

**УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ**

Факультет дошкільної та спеціальної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології та педагогіки розвитку дитини

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

**РЕФЕРАТ НА
ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
освітнього ступеня «магістр»
НА ТЕМУ:
«ВПЛИВ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНИЙ
РОЗВИТОК ТА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Виконала: студентка _ II _ курсу,
610з групи заочної форми навчання
Спеціальності 012 Дошкільна освіта
Освітня програма Дошкільна освіта
Кузьменко Анастасія Сергіївна
Керівник к. п. н. Кравчук Н.П.
доцент кафедри психології та педагогіки
розвитку дитини
Рецензент професор кафедри дошкільної
освіти
Гаврилюк С.М.

Умань – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ГІМНАСТИКИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	8
1.1. Теоретичні основи проблеми застосування гімнастики в системі фізичного виховання.....	8
1.2. Рухова підготовленість та фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами гімнастичних вправ.....	20
РОЗДІЛ II ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	31
2.1. Використання оздоровчих видів гімнастики у роботі зі старшими дошкільниками.....	31
2.2. Експериментальна перевірка впливу оздоровчих видів гімнастики на рухову підготовленість дошкільників.....	58
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ	87

Актуальність дослідження. Найважливішими стратегічними завданнями національних програм «Освіта (Україна XXI століття)» і «Діти України», Національної доктрини розвитку освіти й програми «Здоров'я нації» визначено всебічний розвиток людини (зокрема й дитини), становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. При цьому акцентовано на пріоритетності формування відповідального ставлення до здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Ці завдання відображено в Конституції України, Законі України «Про освіту», концепції національної безпеки України й Базовому компоненті дошкільної освіти, у зв'язку з чим перед усією спільнотою постає стратегічна мета пошуку шляхів удосконалення процесу збереження, зміцнення й формування здоров'я підростаючого покоління та їх ефективного впровадження в процес життєдіяльності кожної особистості. У Законі України «Про дошкільну освіту» окреслені обов'язки держави щодо піклування про збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, забезпечення їхнього психічного та фізичного розвитку.

Відтак, слід формувати навички безпечної поведінки та здорового способу життя у дітей, починаючи з дошкільного віку. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього здоров'я, фізичної підготовленості, виховуються головні риси особистості.

Дошкільний вік за даними фахівців Н. Кот, Л. Потапюк [28, с. 47]: «це важливий період фізичного розвитку, формування рухової функції та становлення особистості людини. Цей період розвитку дитини відрізняє, з одного боку, інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму, а з другого – незрілістю, низькою опірністю до несприятливого впливу навколишнього середовища» [28]. У період розвитку дошкільників важливо своєчасно й ефективно стимулювати нормальне протікання природного процесу фізичного розвитку організму. Е. Вільчковський [8] розглядає фізичний розвиток як: «процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму людини під час її індивідуального життя та оцінюється рівнем антропометричних та

біометричних показників, фізичних якостей, а також показників формування постави». Працями вчених О. Богініч, І. Курка, Н. Левінець, Л. Лохвицької, Л. Сварковської та інших, доведено, що фізичний розвиток та фізична підготовленість для збереження повноцінного життя та міцного здоров'я вкрай необхідна [20, с. 12].

Під впливом занять фізичними вправами, які є складовою основної гімнастики, розширюються функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату дитини. Гімнастика сприяє нормальному фізичному розвитку організму, прищеплює та вдосконалює рухові навички з метою зміцнення здоров'я та формування таких якостей особистості як витривалість, цілеспрямованість, рішучість.

У зв'язку з цим, виникає необхідність пошуку інноваційних шляхів використання різних видів гімнастики на заняттях з фізичного виховання у ЗДО та в повсякденному житті дітей. Правильний підбір форм і засобів гімнастики значно покращує весь процес навчання новим руховим діям і формує у дітей позитивне емоційне ставлення до фізичної культури.

І тому не випадково діти, з якими щоденно займаються гімнастикою, відрізняються рівномірним розвитком м'язів, гарною поставою та вправними рухами. [15, 188]. Тому проблема використання гімнастики з метою підвищення рухової підготовленості у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, є однією з найактуальніших проблем, що й зумовило вибір теми магістерської роботи.

Об'єкт дослідження: процес використання оздоровчих видів гімнастики у роботі з дітьми дошкільного віку.

