Л. Балацька, О. Богініч, І. Р. Боднар, О. Д. Дубогай, О. І. Курок, Н. В. Москаленко, Г. В. Петренко та ін.). Тому перед вихователями першочергово постає завдання вибору оптимальних здоров'язберезувальних та особистісно орієнтованих засобів організації і змісту освітнього процесу в сучасному закладі дошкільної освіти.

Останнім часом почали публікуватися праці, пов'язані з використанням різних елементів народної фізичної культури (НФК) у освітньому процесі дітей та молоді.

Науковцями зазначено, що з давніх часів національні види спорту, народні танці та ігри вважалися традиційними засобами педагогіки. У них яскраво відображався спосіб життя різних вікових груп людей, їхній побут, праця, національний устрій.

Нині простежується значне підвищення інтересу до вивчення історії свого народу, звичаїв і традицій, проводиться просвітницька робота щодо збереження і транспортації різних форм і засобів народної фізичної культури та етнопедагогіки до сучасних педагогічних систем.

Актуальність даної проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності запропонованого рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичне виховання дітей в закладах дошкільної освіти.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови забезпечення ефективної побудови рухового режиму дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури.

**Завдання роботи:**

- 1) проаналізувати стан дослідження проблеми застосування засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дошкільнят;
- 2) виявити особливості фізичного стану та рівень рухової активності дітей 5–6 років;
- 3) розробити класифікацію засобів народної фізичної культури та обґрунтувати шляхи їх реалізації у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку;
- 4) визначити результативність рухового режиму дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури.

**Висновки.**

1. На основі аналізу філософської, психолого-педагогічної літератури з'ясовано, що у процесі історичного розвитку було створено специфічні засоби народної фізичної культури, які є частиною національної культури. В останні десятиліття помітно зросла увага до народної фізичної культури, що стала предметом сучасних наукових досліджень.

Проаналізовано найбільш поширені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, вказано на необхідності їх використання у закладах освіти.

2. Фізичний стан дітей старшого дошкільного віку характеризується такими особливостями: довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки дітей старшого дошкільного віку. Суттєвої вікової та статевої різниці між дітьми не виявлено. 88,7–93,5 % обстежених (залежно від року дослідження) мають середньо-гармонійний фізичний розвиток. Лише 0,2-1,2 % дошкільнят мали високий рівень фізичного розвитку.

З'ясовано, що кількість здорових дітей знижується. Середньогрупові показники частоти серцевих скорочень, життєвої ємності легень перебувають у межах вікових норм. Відповідно до індексу Руф'є діти 5 років мають середній рівень фізичної працездатності, а 6 років – задовільний.

Показники фізичної підготовленості дітей, відповідно до вимог навчальної програми, середні й низькі. Простежується позитивна вікова динаміка результатів випробовувань. Суттєвої різниці якості виконання фізичних вправ дівчаток і хлопчиків не виявлено.

Суттєвого зростання рухової активності дітей з 5 до 6 років також не виявлено. Зіставлення власних результатів з нормами рухової активності для дітей 5-6 років (15-18 тис. кроків) вказує на дуже низькі показники кількості рухів у респондентів. Такий стан зумовлює потребу обґрунтування шляхів підвищення рухової активності дітей у закладах дошкільної освіти.

3. Опираючись на результати дослідження, було узагальнено, що засоби народної фізичної культури поділяються на три групи: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи (народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту).

4. Доведено, що для формування рухового режиму дітей у закладах дошкільної освіти, який забезпечувався через проведення засобів народної фізичної культури на заняттях фізичного виховання, індивідуальних заняттях, самостійній роботі та прогулянках.

Апробація запропонованого рухового режиму із використанням засобів народної фізичної культури в практиці фізичного виховання закладів дошкільної освіти показала її ефективність, що підтверджено статистично значущим підвищенням рівня фізичної підготовленості дітей експериментальної групи за всіма фізичними показниками (витривалістю, швидкістю, силою, спритністю, гнучкістю та швидко-силовими якостями).