Предмет дослідження: формування рухової підготовленості старших дошкільників засобами оздоровчої гімнастики.

Мета дослідження: дослідити ефективність застосування різних видів оздоровчої гімнастики з метою формування рухової підготовленості дошкільника.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан проблеми використання оздоровчих видів гімнастики в педагогічній літературі та практиці роботи закладів дошкільної освіти;
2. Вивчити стан використання оздоровчих видів гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку;
3. Вивчити вплив спеціальних гімнастичних вправ на фізичний розвиток та рухову підготовленість старших дошкільників;
4. Розробити і апробувати комплекси вправ оздоровчих видів гімнастики та скласти методичні рекомендації для вихователів дошкільних закладів та батьків щодо використання оздоровчих видів гімнастики у роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні: вивчення й аналіз психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури з проблеми дослідження; статистична обробка даних; емпіричні: експеримент, апробація комплексів гімнастичних вправ; бесіди з вихователями; спостереження; аналіз продуктів діяльності дітей; моделювання занять в ЗДО з визначеної проблеми.

Теоретичне значення дослідження полягає у використанні різних методик оздоровчої гімнастики у освітньому процесі ЗДО та у визначенні ефективних форм і методів такої роботи.

Практична значущість дослідження визначається його спрямованістю на підвищення ефективності й удосконалення освітнього процесу фізичного виховання. Результати дослідження можуть бути використані, як у роботі ЗДО, так і під час читання курсу методики фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 12 м. Умані Уманської міської ради.

Апробація результатів: матеріали дослідження були обговорені на засіданні кафедри психології та педагогіки розвитку дитини та II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психолого-педагогічний супровід розвитку особистості дитини в умовах взаємодії закладу дошкільної

освіти і сім'ї» (21 вересня 2023 року) на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Публікація: за результатами дослідження опубліковано тези на тему: *«Теоретичні аспекти впливу гімнастики на фізичний розвиток дітей дошкільного віку»* // матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психолго-педагогічний супровід розвитку особистості дитини в умовах взаємодії закладу дошкільної освіти і сім'ї» (21 вересня 2023 року).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 88 сторінок, з них 86 – основний текст.

Результати дослідження дали підстави сформулювати такі висновки:

1. Досліджено стан проблеми використання оздоровчих видів гімнастики в педагогічній літературі та практиці роботи закладів дошкільної освіти. Відзначимо, що оздоровча гімнастика розглядається в науково-педагогічній літературі як важлива частина фізичного виховання дітей дошкільного віку. Основні проблеми використання оздоровчих видів гімнастики ще недостатньо розроблені педагогами, психологами та медичними працівниками. Вивчивши стан проблеми в сучасних ЗДО ми переконалися, що в умовах ЗДО використовуються лише окремі види оздоровчої гімнастики.

2. Вивчено стан використання оздоровчих видів гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку. Відтак, систематичне застосування оздоровчих видів гімнастичних вправ, незалежно від статі, віку та фізичного розвитку дітей позитивно впливає на рухову підготовленість дітей дошкільного віку. Особливості гімнастичних вправ – їх складність, характер та емоційність, тривалість, інтенсивність, – вносять новизну в зміст фізичного виховання.

3. Вивчено вплив спеціальних гімнастичних вправ на фізичний розвиток та рухову підготовленість старших дошкільників. Під час проведення оздоровчих видів гімнастики слід враховувати індивідуальні особливості дитини. Недооцінка чи невірний підхід до індивідуальних

особливостей значно знижує фізіологічний ефект і педагогічний вплив гімнастичних вправ, може викликати втрату інтересу дітей до фізичного виховання. Специфікою комплексного використання оздоровчих видів гімнастики є введення у практику роботи фітбол-гімнастики, стретчингу, ритмічної гімнастики, дихальної гімнастики, гімнастики із системи «Хатха-йога», комплекс коригувальних вправ для хребта із оздоровчої системи Поля Брегга із застосуванням засобів фізичного виховання.

4. Розроблено і апробовано комплекси вправ оздоровчих видів гімнастики та скласти методичні рекомендації для вихователів ЗДО та батьків щодо використання оздоровчих видів гімнастики у роботі з дітьми дошкільного віку.

Здійснене нами дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми, а передбачає необхідність подальших наукових пошуків. Перспективи подальших досліджень цієї проблеми вбачаємо у поєднанні гімнастики із загартовуючими процедурами у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку