

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
_____ Осіпцов А. В.
«__» _____ 2021 р.

**«ВИКОРСТАННЯ ЗАСОБІВ ФЛОРБОЛУ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Фізична культура»
Ляшенко Анастасія Андріївна
Науковий керівник:
Осіпцов Андрій Валерійович,
доктор педагогічних наук, професор
кафедри фізичного виховання, спорту та
здоров'я людини
Рецензент:
Школа Олена Миколаївна, кандидат
педагогічних наук, професор, завідувач
кафедри фізичного виховання та
спортивного вдосконалення «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія»

Кваліфікаційна робота захищена
З оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«__» _____ 20__ р.

	2
Перелік умовних позначень, символів, одиниць скорочень і термінів.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методичні особливості фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.....	7
1.1 Сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання дітей 5–6 років у дошкільних закладах освіти.....	7
1.2 Вікові особливості фізичного і психічного розвитку дітей 5-6 років..	14
1.3 Особливості використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.....	31
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження.....	40
2.1 Методи дослідження	40
2.2 Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. Аналіз результатів дослідження.....	42
3.1 Обґрунтування програми фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей старшого дошкільного віку.....	42
3.2 Планування змісту і засобів програми фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей старшого дошкільного віку.....	49
3.3 Динаміка фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.....	60
3.4 Вплив фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу на рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.....	63
Висновки до третього розділу.....	67
РОЗДІЛ 4. ОХОРОНА ПРАЦІ.....	68
4.1 Правила безпеки на заняттях фізичного виховання.....	68
4.2 Гігієна праці й санітарія під час занять фізичними вправами.....	70
4.3 Пожежна безпека у спортивних залах.....	72
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	75
ЛІТЕРАТУРА.....	76
ДОДАТКИ	82

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, ОДИНИЦЬ, СИМВОЛІВ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ**

В. п. – вихідне положення

ГК – грудна клітка

КГ – контрольна група

ЗДО – заклад дошкільної освіти

ЗРВ – загальнорозвивальні вправи

ЕГ – експериментальна група

ОГК – окружність грудної клітки

ОРА – опорно-руховий апарат

РА – рухова активність

ЦНС – центральна нервова система

ЧД – частота дихання

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Результати досліджень свідчать, що більшість дітей 5–6 років уже на етапі вступу до школи характеризуються низьким рівнем здоров'я, підвищеним ризиком шкільної дезадаптації. Науковці вважають, що такі невтішні показники обумовлені погіршенням соціально-економічних, екологічних умов життя, порушенням режиму дня в закладі дошкільної освіти (ЗДО).

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей на ранніх етапах життя присвятили наукові роботи Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, О. Є. Конох та інших.

Як наголошує А. Ю. Старченко, для розв'язання проблеми зміцнення здоров'я старших дошкільнят у процесі фізичного виховання необхідною є розробка інноваційних методик і технологій із використанням засобів флорболу, форм та методів занять для якісної підготовки в заклади дошкільної освіти, оскільки традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною.

Вченими доведено, що застосування засобів флорболу в основних формах організації фізичного виховання дітей 5–6 років сприяє: більш ефективному розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей; засвоєнню знань у галузі фізичної культури і правил поведінки у природному середовищі; розширенню уявлень про живу і неживу природу, про відношення людини до природи; розвитку зв'язного монологічного мовлення; засвоєнню Змістовного блоку Базового компоненту дошкільної освіти [37].

Дослідження наукової літератури з проблеми використання засобів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку вказує про необхідність урізноманітнення їхньої рухової активності і підвищення інтересу до занять фізичною культурою, що зумовлює потребу у вдосконаленні нових видів рухової активності ігрового характеру. Це

обумовоює необхідність проведення експериментальних досліджень щодо розробки і впровадження інноваційної програми використання засобів флорболу для дітей 5–6 років із метою зміцнення їхнього здоров'я.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана в межах плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету Міністерства освіти і науки України на 2018-2022 роки за темою «Здоров'язбережувальні та рекреаційно-оздоровчі технології в галузі фізичної культури та спорту» (номер державної реєстрації 0118U003555).

Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі заняття дітей 5–6 років у процесі фізичного виховання.

Предмет дослідження – вплив фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів флорболу на фізичний стан дітей 5–6 років.

Мета дослідження – розробити й експериментально перевірити ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5–6 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної та спрямованість фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі.

2. Розробити програму фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу для дітей старшого дошкільного віку

3. Впровадити фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами спортивної гри у флорбол.

4. Впровадження програми у навчально-виховний процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Гіпотеза. Передбачалось, що застосування програми фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5–6 років значно підвищать інтерес дітей до занять фізичними вправами і покращать їх

фізичний стан.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури;
2. Метод тестування;
3. Педагогічний експеримент;
4. Педагогічне спостереження;
5. Метод експертних оцінок;
6. Метод математичної статистики.

Наукова новизна роботи:

- науково обґрунтовано методику удосконалення фізичної підготовки із використанням індивідуально спрямованого впливу у використанні засобів флорболу у фізичному вихованні дітей 5-6 років;

- доповнено наукові данні взаємозалежності фізичної підготовленості засобами флорболу у фізичному вихованні дітей 5-6 років;

Практичне значення роботи: експериментально обґрунтовано методику удосконалення фізичної підготовки засобами флорболу у фізичному вихованні дітей 5-6 років.

Апробація і впровадження результатів. Матеріали Кваліфікаційної роботи доповідались та обговорювались (на «Декаді студентської науки» – 2021). Результати дослідження опубліковано у матеріалах цієї конференції.

Матеріали роботи доповідалися та обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 4 розділів, висновків до розділів, списку літератури; викладена на 111 сторінках машинописного тексту, з них 76 сторінки основного тексту. Список літератури включає 57 бібліографічних посилань.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання дітей 5–6 років у дошкільних закладах освіти

Головною проблемою модернізації дошкільної освіти є забезпечення цілісного педагогічного процесу, орієнтованого не на окремі якості особистості, а на організм дитини як цілісної системи. Ефективність педагогічних підходів у значній мірі визначається інтеграцією психологічних і педагогічних факторів, що впливають на процес навчання, із внутрішньою структурою особистості дитини, з її індивідуальними можливостями і загальною спрямованістю [1]. Модернізація системи освіти у наш час визначається введенням в освітнє середовище сучасних підходів, в основу яких будуть покладені цілісні моделі навчально-виховного процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які не лише на рівні ідей, а й на рівні інтерактивних технологій втілюють ідею гуманізації дошкільної освіти, що є центральною в процесі її оновлення [38].

Вчена В. Л. Маринич наголошує, що державна політика у сфері освіти передбачає розбудову освітнього простору, що базується на інноваційних засадах, та його інтеграцію до європейського та світового освітнього просторів. Одним із шляхів розвитку вітчизняної освіти згідно з Проектом Стратегії розвитку державної молодіжної політики до 2020 року є розширення додаткових безкоштовних можливостей для занять фізичною культурою та спортом у системі закладів дошкільної освіти; розвиток мережі безкоштовних закладів фізичної культури та спорту для дітей та молоді поза системою формальної освіти. Впровадження інноваційних підходів в освітній

процес закладів освіти мають сприяти підвищенню якості фізкультурно-оздоровчої роботи та забезпечення її доступності і ефективності [30].

На думку науковців [50; 53], до теоретико-методичних недоліків системи фізичного виховання належать: відсутність індивідуального підходу з урахуванням відхилень у стані здоров'я; переважна орієнтація на рухову підготовленість; обмежений вибір засобів і форм фізкультурних заходів, що сприяли б попередженню виникнення хвороб, розвитку пізнавальних процесів і моральному вихованню дітей. Для підвищення мотивації і зацікавленості до занять фізичною культурою виникає потреба у розробці та впровадженні сучасних підходів із більш ефективними і простими у використанні засобами для покращення здоров'я старших дошкільнят [18; 54]. Існуючі інноваційні підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи приваблюють педагогічні колективи різноманітністю своїх засобів та новизною. Проте вихователі, використовуючи їх у власній діяльності, не завжди радяться з медичними працівниками, психологами щодо особливостей використання інновацій у практичній діяльності. Крім того, часто педагоги не мають достатньої підготовки до впровадження інноваційних технологій фізичного.

Розробка сучасних підходів щодо збільшення РА дітей дошкільного віку є одним із найбільш важливих напрямів підвищення якості процесу фізичного виховання у ДНЗ [46]. Вітчизняні та зарубіжні дослідники [23] займалися обґрунтуванням необхідності впровадження сучасних інноваційних підходів у навчально-педагогічний процес.

Дослідниця А. В. Полякова [38] пропонує різноманітні підходи до організації рухового режиму дітей у дошкільних закладах різного типу. Вона наголошує, що основою системи фізичного виховання є руховий режим, що виступає як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми. Залежно від віку дітей, їх фізичного стану, місця в режимі дня, сезону пропонуються відповідні засоби і форми фізичного виховання. Провідним фактором у підвищенні рівня фізичного стану дітей дошкільного віку є

достатня РА, що перебуває у межах оптимальних величин, залежить від психічного і фізичного розвитку дитини, а також від рівня фізичної активності.

Вчена Н. Є. Пангелова [Error! Reference source not found.] займалася вивченням питання формування цілісної особистості дітей. Науково-практичний внесок дослідження полягає у розробці технології комплексного розвитку особистості дитини засобами фізичного виховання у навчально-виховному процесі дошкільного навчального закладу, що у значній мірі сприяє підвищенню ефективності системи дошкільного фізичного виховання. Реалізація програми поєднаного розвитку рухових, розумових і моральних якостей особистості дітей 4–6 років у процесі фізичного виховання передбачає спеціально організоване навчання майбутніх фахівців щодо опанування сучасних педагогічних технологій.

В. В. Поліщук [37] переконаний в ефективному використанні засобів дошкільного туризму, що сприяють розвитку рухових і розумових здібностей дітей 5–6 років. Ним була розроблена методика активізації пізнавальних процесів із застосуванням засобів туризму у фізичному вихованні даної вікової групи, що включала різні за змістом види туристської підготовки: теоретичну, фізичну, технічну і практичну, а також формування якостей особистості.

А. А. Пивовар [32] довів доцільність поєднаного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5–6 років у процесі фізичного виховання. Ним теоретично обґрунтовано методику поєднаного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей, розроблено періодизацію педагогічних дій відповідно до вікових особливостей дітей для практичної реалізації.

В. М. Пасічник [31] вивчала проблему дидактичного забезпечення інтегрованого розвитку фізичних і розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання. Нею запропонована програма удосконалення таких здібностей із використанням інтегрально-

розвивальних м'ячів, що були включені до змісту ігрових вправ, рухливих ігор та естафет, спрямованих на комплексний розвиток дітей 5–6 років.

За ствердженням А. Ю. Старченко [46], одним з ефективних сучасних підходів організації фізичного виховання є активний розвиток дитячого фітнесу і використання його технологій у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку. Напрями дитячого фітнесу, які сьогодні набувають популярності, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) засобів оздоровчої фізичної культури, що виникли на різних етапах розвитку фізичної культури та постійно оновлюються інноваційними оздоровчими технологіями

А. Є. Подоляка [35] пропонує диференціацію рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5–6 років засобами інформаційних технологій. Структура процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку була оснований на урахуванні багатофакторного підбору рухливих ігор за допомогою спеціальної комп'ютерної програми «Рухливі ігри».

Н. В. Маковецька [27] наголошують на тому, що ігрова діяльність дітей старшого дошкільного віку сприяє вдосконаленню ОРА, правильності виконання основних рухів (ходьби, бігу, стрибків); формуванню початкових уявлень про деякі види спорту; освоєнню навичок рухових ігор із правилами; становленню свідомого відношення до зміцнення власного здоров'я тощо.

О. Є. Конох [23] пропонує авторську програму «Спортивні ігри – дошкільникам», спрямовану на підвищення фізичного стану дітей 5–6 років через залучення до спортивних ігор і вправ з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості і розвитку та орієнтована на формування самостійності, самоконтролю, уміння діяти в групі однолітків, піклуватися про своє здоров'я. розроблена програма доступна у використанні, оскільки для її реалізації необхідними є спортивний майданчик і м'ячі різної ваги і діаметру.

На думку багатьох вчених [11; 55] у системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку і в сімейній педагогіці необхідно

використовувати рухливі ігри з метою збільшення РА дітей, залучення їх батьків до активних форм відпочинку.

Державна політика у сфері освіти передбачає розбудову освітнього простору, що базується на інноваційних засадах, та його інтеграцію до європейського та світового освітнього просторів. Одним із шляхів розвитку вітчизняної освіти є розширення додаткових безкоштовних можливостей для занять фізичною культурою та спортом у системі закладів освіти; розвиток мережі безкоштовних закладів фізичної культури та спорту для дітей та молоді поза системою формальної освіти. У програмі розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (О. Л. Кононко, 2014), програмі виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина» (О. В. Проскура, 2012) робиться акцент на застосуванні ігор із елементами спорту в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, а також висвітлено основні завдання навчання дітей елементів рухливих ігор.

А.В. Бико у своєму науковому дослідженні переконана, що збільшувати РА на ранніх етапах життя варто, використовуючи різноманітні елементи рухливих ігор, причому більшість із них є простими у застосуванні, сприяють фізичному розвитку, фізичній підготовленості і водночас і покращенню психоемоційного стану дітей [10].

На думку А. Ю. Старченко [46], під час ігор створюються сприятливі умови для розвитку і вдосконалення моторики дітей, формування етичних якостей, а також звичок і навичок життя в колективі. Рухливі ігри в основному колективні, тому в дітей виробляються елементарні вміння узгоджувати свої дії з рухами інших, орієнтуватися в просторі. Для дітей старших груп правило стає центром гри. Вони здатні діяти за правилами. При цьому, використовуючи договір із партнерами для створення нових правил, діти 5–6 років починають усвідомлювати їх умовність [12]. Гра допомагає дитині подолати боязкість, соромливість. Саме в перших радощах перемоги або в прикрощах поразки народжується розуміння своїх можливостей діяти на користь колективу і разом із колективом. У цьому віці мотиви фізичної активності рідко

переростають в стійкі й усвідомлені інтереси до спортивних занять. Емоційний фактор залишається провідним для залучення до них, але разом із тим звички, що сприяють систематичним заняттям фізичними вправами, вже можуть бути досить стійкими.

Цікавою є розроблена програма О. Л. Богініч «Рухливі ігри та ігрові вправи», що складається з 6 розділів із вказівками приблизних термінів їх реалізації. Серед них виділені наступні: «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Бадмінтон» за рівнями складності ігрових завдань», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Баскетбол» за рівнями складності ігрових завдань», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Городки» за рівнями складності ігрових завдань», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Настільний теніс» за рівнями складності ігрових завдань», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Футбол» за рівнями складності ігрових завдань», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивної гри «Хокей» за рівнями складності ігрових завдань». На думку автора, застосування рухливих ігор сприяє у дітей покращенню здоров'я, розвитку рухових якостей, поліпшенню фізичної підготовленості [12].

Е. С. Вільчковський наголошує на тому, що із дітьми старшого дошкільного віку доречно проводити ігри спортивного характеру та естафети. Значне місце на прогулянці посідають вправи спортивного характеру, які планують залежно від пори року (взимку – катання на санчатах, ковзання на льодових доріжках; ходьба на лижах; навесні та влітку – катання на велосипеді або самокаті, роликівих ковзанах). Регулярно впроваджуючи їх під час прогулянок, можна істотно активізувати рухову діяльність дітей, особливо в несприятливих погодних умовах (низька температура, сніг). Поряд із вправами спортивного характеру, у цьому віці пропонують ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей із м'ячем (у теплу пору року) та хокей із шайбою без ковзанів (узимку). Навчання вправ спортивного характеру та

елементів більшості спортивних ігор проводять під час занять із фізичної культури, а закріплюють їх у процесі прогулянок [23]. Основною метою занять спортивними іграми і вправами є ознайомлення дітей із технікою та правилами гри. Але це ні в якому випадку не повинно стати вузькоспеціалізованими тренуваннями, – підготовкою до участі в змаганнях. Справжні змагання, де боротьба ведеться за очки, за місця, є непосильним психологічним навантаженням для дитини дошкільного віку. Відмітна риса занять спортивними іграми і спортивними вправами – емоційність. Позитивний емоційний тонус є важливою передумовою здоров'я, попереджає різні захворювання, підтримує інтерес до фізичних вправ. Радісний настрій продовжує володіти дитиною і після заняття. Дітям цікаво на занятті, коли вони зайняті, коли час відпочинку не перевищує часу роботи. Нудьга приходить тоді, коли діти залишаються без діла, коли їх змушують виконувати одноманітні, монотонні рухи. Різноманітність вправ та ігор захоплює дітей: вони іноді «забувають» про час. Пізнавши радість і задоволення від запропонованої їм діяльності, вони йдуть із заняття з бажанням продовжити його. Ігрова форма проведення заняття є основою методики навчання спортивних ігор і вправ [1]. Е. С. Вільчковський і О. І. Курок (2008) визначили, що у системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку необхідно застосовувати ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, бадмінтон, городки, настільний теніс, хокей, де діти оволодівають нескладними та доступними для них елементами техніки цих рухових дій та тактичними прийомами [15].

Погоджуємось із Л. Д. Глазиріною [17], що пріоритетом у вирішенні питань покращення здоров'я дітей 5–6 років є впровадження у практичну діяльність рекомендацій новітньої спеціальної методичної літератури із чітким дозуванням, детальним описом впливу засобів рухливих ігор на фізіологічні процеси органів і систем організму в цілому і подальшим практичним застосуванням сучасних засобів у фізичному вихованні. Такий підхід дозволить виключити монотонність занять, зміцнити здоров'я,

сприяти формуванню моральної поведінки і ціннісних орієнтацій дитини, стимулювати її активну участь у суспільному житті. Проте у науково-практичній літературі спостерігається недостатність методик навчання молодших вікових груп елементам спортивних ігор, у тому числі і флорболу. У літературі також відсутні дані про вплив флорболу на розвиток функціональних систем і фізичну підготовленість. Відкритим залишається питання теоретико-методичного обґрунтування впливу навантажень на дитячий організм при заняттях із розучуванням елементів спортивної гри у флорбол.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку суспільства, що характеризується динамікою змін, особливої значущості набувають проблеми виховання здорового і гармонійно розвиненого підростаючого покоління, якому притаманний високий рівень розумових здібностей та фізичної активності. У боротьбі з малорухливістю на допомогу приходять різноманітні засоби фізичної культури, у тому числі елементи спортивних ігор у флорбол [11]. Ігрова форма організації рухової діяльності дітей як стимулятор емоційного насичення формує мотивацію активної участі, забезпечує достатній рівень активності та якість виконання рухових дій [23]. Той факт, що елементами гри у флорбол можуть проводитись і на свіжому повітрі збільшує оздоровчий вплив на організм дитини [57]. Усе це підкреслює вагомість та доцільність пошуку сучасних підходів із новими засобами фізичного виховання для покращення здоров'я дітей старшого дошкільного віку [11; 50].

1.2 Вікові особливості фізичного і психічного розвитку дітей 5-6 років

Науковими дослідженнями встановлений тісний зв'язок рухової активності (РА) з рівнем фізіологічної зрілості дітей 5–6 років. Це свідчить про необхідність забезпечення фізичного розвитку, що в подальшому сприяє

гармонійній роботі всіх структур і функціональних систем організму (особливо тих, від яких в, першу чергу, залежить готовність до школи і здатність до навчання) [22]. Останнім часом з'являються більш нові пріоритети розвитку вікових особливостей дошкільнят, що у значній мірі пов'язано зі швидкими темпами прогресу суспільства, розвитком сучасного спорту і потребує відповідних умінь і навиків, які слід починати розвивати ще у дошкільні роки. Зокрема, оптимальний розвиток здорового підростаючого покоління залежить від правильної організації їхньої РА. Підбираючи форми і засоби фізичної культури, основну увагу слід приділяти їх відповідності анатомо-фізіологічним особливостям розвитку і пізнавальній сфері організму [7; 48; 49].

Так, віковий період 5–6 років називають періодом «першого витягнення», коли за один рік дошкільник зростає на 7–10 см. Середній зріст у 5 років становить близько 106,0-107,0 см, а маса тіла – 17–18 кг. Впродовж 6-го року життя середня надбавка маси тіла в місяць – 200,0 г, а зросту – 0,5 см [39].

Фахівці стверджують [23], що особливістю опорно-руховий апарат (ОРА) дітей 5–6 років є те, що він перебуває у стадії розвитку. У цьому віці сила м'язів згиначів домінує над силою м'язів розгиначів. Кожна з 206 кісток продовжує змінюватися за розміром, формою, будовою [25; 38;46]. У цей період спостерігається збільшення швидкості росту тіла, причому кінцівки ростуть швидше, ніж тулуб [22]. Цей так званий «напівзростовий стрибок» легко перевірити за допомогою «Філіппінського тесту: дитині дають завдання провести руку над головою і торкнутися протилежного вуха [3] (рис. 1).



Рис. 1 Філіппінський тест

Якщо півростовий стрибок ще не пройшов, дитина не може дотягнутися до вуха, якщо ж дошкільник вільно дотягується фалангами до верхнього краю вушної раковини або навіть до її середини, то це є свідченням завершенням «напівростового стрибка» фізичного росту на даному віковому етапі [3; 36]. Особливостями скелету голови дітей старшого дошкільного віку є те, що зрощення частин решітчастої кістки й окостеніння слухового проходу завершуються, а от потиличної, основної та обох половин лобової кісток – ще не завершено. Між кістками черепа зберігаються хрящові зони, тому збільшення головного мозку триває (окружність голови дитини до шести років дорівнює приблизно 50 см). Окостеніння опорних кісток носової перегородки ще триває [21]. У хребті поступово завершується формування фізіологічних викривлень (лордозів та кіфозів), особливо у поперековому відділі хребта та тазовому поясі [1]. Опорно-руховий апарат (ОРА) досить чутливий до деформуючих впливів [22]. Наприклад, зайва маса тіла чи несприятливі умови (часте підняття важких предметів) можуть спричинити виникнення порушення постави (з'явитися роздутий або відвислий живіт, плоскостопість, утворитися грижа тощо). Тому необхідно слідкувати за відповідністю фізичних навантажень можливостям дитини. У цьому віці спостерігається незавершеність формування склепіння стопи. У зв'язку з цим необхідно проводити профілактичні заходи попередження у дітей плоскостопості, зокрема, застосовуючи засоби фізичної культури [13]. У

старших дошкільнят починають проявлятися конституційні особливості тілобудови, що можна первинно спостерігати у зміні форми грудної клітки. Так, вона може бути вузькою, коли реберні дуги сходяться до груднини під більш вузьким епігастральним кутом або широкою із більш тупим епігастральним кутом. Можуть бути і проміжні варіанти [3]. Науковці Є. К. Єрмоленко [22] та Є. З. Година [6] встановили, що у віці 5–6 років присутні деякі статеві особливості фізичного розвитку. Як правило, хлопчики на 2–3 місяці пізніше за дівчаток починають ходити. У подальшому у них спостерігається вища, ніж у дівчаток, м'язова активність, вправніші рухи, спритніші дії. Наприкінці дошкільного віку вони можуть поступатися дівчаткам у довжині та масі тіла. Дівчатка часто раніше за хлопчиків починають ходити, у них добре розвинена дрібна моторика рук. Здебільшого вони сильніші за хлопчиків, вищі за них, мають більшу масу тіла, фізично витриваліші. Але дівчатка не такі спритні та рухливі, як хлопчики, обережніші у своїх рухах [35].

У віці 5–6 років є особливості не лише розвитку ОРА, а й інших органів системи організму. Віковий розвиток дихальної системи визначається розмірами і будовою дихальних шляхів дітей старшого дошкільного віку. Спеціалісти [45] відмічають, що порушення температурного режиму та вологості повітря призводять до частих захворювань органів дихання. С. Р. Замзорович наголошує на важливості і правильній організації РА дітей 5–6 років. При її недостатності число захворювань органів дихання збільшується приблизно на 20% [23]. Життєва ємність легень дітей старшого дошкільного віку у середньому дорівнює 1100–1200 мл, але вона залежить і від індивідуальних особливостей: довжини тіла, конституції тіла, типу дихання та ін. Максимальна вентиляція легень до 6 років становить приблизно 42 дці повітря у хвилину. При систематичному виконанні фізичних вправ вона може збільшуватися у 2–7 рази [31]. У віці 5–6 років змінюється тип дихання. Якщо раніше дихання було в основному «черевним», тобто визначалося роботою м'язів діафрагми і черевного преса,

то з цього віку воно стає «грудочеревним»: міжреберні м'язи починають відігравати провідну роль в організації вдиху і видиху. Резервний об'єм вдиху завдяки морфологічним перебудовам починає помітно збільшуватися, що створює сприятливі умови для роботи легень, зокрема, під час фізичного навантаження [3].

До віку 5 років розміри серця у дитини (у порівнянні з періодом новонародженого) збільшуються в 11 разів. Робота його стає більш ритмічною, оскільки тісно пов'язана із нейрогуморальною регуляцією, формування якої припадає на цей вік [9]. Маса серця у 5–6 років становить 85,0 г, завдяки чому збільшується сила серцевих скорочень і працездатність серця [32]. Об'ємна швидкість кровотоку із розрахунку на одиницю маси тіла у дітей приблизно в 2 рази більша, ніж у дорослих, а кров'яний тиск у дошкільнят набагато нижчий, ніж у дорослих: систолічний тиск у 6 років в нормі не перевищує 95–105 мм. рт. ст., а діастолічний – 65–75. Є дві причини цього: розміри тіла дітей значно менші, відповідно, маса стовпа крові, тиск якого повинне долати серце, приблизно у 2 рази нижчий; периферичний опір току крові у дітей значно нижчий через специфічні особливості судинно-рухових реакцій (тонус судин у дітей більш постійний, ніж у дорослих, і не може досить ефективно регулюватися в залежності від функціональних потреб організму) [3; 29].

М. М. Безруких наголошує на тому, що терморегуляція у 5–6 років розвинена слабо, а кровоносні судини недостатньо реагують на зміну температури зовнішнього оточення. Наприклад, при зниженні температури навколишнього середовища на кілька градусів нижче комфортного рівня, периферичні судини майже не змінюють свій тонус, тепловіддача починає зростати, а щоб компенсувати втрати тепла, організм включає додаткові джерела теплопродукції. Ця реакція з енергетичної точки зору вкрай не економічна, хоча вона також забезпечує підтримку сталості температури внутрішнього середовища організму. У 6 років судинорухові реакції периферичних у тому числі шкірних судин майже сформовані. Їм вже легше

реагувати на зміну температури, навіть науковці наголошують на ефективності різноманітних загартовуючих процедурах [3].

У старшому дошкільному віці завершує формуватися неспецифічний клітинний імунітет, проте формування власної системи неспецифічного гуморального захисту завершується приблизно до 7 років, тільки тоді захворюваність на застудні хвороби знижується [3].

У наукових роботах [3; 51] висвітлено, що обмінні процеси для віку 5–6 років досить енергозатратні. Так, у стані спокою витрати енергії дитини віком 6 років становить 2 Вт із розрахунку на 1 кг маси тіла (у дорослого 1 Вт/кг). Значна кількість енергії йде на роботу серцево-судинної і дихальної систем. Так, ЧСС у цьому віці становить 90–110 уд/хв. (у дорослих близько 70), ЧД – 24–28 дихальних циклів (у дорослих – 12–18).

Спеціалісти [30] відмічають, що дрібна моторика дітей 5–6 років тісно пов'язана із дозріванням кори головного мозку і всіма його структурами, у тому числі мозочка, який відповідає за координацію рухів. Так, у 5 років діти під час малювання добре виконують горизонтальні і вертикальні штрихи, здатні обмежувати довжину штриха, лінії стають більш рівними, чіткими і цьому допомагає зміна способу утримання ручки. Малюнки п'ятирічних дітей показують їх здатність виконувати вертикальні, горизонтальні і циклічні рухи. Вони все частіше намагаються писати літери. У 6 років діти добре копіюють найпростіші геометричні фігури, дотримуючись їх розмірів, пропорцій. Штрихи стають більш чіткими і рівними, овали завершеними. Фактично у цьому віці дітям доступні будь-які графічні рухи, будь-які штрихи і лінії. Проте для успішного засвоєння нових рухових дій необхідна мотивація, яку слід подавати в умовах ігрової діяльності [3].

Розвиток ЦНС характеризується прискореним формуванням морфофункціональних ознак. Так, поверхня мозку шестирічної дитини складає вже більше 90% розміру кори головного мозку дорослої людини, бурхливо розвиваються лобові долі мозку [19; 23]. Діти цього віку усвідомлюють послідовність подій, розуміють складні узагальнення. У цьому віці

вдосконалюються основні процеси збудження, і особливо гальмування. У дітей 5–6 років динамічні стереотипи, що становлять біологічну основу умінь і навичок, формуються досить швидко, але переключення їх ускладнене, що свідчить про недостатню рухливість нервових процесів. Наприклад, дошкільник негативно реагує на зміну звичного способу життя, із метою тренування можна використовувати прийом створення нестандартної (частково на час зміненої) ситуації при проведенні режимних процесів, рухливих ігор і т. д. [32].

Розвиток ЦНС і ОРА стимулює подальше формування рухових якостей. Зокрема, В. П. Казначеев наголошує, що віковий інтервал від 6 до 10 років є сенситивним практично для всього спектру фізичних якостей, а для дітей 5–6 років – координаційних здібностей і гнучкості в першу чергу. У дошкільному віці РА має бути достатньою для забезпечення розвитку рухових якостей [25]. На думку вчених [34] у старшому дошкільному віці сенситивність розвитку рухових якостей фізіологічно обумовлена, зокрема, великою пластичністю дитячого організму, високою рухливістю нервових процесів, на які, з одного боку впливають природно-вікові зміни організму (морфологічна та функціональна перебудова), а з іншого – режим РА [24].

Н.О. Тупчії називає фізичними якостями розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки дитини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність, що зумовлює всебічне вдосконалення всієї фізичної природи та сприяє веденню здорового способу життя [51]. Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним доббором фізичних вправ та методик їх застосування. Фахівці переконані [57], здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, оскільки вони найбільш активно розвиваються у цьому віці.

Д. В. Хухлаєва наголошує, що швидкісні здібності дітей 5–6 років утворюють комплекс функціональних властивостей організму (реакція на

рухомий об'єкт і реакція вибору) [55]. У віковому онтогенезі дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку швидкості. Відповідність короточасних навантажень функціональним можливостям організму дітей обумовлена високою збуджуваністю іннерваційних механізмів, що регулюють діяльність ОРА. Висока динаміка нервових процесів, яка властива дошкільнятам, обумовлює швидку зміну скорочення і розслаблення м'язів, високий темп рухів [14; 57]. Показник максимальної частоти рухів у дошкільнят змінюється нерівномірно. Як свідчать дослідження Е. С. Вільчковського (1998), частота рухів кисті руки збільшується поступово. Найбільше підвищення зафіксоване у період від 4 до 5 років (хлопчики – 16,6%, дівчатка – 15,7%). Швидкість пересування у просторі також збільшується із віком, але це залежить не стільки від збільшення показників частоти рухів, скільки за рахунок збільшення довжини бігових кроків. Виконання рухів з максимальною швидкістю у значній мірі залежить від розвитку інших якостей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швидкості у дошкільнят пов'язаний із удосконаленням усього комплексу рухових здібностей [56]. Провідні фахівці із фізичного виховання [27; 20] наголошують, що у дошкільньому віці для розвитку швидкості доцільно використовувати різні фізичні вправи із виконанням махів, кружінням, ударами, кидками і штовханнями легких предметів, поворотами, виконання яких необхідне з максимально можливою частотою. Вони розрізняють три методичні умови, без дотримання яких не можна успішно розвивати цю якість: 1) спосіб виконання швидкісних вправ у максимальному темпі; 2) попередньо повинні бути сформовані навички виконання вправи, що виконується, у швидкому темпі; 3) швидкісні вправи припиняються в момент появи перших ознак втоми [20].

Е. С. Вільчковський говорить, що у дітей старших вікових груп розвитку швидкості сприяє застосування методу змагань у процесі проведення занять із фізкультури та під час рухливих ігор. Елементи змагання викликають у них емоційне піднесення, сприяють мобілізації

потенційних можливостей у виконанні рухових дій у зв'язку з бажанням перемогти. Оскільки в процесі змагань дитина максимально проявляє швидкість реакції, точність і швидкість рухів, застосування цього методу підвищує рівень розвитку зазначеної якості [15]. Оцінку розвитку швидкості у старших дошкільнят прийнято визначати часом до появи втоми під час забігу на дистанцію 25–30 м. Таким чином, широке використання різноманітних рухових дій швидкісного характеру у різних формах занять із фізичної культури створюють оптимальні умови для розвитку швидкості у дітей 5-6 років.

Л. П. Сергієнко називає спритність здібністю швидко оволодівати новими рухами (здатність швидко навчатись) і, здібність швидко перебудовувати рухову діяльність у відповідності із ситуацією, що раптово змінюється [44]. На його думку, фізіологічні механізми, що покладено в основу розвитку та проявлення спритності, мають залежність від рухливості нервових процесів і тісно пов'язані з координаційними здібностями центральної нервової системи та її пластичністю, яка забезпечує формування складних координацій та швидке їх переключення на основі створення нових тимчасових зв'язків [45]. Рівень розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку має пряму залежність від обсягу раніше сформованих вмінь та навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості їхнього рухового аналізатору. Чим більше дошкільник придбає рухових координацій, тим швидше він засвоює будь-який рух, тим вищим буде у нього рівень розвитку спритності [45].

Е. С. Вільчковський та О. І. Курок рекомендують для підвищення координаційних здібностей і розвитку спритності у режимі дня ЗДО застосовувати спортивні та рухливі ігри: застосування незвичайних вихідних положень (біг із положення стоячи на колінах, стрибок із положення стоячи спиною до напрямку руху), швидка зміна різних положень (сісти, лягти, встати); зміна швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних сполучень, різній послідовності елементів; зміна способів виконання вправ:

метання зверху, знизу, збоку; стрибки на одній або двох ногах, з поворотом; виконання узгоджених дій декількома учасниками (удвох – тримаючись за руки, сідати і вставати, виконувати повороти, нахили, стрибки; по 3–4 дитини – тримаючись за один великий обруч або довгу жердину, піднімати його вгору, опускати, присідати, нахилитися, класти на підлогу і брати; всією групою – тримаючись за довгу мотузку); більш складні поєднання основних рухів. Можна використовувати біг «змійкою», навколо кубиків, дерев; ходити по гімнастичній лаві і пролазити в обруч або під мотузку, з поворотом, з переступанням через покладені на неї предмети [15]. Діти старшого дошкільного віку опановують умінням дозувати свої м'язові зусилля, у них покращується регулююча роль кори головного мозку. Тому в цей період необхідно створювати передумови для оптимального розвитку спритності, що в свою чергу забезпечує вдосконалення координаційних можливостей дітей цього віку у різноманітних видах рухових дій. [14]. Упродовж дошкільного віку у дитини значно покращується координація довільних рухів. Рухові дії у кожній наступній віковій групі виконуються все більш чітко і точно [14].

Фахівці для розвитку гнучкості пропонують фізичні вправи, що можуть виконуватися з максимальною амплітудою, але попередньо необхідно розігріти м'язи, так як це страхує від можливих травм. Підвищенню еластичності суглобово-зв'язкового апарату і м'язів сприяє і масаж [47].

Дослідження Е. С. Вільчковського свідчать про те, що у дітей 5–6 років показники гнучкості під час нахилу тулубу вперед не мають чітких меж норми. Учений пояснює це тим, що процеси росту організму та тканинної диференціації його органів та систем із моменту народження й до настання зрілості протікають у людини нерівномірно. Періоди активізації темпів приросту гнучкості змінюються періодами стабілізації, потім спостерігається спад, який у свою чергу переходить у період активного розвитку цієї якості [14].

Вчені Л. В. Сергієнко, А.Ю. Старченко, у своїх наукових роботах визначають силу як здатність організму долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль [44; 46]. Вчені вважають, що в дошкільному віці мова йде не стільки про абсолютні показники сили, як про відносні, що складають у середньому 1,5–1,8 умов. один. на 1 кг маси тіла. Необхідно говорити не стільки про розвиток сили у дітей старшого дошкільного віку, скільки про гармонійний розвиток сили різних м'язових груп і особливо – найслабших із них. Це м'язи черевного пресу, м'язи-розгиначі тулуба, м'язи верхніх і нижніх кінцівок. Розвитку сили рук (оцінюваної за допомогою кистьового динамометра) сприяють фізичні вправи (метання, жонглювання) із наповненими піском мішечками, вагою близько 100–150 г. Силу ніг добре розвивають підскоки, присідання, повільний біг (особливо з поясом, наповненим піском, масою до 500 г) [45]. Розвиток сили відбувається за рахунок виконання фізичних вправ динамічного характеру, які мають швидко-силову спрямованість. Слід уникати великих напружень, тривалих статичних поз, одnobічного навантаження, слід пам'ятати про швидку стомлюваність нервової та м'язової систем у дитини. Розвитку сили в дітей 5–6 років сприяють вправи з короткочасним напруженням динамічного й частково статичного характеру. Незначні м'язові зусилля у зв'язку з виконанням цих вправ не викликають напруження та затримки дихання у дошкільнят, а тому можуть бути рекомендовані для них із урахуванням посильності їх для цього віку. Особливо корисні вправи різнобічного характеру, що впливають на зміцнення м'язових груп усього рухового апарату [51]. Темпи збільшення сили і періоди активного її розвитку у дошкільнят тісно пов'язані з морфологічними та біохімічними змінами, які відбуваються у процесі росту кістково-м'язового апарату дітей 5–6 років [3; 42].

М. М. Безруких [3] під витривалістю визначає можливість дитячого організму в прояві загальної стійкості до фізичного навантаження. Науковці [3; 17] наголошують, що організм дітей 5–6 років характеризується

генералізованими фізіологічними реакціями, тобто у відповідь на зовнішні впливи організм реагує активацією різних фізіологічних систем. Такий спосіб реагування досить неекономічний, пов'язаний зі швидким вичерпанням резервів і тому не може забезпечувати нормальне функціонування впродовж тривалого проміжку часу. Нетренована дитина 5–6 років здатна витримувати не більше 5–7 хв. порівняно невеликого фізичного навантаження, потужність якого не перевищує 1,5 Вт на 1 кг маси тіла – це може бути робота на велоергометрі або біг зі швидкістю 1,5 м/с. Ще менш стійкі діти цього віку до статичних фізичних навантажень, вони не готові до тривалого збереження положення свого тіла в одному вихідному положенні (В. п.) [3]. Витривалість спини, рук, ніг забезпечують великі групи м'язів, що майже сформовані у цьому віці, тоді як дрібні – перебувають у процесі формування, їм значно важче справлятися з фізичним навантаженням. Основний засіб виховання у дітей витривалості – це спокійний біг у поєднанні з ходьбою при поступовому збільшенні тривалості занять. Ця фізична якість успішно розвивається за допомогою емоційних рухових дій – рухливих ігор, естафет і т. д. [18]. Необхідно відмітити суттєву залежність загальної витривалості від функціональних можливостей організму дошкільнят, від підготовленості до м'язової роботи різних органів і систем (особливо центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної і м'язового апарату), від ступеня володіння технікою руху, економного її виконання. У 5–6 річних хлопчиків спостерігається період відносної стабілізації у розвитку витривалості, а у дівчаток – її значне підвищення, що необхідно враховувати, здійснюючи диференційований підхід до організації всієї роботи з фізичного виховання з дітьми даного віку [23]. Витривалість оцінюється за часом вису «На перекладині», а також по відстані бігу без зупинки у помірному для дитини темпі.

Отже, усі ці вікові анатомо-фізіологічні особливості створюють сприятливі передумови для розвитку пізнавальної сфери й активне включення дітей 5–6 років у навчальну діяльність, пов'язану із підготовкою

до школи. Однією із головних відмінностей дітей старшого дошкільного віку є емоційна вразливість і чутливість. Однак одночасно в міру дорослішання у цей період їх емоції врівноважуються: вони починають розрізняти ситуації, в яких можна і не можна виявляти свої почуття, починають керувати своїм настроєм, а часом і приховувати його. У дітей 5–6 років велика потреба в новизні, задоволення цієї потреби сприяє позитивним емоціям, які стимулюють діяльність ЦНС [32].

У якісній зміні відчуттів для дитини вирішальну роль відіграє включення мови. З опануванням дитиною слова як позначення якості предмета принципово змінюється весь процес відчуття. Наприклад, тільки в шість років дитина починає виконувати завдання, пов'язані з викладанням контуру фігур без помилок. Лише у шість років відбувається рух очей по контуру, коли дитина ретельно ознайомлюється з фігурою (4 рухи за 1 с), що було зафіксовано за допомогою кінозйомки. Суттєво в шестирічному віці зростає гострота зору (у звичайних умовах і на кілька порядків зростає у процесі гри). Результати досліджень переконують у тому, що розрізнення кольорів, висоти звуків – складний вид психічної діяльності. Тому сенсоріку не можна розвинути формальним тренуванням. Цей розвиток ефективний лише в умовах спеціально організованої діяльності дитини, у процесі якої треба розрізняти, порівнювати і групувати предмети за їх якостями [25; 16].

За словами О. В. Кочерги, у віці 5–6 років починають формуватися вольові якості, де значну роль продовжує відігравати наслідування, що стає умовно-рефлекторною, довільно керованою дією. Дослідження психологів доводять, що з віком дедалі більшого значення набуває словесна інструкція дорослого, що спонукає дошкільнят виконувати доручену їм дію. Дедалі менше значення має мовчазне копіювання дитиною дії дорослого, що сприймається дітьми як зразок для наслідування. Уміння володіти собою (наприклад, не дивитися на привабливий предмет) також помітно змінюється залежно від мотиву, який обмежує ті чи інші дії дитини. Найбільш дієвим мотивом, що спонукає шестирічну дитину виконувати аналогічні вимоги, є чекання обіцяної нагороди [25].

Т. І. Таранова зазначає, що у віці 5–6 років дитина починає спрямовувати свою цікавість на предмети та явища, які мають для неї важливе значення [49]. Це є свідченням певного рівня розвитку її уваги – спрямованості і зосередженості свідомості на певному предметі, явищі тощо. Стійкість уваги шестирічних дітей, що характеризує глибину, тривалість та інтенсивність їх психічної діяльності змінюється. Не можна не відзначити, що стійкість уваги значно збільшується від молодшого до старшого дошкільного віку. Але, попри те, що до 6 років стійкість уваги збільшується, все ж таки вона розвинена ще слабо. Педагоги, що працюють із дітьми шестирічного віку (особливо на початку навчального року), найчастіше скаржаться саме на відсутність або недостатній розвиток зосередженості, стійкості уваги дітей. Встановлено, що шестирічні діти здатні активно і продуктивно займатися однією і тією самою справою в середньому не більше 8–10 хв., найкращі результати зафіксовані в межах 10–15 хв. Вони можуть водночас сприймати не один предмет (як це було у 5 років), а навіть три, і з достатньою повнотою, деталізацією. Результат кращий, коли вихователь використовує при цьому прийоми порівняння для виділення схожого і відмінного в об'єктах. Слабо розвинені у шестирічних дітей такі властивості уваги, як розподіл і переключення. Можна спостерігати відволікання від діяльності, утрудненість зосередження на чомусь малоцікавому, неважливому [43]. Діти старшого дошкільного віку зосереджені тільки до тих пір, поки не згас їх інтерес. [43]. Тому дуже важливим є те, щоб оточення мало різноманітний характер і цим самим створювало сприятливі умови для розвитку довільної уваги [52]. У шестирічних дітей ще переважає мимовільна увага. У процесі пізнання розвивається довільна увага. Бажання пізнати, зрозуміти, вирішити тощо – усі ці види розумової діяльності розвивають увагу, забезпечуючи її стійкість та силу зосередженості [25].

Фахівці [49] визнають, що увага у дітей старшого дошкільного віку у значній мірі формується під час ігрової діяльності. Перетворення дійсності виникає не лише шляхом комбінування, а й за допомогою надання предметам

нових властивостей, тобто вони уже здатні уявляти, створювати образи тих предметів і явищ, яких вони безпосередньо не бачили. Сформувавшись у грі, уява переходить і в інші види діяльності дітей (малювання, створення казок, віршиків).

Процеси мислення забезпечують засвоєння дітьми 5–6 років засобів і способів розумових дій, без яких не можлива нормальна діяльність дошкільнят (планування та організація діяльності, сприйняття інформації, оцінка та осмислення результатів своїх дій і т.д.) [12]. Мисленнєва діяльність виявляється у дитини в різноманітних формах: як наочно-дієве, наочно-образне так і логічне. Наочно-дієве мислення «вплітається» у практичну діяльність: виконуючи завдання, дитина реально оперує предметами. Під час наочно-образного мислення дошкільник спирається на образи предметів чи уявлення, малює у своїй уяві ситуацію, у якій гіпотетично діє. Логічне мислення ґрунтується на перетворенні понять і побудованих на їх основі суджень. У старшому дошкільному віці з'являється не тільки вміння оперувати уявленнями, а й збагачення змісту цих уявлень. Окрім того, дитина стає здатною оперувати не лише поодинокими чуттєвими образами предметів, а й більш узагальненими уявленнями, у яких об'єднуються й поодинокі враження, і судження про ці предмети. Це означає, що мислення дітей відділяється від сприйняття і, водночас, від практичної дії та перетворюється на відносно самостійний процес [25]. Зміст занять слід спрямовувати на навчання дітей способам аналізу, виділення зв'язків і відносин у системах «людина-предмет», «дитина-предмет», способам планування та організації перетворювальної діяльності. Суттєву роль відіграє характер фізичних дій, зокрема, дії обстежуваного характеру дозволяють отримати знання про зовнішні властивості предмета, дії експериментального характеру – виявити приховані зв'язки об'єктів, «неясні» знання зробити зрозумілими і усвідомленими; дії моделюючого характеру – осмислити структуру предметів, зв'язки і відносини в ній, дії алгоритмічного характеру – вибудувати послідовність операцій із предметами [23;26].

Науковці [32] зазначають, що у віці 5–6 років ще переважає мимовільна пам'ять, яка має наочно-образний характер. Чим активніша і змістовніша діяльність дітей із матеріалом, тим сприятливіші передумови для формування і подальшого розвитку довільної пам'яті. Розвивати довільну пам'ять – означає організувати діяльність, у якій дитина активно бере участь (а потім ставить сама завдання щось запам'ятати) і виконує прийоми та способи відтворення інформації. Дошкільнята краще запам'ятовують показані фізичні вправи, перевагу слід віддавати наочності, демонстраціям [34;35]. Найсприятливіші умови для опанування довільного запам'ятовування і відтворення формуються у грі, коли запам'ятовування є умовою виконання дитиною взятої на себе ролі [23].

У процесі сприйняття діти старшого дошкільного віку набувають власного досвіду, засвоюючи водночас досвід суспільний. Дитина вчиться послідовно, цілеспрямовано, а отже, вибірково сприймати не тільки картини, а й явища навколишнього життя, виділяти їх істотні ознаки і зв'язки. Закінчуючи таке цілеспрямоване спостереження узагальненням, вона набуває нових, глибоких знань про довкілля. У неї вдосконалюється узагальнене пізнання, тобто вміння в одиничному бачити загальне, у випадковому знаходити закономірне, окреме явище розглядати в зв'язку з іншими подіями і фактами життя [25; 39]. У 5-6 років розрізняють і називають не тільки основні кольори, а й проміжні кольорові відтінки; форму прямокутників, овалів, трикутників. Сприймають розміри об'єктів, легко розміщують у ряд по величині – за зростанням чи зменшенням.

Спеціалісти [23;26] відмічають, що опанування у старшому дошкільному віці зв'язної та виразної мови, засвоєння її граматичної структури, а також розвиток функцій внутрішнього мовлення виступають головними передумовами засвоєння писемної мови. Упродовж 5–6 років діти досягають значних успіхів в оволодінні граматиною мови, структурою простих та складних речень. У шестирічних дітей відбувається подальша диференціація функцій мовлення. До функції спілкування додається

планування своєї діяльності та її регулювання за допомогою мовлення [45]. Мовлення стає засобом планування, коли переходить з кінця дії на її початок, а засобом довільного регулювання – коли дитина навчається виконувати вимоги, сформульовані за допомогою мовлення. Під час останнього процесу виникає внутрішнє мовлення, яке стає засобом формування й функціонування внутрішніх розумових дій. Поява внутрішнього мовлення є ознакою розвитку в дитини словесно-логічного мислення, що ґрунтується на практичній діяльності. Внутрішнє мовлення – наслідок інтеріоризації мовлення вголос і засіб перетворення внутрішніх практичних дій у внутрішні дії. Щодо шестирічного віку, то йдеться лише про генетично ранні й специфічні форми внутрішнього мовлення (воно виконує психологічно внутрішні функції з опорою на зовнішню діяльність). Інтерес до слова, що виникає в середині дошкільного віку, викликає у 5–6 років увагу до віршів, до образних висловлювань, до поетичних порівнянь і епітетів [45;55]. Удосконалюється грамати́ка мовлення. Діти використовують практично всі частини мови, багатшою стає лексика: активно використовуються синоніми та антоніми. Розвивається зв'язне мовлення. Дошкільнята можуть переказувати, розповідати по картинці, передаючи не тільки головне, але й деталі [34;55]. Дослідження науковців [25] показали, що словниковий запас дітей 5–6 років досягає 4000–5000 слів. Однак і частини мови у словнику дітей шестирічного віку представлені неоднаково. За їхніми дослідженнями іменники становлять – 38% всіх частин мови, дієслова – 32%, займенники – 10%, прислівників – 7% і лише 2% – прикметників. У мовленнєвих висловлюваннях дитини прості речення дорівнюють 55 %, а складні 45 %. Чистота, грамотність і зв'язність мовлення шестирічної дитини є однією з умов її готовності до школи. У 5–6 років виникають новоутворення у самосвідомості та самооцінці [43]. Зокрема, починають з'являтися уявлення не тільки про себе самого в реалії, а й про те, яким хотілось бути і ким не хотілось би стати. Іншими словами, крім наявних якостей, починають з'являтися уявлення про бажані і небажані риси. В образі «Я», крім Я-

реального – тих якостей, які, на думку дитини, у неї є, з'являється і Я-потенційне, яке включає в себе як позитивні риси, які дитині хотілося б у себе бачити, так і негативні, які їй не хотілося б мати. Зрозуміло, цей процес перебуває у стадії формування [35]. Так, дитина шостого року життя не говорить і не думає про те, що вона хотіла б мати ті чи інші риси характеру, як це, наприклад, відбувається з підлітками. Дошкільнята зазвичай просто хочуть бути схожими на персонажів казки, фільму, розповіді, на когось із кола своїх знайомих. Дитина може уявляти себе цим персонажем, приписуючи собі його якості [12]. Поява Я-потенційного або Я-ідеального, тобто того, якою дитина хоче себе бачити, є психологічною передумовою становлення навчальної мотивації [43]. Справа в тому, що вчитися дитину спонукає не тільки інтерес до досліджуваних дисциплін, скільки бажання бачити себе «розумним», «знаючим», «умілим», а сформувати таке бажання можна тільки у невимушеній ігровій формі [43;44]. Ще одна важлива зміна відбувається у сфері відносин з однолітками – авторитет дорослих відходить, на заміну приходять ровесники. На п'ятому році життя діти починають переходити до спільної гри і до епізодичного неігрового спілкування з однолітками у формі обміну думками, інформацією, демонстрації своїх знань [25; 49], а на 6-му – вони самостійно і впевнено спілкуються з ровесниками.

Отже, старший дошкільний вік в онтогенезі кожної людини виступає як один із критичних етапів, який характеризується інтенсивним зростанням і розвитком організму, морфологічним і функціональним удосконаленням його органів і систем, формуванням пізнавальної сфери [39].

1.3 Особливості використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку

Відмінною рисою фізичного виховання дітей у сучасному ЗДО є тісний фізичний зв'язок із психічним, особистісним, інтелектуальним, естетичним розвитком. Л. Н. Волошина [16] вважає, що використання в дошкільному віці

ігор із елементами спорту, як засобу і форми організації фізичного виховання, забезпечує всебічний розвиток дитини, створює умови для гуманізації педагогічного процесу, перетворює дитину з об'єкта соціально-педагогічного впливу в суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішньої мотивації до самовдосконалення. Навчання елементів спортивних ігор забезпечує всім дітям рівні права в оволодінні цінностями фізичної культури і дає кожній дитині право вибору, представляє можливості для прояву особистих інтересів і здібностей. Природно, що досягти позитивних результатів можливо при умові ігрової діяльності. На думку видатного вітчизняного психолога А. В. Запорожця [22], гра представляє собою першу, доступну на ранніх етапах життя форму діяльності, що передбачає свідоме відтворення і вдосконалення фізичних рухів.

Аналіз науково-методичної літератури [23-29] з питань використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку свідчить про недостатню розробленість цієї проблематики. Вивчення питань стосовно застосування спортивних ігор для дітей 5–6 років взагалі та, зокрема, флорболу дозволило сформулювати основні переваги використання засобів спортивної гри у флорбол для дітей старшого дошкільного віку [1;7]:

1. Флорбол – це безпечний вид спорту, як для самих гравців, так і для приміщень, так як гравці грають ключками і м'ячами, виготовленими з пластикових матеріалів. Гра будується на принципах справедливості і коректності.

2. Флорбол розвиває спритність, витривалість, швидкість і практично не має ніяких протипоказань. Флорбол впливає на становлення особистості дитини в цілому (фізична підготовленість, позитивний розвиток психічних якостей, становлення волі, самоконтролю, відчуття дитиною себе як рівноправного члена команди).

3. Правила гри дуже прості і доступні.

4. Для флорболу можуть використовуватися будь-які майданчики з різним покриттям (земляним, дерев'яним, гумовим або асфальтовим), тобто

можна з успіхом грати на невеликих дворових «п'ятачках», в хокейних «коробках», у будь-якому спортивному залі.

5. Флорбол не потребує громіздкого обладнання. Використовуються легкі травмобезпечні ключки вагою до 380 гр. і пластикові м'ячі вагою 23 гр. М'яч, ключка і спортивна форма – атрибути флорболу.

6. Флорбол – єдиний вид командного спорту, де в одній команді можуть грати різностатеві гравці.

7. Флорбол – цілорічний вид спорту. Гру можна організувати як в закритих приміщеннях, так і на відкритих майданчиках.

8. Допускається зміна кількісного складу команди (від 3-х і більше) в залежності від розміру майданчика.

9. Флорбол – це динамічна і видовищна командна гра.

Вивчення наукової літератури [4; 9; 10; 51] дозволило виділити основні задачі використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5–6 років:

1. Ознайомити дітей із захоплюючою грою, необхідним для неї інвентарем. Сформувати мотивацію грати у флорбол.

2. Вчити підбирати ключку і тримати її правильно; вести шайбу різними способами: стоячи на місці, по колу, вправо і вліво, не відриваючи її від ключки, навколо предмета і між ними (кегли, кубики тощо).

3. Кидати шайбу в ворота з місця, збільшувати силу кидка і відстань. Ударяти по нерухомій шайбі зі зручного для дитини боку. Забивати шайбу у ворота після ведення. Розвивати точність, окомір, швидкість, витривалість, координацію рухів.

4. Навчати правилам безпечної гри, дій удвох, утрюх, а також виховувати витримку, взаєморозуміння.

А. В. Биков [8; 9] наголошує, що використання засобів флорболу вимагають від дітей великої самостійності, швидкості, спритності рухів, орієнтування в просторі, що є вищою формою проявлення ігрових умінь. Дитина в найкоротші проміжки часу повинна реально оцінити розташування

партнерів і противника, положення м'яча, шайби, вибрати найбільш правильні дії і застосувати їх. Все це вимагає від гравців розвитку певних умінь і навичок. Грі у флорбол характерна певна специфіка, що вимагає точності рухових дій, певного складу учасників, розподілу функцій, чіткої організації ігрових умов (розмітка майданчика, підбір інвентарю).

О. Л. Богініч вважає, що головним у навчанні дітей старшого дошкільного віку елементам спортивних ігор є визначення раціональної послідовності навчання елементів гри, що відповідає рівню рухового досвіду дитини [11]. У різних комбінаціях тут використовуються ходьба, біг, стрибки, метання, що сприяє вдосконаленню основних рухів.

Засоби флорболу сприяють удосконаленню навичок правильної ходьби. Дія спеціальних фізичних вправ спрямована на те, щоб формувати правильну поставу, чіткий та ритмічний крок, природний рух руками. Діти вчаться ходити із зміною темпу й напрямку («змійкою»), виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби (зупинятися за сигналом, набувати певної пози, робити поворот направо, наліво і продовжувати рух), дотримуватись однакової відстані одне від одного, йти в темпі, визначеному фізінструктором. У цьому віці широко застосовують ходьбу приставним кроком (лівим та правим боком), спиною вперед, схрещеним кроком, у напівприсіді, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін.) [34]. Біг дітей старших груп відзначається прямолінійністю, хорошою координацією, рухи ніг та рук добре узгоджені, а також зменшується розворот ступнів назовні. Однак деякі деталі техніки ще недостатньо засвоєні (не у всіх дітей енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, стегно ноги недостатньо виноситься вперед-угору), а засоби флорболу допомагають сформувати рухові навички бігу. Доречно пропонувати вправи на рівновагу, що поєднуються з різними руховими завданнями: ходьба з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі), покладені на лаві на відстані кроку одне від одного; ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, лівим і правим боком та ін. Діти 5–6 років повинні

оволодіти навичками кидання й ловлі м'яча в парах, по колу; кидання м'яча вгору або об стінку обома та однією рукою, піймання його; відбивання м'яча об землю долонею на місці та в русі та ін. Дітей вчать кидати м'яч одне одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча [57]. Спеціальні фізичні вправи із ключками і м'ячем сприяють цьому, розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук і тулуба. Засоби флорболу зміцнюють м'язи і зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності і вихованню сміливості, – що є необхідним для виконання стрибків. Виконання стрибка вимагає узгодженої роботи багатьох м'язів, складної координації рухів, що можливе лише при певному рівні розвитку рухового аналізатора і фізичної підготовленості дитини [35].

На думку Є. В. Шульгіної [57] вдосконалення виконання основних рухів вимагає варіативного їх вдосконалення (різними способами, в поєднаннях, зі змінами темпу і швидкості), що є притаманним для флорболу. Крім того, засоби флорболу впливають і на розвиток дрібної моторики. Відомо також, що сенсорне представництво дрібних м'язів в корі головного мозку значно більше, ніж великих м'язів, що ще раз підтверджує доцільність використання даних засобів у системі фізичного виховання і розвитку дітей 5–6 років. Досвід, накопичений дитиною під час гри, містить різноманітні рухові програми, підвищує тим самим можливість дитини для оволодіння новими рухами. Різноманітні способи досягнення мети, відносна самостійність дій, відсутність жорсткої регламентації допускають можливість широкого вибору самостійної діяльності, а розвиток творчих рухових здібностей сприятливо позначається на прояв самостійності, ініціативності, винахідливості. Ігри з елементами спорту відзначаються великою різноманітністю взаємодії сенсорних систем різної модальності, що також є фактором вдосконалення сенсорної організації рухів [16; 57].

Однозначно, що флорбол сприяє покращенню здоров'я дітей, удосконаленню функцій організму (ОРА, дихальної, серцево-судинної,

нервової систем і т.д.) сприяє фізичному розвитку. Особливо сприятливі умови створюються для розвитку координаційних здібностей: спритності рухів, окоміру, орієнтації в просторі. Динамічний характер гри, постійно високе емоційне і фізичне напруження активізують захисні сили організму, підвищуючи його резервні й адаптаційні можливості [34;38]. Тому регулярні заняття із використанням засобів флорболу сприяють формуванню фізичного здоров'я.

Спеціалісти [1;7; 11] наголошують, що засоби флорболу впливають на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і на пізнавальну сферу дітей 5–6 років.

Ефективність ігрової діяльності в значній мірі обумовлюється проявом уваги, її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення. При цьому під обсягом уваги розуміється здатність гравця одночасно тримати в полі зору кілька об'єктів: м'яч, гравців супротивника і партнерів. Концентрація уваги на найбільш важливому об'єкті свідчить про інтенсивність уваги, а вміння протистояти різним відволікаючим діям визначається стійкістю уваги. Уміння орієнтуватися відповідно до ситуації пов'язане з процесом сприйняття. Воно визначається периферичним і глибинним зором, включає специфічні види сприйняття: «почуття воріт», «почуття м'яча», «почуття часу і простору». Гра багато в чому залежить від ступеня прояву вольових якостей: ініціативності, рішучості, цілеспрямованості. Природно, що діти старшого дошкільного віку характеризуються нестабільністю і незрілістю розвитку даних якостей. Розвиток особистісних якостей у даній віковій категорії найбільш активно відбувається під час ігрової діяльності. Засоби флорболу допомагають дітям вчитися розуміти загальну мету, брати на себе відповідальність за свої дії, не підводити команду. У дітей виробляється звичка поступатися особистими інтересами заради досягнення спільної мети команди. Спільна гра сприяє взаєморозумінню, вмінню рахуватися з іншими дітьми. Вони привчаються

допомагати гравцеві, який потрапив у скрутне становище. У флорболі діти вчатьса самостійно вирішувати конфлікти і сварки [1; 57].

У процесі навчання елементів флорболу головним є безпечно володіти ключкою і м'ячем – важливе вміння, яке необхідно освоїти кожній дитині, перш ніж приступати до інших елементів навчання флорболу, оскільки воно допомагає не отримувати травм під час гри. Здатність впевнено володіти ключкою і м'ячем звільняє свідомість і розслабляє тіло. Оволодівши цими навичками і вміннями, можна переходити до вивчення технічних елементів флорболу [7]. Дослідники зазначають, що комплекси спортивних вправ, що входять до складу спортивної гри у флорбол, треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп дітей старшого дошкільного віку. Ігрові елементи повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Усі дії вихованців під час гри обумовлюються певними правилами, які також послідовно і поступово ускладнюються. При системному і цілеспрямованому використанні засобів флорболу і вивчення елементів гри, найбільш повноцінно відбувається процес оволодіння та розвиток життєво необхідних рухових навичок і вмінь. Засвоєння широкого спектра рухових навичок, що потрібні для забезпечення життєдіяльності дитини, є важливим завданням фізичного виховання дітей, що можна вирішити в процесі заняття із флорболу. Фахівці з фізичної культури дошкільнят визначають, що флорбол є одним із найефективніших засобів формування та розвитку у дітей старшого дошкільного віку життєво необхідних рухових навичок і вмінь, так як у процесі навчання на заняттях із флорболу використовуються фізичні вправи для вдосконалення основних рухів [5].

На даний час функціонування системи дошкільного фізичного виховання регламентується наступними документами – Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні, Програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі», Програмою розвитку дитини старшого дошкільного віку «Впевнений старт», в яких визначені основні навчальні,

оздоровчі та виховні завдання. Однак практика фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку свідчить, що дані завдання вирішуються не у повній мірі, оскільки не у всіх закладах дошкільної освіти встановлений оптимальний руховий режим. Досягти оптимального обсягу, інтенсивності рухової активності дітей 5–6 років, а також цілеспрямованого і систематичного впливу на фізичний розвиток, фізичну підготовленість можна за рахунок оптимального співвідношення форм фізкультурно-оздоровчої роботи, застосування інноваційних засобів фізичного виховання.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що пошук шляхів оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО з дітьми старшого дошкільного віку є пріоритетним завданням фахівців фізичного виховання. Виявлено необхідність визначення ефективних шляхів покращення стану здоров'я за допомогою програмування змісту занять фізичними вправами, впровадження новітніх оздоровчих програм та технологій із застосуванням засобів різних видів спорту. З'ясовано, що програмування змісту занять, що передбачає визначення фактичного вихідного стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей; формулювання ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, фізичної підготовленості від норми; визначення гранично дозованих та оптимальних параметрів фізичних навантажень на заняттях; визначення раціонального співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості на заняттях із дітьми старшого дошкільного віку.

Для правильної організації та здійснення контролю за впливом фізкультурно-оздоровчих занять слід знати і враховувати особливості морфо-функціонального розвитку дітей 5–6 років та вікові закономірності розвитку їх фізичних якостей. У старшому дошкільному віці на фізкультурно-оздоровчих заняттях важливо одночасно розвивати всі рухові якості, акцентувати увагу цілеспрямованої дії на них в так звані сенситивні періоди.

Висновки до першого розділу

Отже, раціональна побудова рухового режиму вихованців є одним із найважливіших завдань системи дошкільного фізичного виховання. Організація режиму дня у ЗДО безпосередньо впливає на показники рухової активності дітей. Часте зменшення фізкультурних занять до 2 разів на тиждень не дозволяє вирішити завдання фізичного виховання у повному обсязі. У цьому зв'язку доцільним є проведення оздоровчих заходів у режимі роботи ЗДО, змістом яких є нові види рухової активності, зокрема – флорбол. Однак, у доступній нам літературі зустрічаються лише фрагментарні дані щодо можливостей застосування елементів флорболу у практиці фізичного виховання дошкільнят, що і зумовило вибір теми дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-педагогічних літературних джерел;
2. Антропометричні методи;
3. Педагогічний експеримент;
4. Тести на визначення фізичних якостей проводилися за загальноприйнятими методиками;
5. Методи математичної статистики.

2.2 Організація дослідження

Педагогічний експеримент був проведений на базі КЗ «ДНЗ» №123 м. Маріуполь, з вересня по 2020 року по квітень 2021 року.

Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту були залучені хлопчики та дівчатка 5-6 років, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи. Експериментальна група складалась з 24 дітей (11 хлопчиків та 13 дівчаток) та контрольна група – 22 дитини (10 хлопчиків і 12 дівчаток). Групи відрізнялись одна від іншої тим, що на протязі навчального року у контрольній групі проводилося заняття з фізичного виховання за загальноприйнятною системою, а в експериментальній групі проводилися заняття з використання елементів флорболу двічі в неділю. Інші заняття проходили згідно з програмовим матеріалом. Всі учні, за даними лікарського огляду, відносяться до основної медичної групи і однакового рівня розвитку та фізичної підготовленості.

Усі контрольні вправи (тести) проводились на заняттях фізичного виховання в основній частині. Перед кожним тестом дітям давалася попередня інструкція про зміст і умови виконання завдання та декілька спроб. Після цього кожна дитина виконувала три контрольні спроби на максимальний результат. Найкращий результат заносився у спеціальний протокол. Результати досліджень були оброблені математичним методом варіаційної статистики.

На *першому етапі* (вересень-жовтень 2019 р.) було вивчено й проаналізовано літературні дані за темою дослідження. Було розроблено програму досліджень; освоєно комплекс методів, використаних у дослідженнях; оформлено 1 і 2 розділи кваліфікаційної роботи.

На *другому етапі* (листопад 2019 р. - лютий 2020 р.) проводилося тестування щодо використання засобів флорболу у фізичному вихованні дітей 5-6 років

На *третьому етапі* (березень - листопад 2020 р.) здійснювався аналіз отриманих результатів дослідження. Було узагальнено результати дослідження, підготовлено практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Обґрунтування програми фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей старшого дошкільного віку

Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання дітей 5–6 років свідчить про наявність суттєві проблеми у стані здоров'я дітей України, саме тому заходи щодо його покращення повинні бути тісно пов'язанні з питанням формування здорового способу життя дітей, а це перш за все – раціональний час, який витрачається на навчання та відпочинок у режимі дня в ЗДО. Обсяг фізичних навантажень, що отримують діти старшого дошкільного віку на заняттях із фізичної культури є недостатнім для суттєвого підвищення функціонального стану організму, що вказує на актуальність розробок, пов'язаних із програмуванням занять новим видам рухової активності і на оптимізацію фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психоемоційної сфери дошкільника.

Серед різноманітних напрямів сфери фізичного виховання найбільш інтенсивно розвивається рекреаційно-оздоровчий напрям. Основне завдання фізкультурно-оздоровчих занять – удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його опірності до негативних впливів; застосування фізичних навантажень, що не перевищують функціональні можливості організму, але є достатньо інтенсивним, щоб викликати оздоровчий ефект. Погоджуємося із науковою точкою зору провідних фахівців про те, що організація і проведення фізкультурно-оздоровчих занять у ЗДО створюють абсолютно сприятливі умови для зміцнення здоров'я та формування у гармонійно розвиненої особистості дитини. Саме вільний час, вважають науковці, є простором, де відбувається розвиток особистості і її самореалізація. Рухова діяльність у процесі організаційних форм роботи з фізичного виховання в умовах ЗДО є провідним видом діяльності дітей.

Організація роботи і відпочинку є однією з основних соціальних функцій сучасної дошкільної установи. Додаткові фізкультурно-оздоровчі заняття є стимулом для фізичного и творчого розвитку дітей 5-6 років. Такий вид діяльності розширює діапазон інтересів, творчої активності, морального виховання на ранніх етапах онтогенезу. Ця форма роботи відрізняється абсолютною добровільністю, спирається на принцип задоволення, отримання приємних відчуттів, переживань, думок. Однак у процесі організації додаткових занять недостатньо уваги приділяється формуванню життєво необхідних умінь та навичок, внаслідок чого рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Тому, проаналізувавши різні підходи до програмування занять, визначивши базовий загальноприйнятий алгоритм, який передбачає урахування: рівня розвитку у дітей мотиваційних пріоритетів і рівня сформованості та розвитку фізичної підготовленості; визначення належних норм інтенсивності фізичного навантаження в залежності від рівня соматичного здоров'я дошкільнят; вибору співвідношення засобів різної спрямованості на заняттях, вважаємо за необхідне на основі зазначеного алгоритму розробити зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу для дітей 5–6 років із метою її впровадження у навчально-виховний процес режиму дня ЗДО.

Обґрунтування програми фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу у навчально-виховному процесі дітей 5–6 років обумовлено світовою тенденцією до зменшення вікових норм початку занять командними видами спорту, сучасними рекомендаціями провідних фахівців із теорії спорту та інноваційними методиками тренування у провідних країнах світу і дозволили визначити пріоритетні шляхи вдосконалення навчально-виховного процесу фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу дітей 5–6 років.

Основною метою запропонованої програми фізкультурно-оздоровчих занять, перш за все є підвищення ефективності організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільній освіті: зміцнення здоров'я дітей 5–6 років,

розвиток життєво необхідних умінь і навичок, підвищення зацікавленості до занять шляхом застосування елементів флорболу, залучення дітей до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, проведення рухливих ігор з елементарними формами змагань тощо.

Сучасні пріоритети освіти із фізичної культури і спорту свідчать про необхідність розширення завдань на початкових етапах підготовки, що вирішували б не лише завдання щодо підвищення фізичного розвитку, фізичної підготовленості, набуття рухових умінь і навичок, а й на рівноцінному рівні сприяли б оволодінню теоретичними знаннями із флорболу, підвищенню мотивації до занять, покращенню здоров'я.

Основні завдання змісту занять формулювали відповідно до мети:

1. Ознайомити про техніку безпеки на фізкультурно-оздоровчих заняттях, історію походження і розвитку гри, здоровий спосіб життя, основні технічні елементи, правила гри у флорбол.

2. Сформувати рухові уміння і навички виконання технічних елементів, створити передумови розвитку спеціальних здібностей, необхідних для флорболу, зокрема: «орієнтація у просторі», «відчуття ключки», «відчуття м'яча», «відчуття часу», «колективізму».

3. Підвищення фізичного розвитку, фізичної підготовленості.

4. Розвиток пізнавальної сфери, формування інтересу до занять.

5. Здійснення контролю фізичного розвитку, фізичної підготовленості, пізнавальної сфери дітей 5–6 років.

Завдання програми вирішуються шляхом застосування комплексного підходу та складаються з: навчальних, оздоровчих та виховних аспектів, що мають бути взаємопов'язані між собою для ефективності фізкультурно-оздоровчих занять (рис. 3.1).

1. Виховні аспекти:

- виховання культури поведінки, почуття власної гідності;

- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих;

2. Навчальні:

- вдосконалення основних рухів;
- навчання основним технічним прийомам флорболу.

3. Оздоровчі:

- активізація розумової діяльності впродовж другої половини дня на основі рухової активності;

- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості;
- організація корисного та цікавого дозвілля;
- підвищення резистентності організму до захворювань.

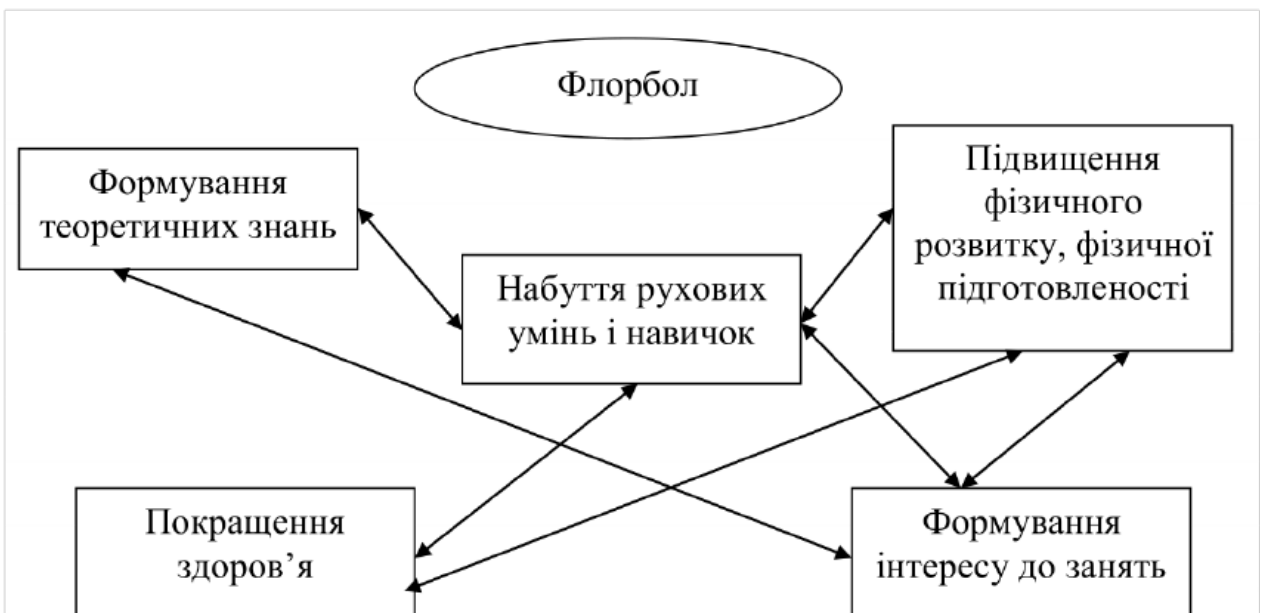


Рис. 3.1. Взаємозв'язок завдань фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу

На даний час значна кількість наукової літератури, присвячена вивченню оздоровчих напрямків фізичного виховання та їх оздоровчого впливу на дитячий організм. Розробка програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу спиралася на фундаментальні положення

теорії фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури (О. Богініч, Е. Вільчковського, Глазиріної, Н. Денисенко, Т. Круцевич).

Нами була розроблена загальна структура річного циклу фізкультурно-оздоровчих занять дітей 5–6 років із пріоритетним використанням елементів флорболу з одним макроциклом (одно циклова), що містить три етапи: підготовчий, основний та підтримувальний, кожен із яких має свою мету та вирішує певні завдання.

Підготовчий етап. Завданням даного етапу є зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку на основі широкого застосування загально-підготовчих вправ та спеціальних вправ. На підготовчому етапі та протягом всього навчання увагу необхідно забезпечити умови для дотримання правил безпеки життєдіяльності: переконатись у надійності (безпеці) місця занять; перевірити наявність належних умов для занять із флорболу; використовувати відповідний віковим та індивідуальним особливостям дітей інвентар (ключки, м'ячі тощо); у спортивну гру включати елементи, заздалегідь розучені на заняттях; для демонстрації основних правил гри викликати підготовлених дітей.

Основний етап був спрямований на забезпечення, розширення і поповнення запасу рухових умінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку за рахунок поступового оновлення і ускладнення засобів, що застосовувались на заняттях. Одне з завдань – вивчення елементів флорболу для подальшого удосконалення навичок для спортивної гри та формування життєво необхідних умінь та навичок.

Підтримувальний етап спрямований на підтримання та підвищення рівня фізичної підготовленості та досягнутого стану здоров'я дітей 5–6 років. Структура річного циклу занять з елементами флорболу представлена в таблиці. Заняття з вивчення теоретичного матеріалу, що подається на фізкультурно-оздоровчих заняттях із флорболу проводиться в ігровій формі, у вигляді цікавих розповідей, діалогів із навідними питаннями, а практичного

матеріалу – за допомогою імітаційних фізичних вправ. Кількість дітей у групі може змінюватись в залежності від санітарно-гігієнічних норм, матеріально-технічного забезпечення навчально-виховного закладу та використання індивідуального і диференційованого підходів з метою якісного засвоєння дітьми навчального матеріалу. Початкова підготовка дітей старшого дошкільного віку починається з вивчення основ ведення гри до освоєння елементарних технічних дій, спрямована на позитивне ставлення до флорболу та формування специфічних рухових навичок. Кожен етап освоєння технічних елементів в основному періоді фізкультурно-оздоровчих занять відповідає рівню фізичної підготовленості дітей. У ході оволодіння базовими руховими діями в процесі багатократних повторень у варіативних умовах на основі індивідуальних особливостей у дітей виробляються певні рухові навички щодо виконання початкових елементарних технічних дій, а саме: тримання ключки, ведення м'яча ключкою, забиття м'яча в ворота та ін.

Для засвоєння спеціальних рухових дій у флорболі (елементи техніки) на різних етапах річного циклу, рекомендується використовувати ігровий метод. При проведенні ігор з елементами флорболу, підбір гравців здійснюється з рівних за силами та рівнем фізичного розвитку і здоров'я дітей. Ігрова методика є достатньо ефективним засобом підвищення рівня розвитку фізичних якостей і активізації рухових умінь, що досягається за рахунок індивідуалізації та варіативності дій. У навчанні техніці, як відомо, повинна бути витримана міра оптимального і доступного.

Рухливі ігри передбачають найбільш адекватний віковому розвитку засіб дії. Спеціалізовані ігрові комплекси створюють у дітей старшого дошкільного віку уявлення про основи спортивної гри флорбол, знайомлять із діями, що несуть перевагу одного супротивника над іншим. Під час ігор з елементарними формами флорболу діти апробовують технічний арсенал. Застосування координаційних ігор, в які входять ігри із веденням, передачами і забиванням м'ячів, різними способами пересування, долаття перешкод цілеспрямовано формують елементарні навички та елементи техніки

флорболу. Вони допомагають сформувати цілий блок базової техніки, що складається з пересувань, захоплень, передач.

Для забезпечення позитивного впливу на організм дитини в процесі реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу увагу приділили наступному: урахування і подальший розвиток мотиваційних уподобань дітей до занять фізичними вправами та до різних видів рухової діяльності за допомогою включення в зміст занять елементів флорболу; застосування різноманітних засобів, форм і методів в процесі занять з елементами флорболу; відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму; поступове нарощування інтенсивності і тривалості фізичного навантаження; дотримання систематичності занять; дотримання вимог педагогічного контролю і самоконтролю.

У даний час традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формуванню життєвих умінь і навичок приділяється недостатньо уваги і часу, що в свою чергу, викликає негативні зміни індивідуальних показників здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Також слід зазначити, що діти часто не відвідують ЗДО, що негативно впливає на якість і кількість одержання знань про основні рухи, набуття основних рухових вмінь і навичок, погіршення загального стану фізичного здоров'я, фізичної підготовленості. Питання збереження здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей 5–6 років шляхом впровадження нових ефективних засобів і методів фізичного виховання та перевірка ефективності застосування, потребує більш детального вивчення. Ефективність фізичного виховання у дошкільній освіті в значній мірі обумовлено можливістю визначати і корегувати засоби і методи педагогічного впливу на дітей старшого дошкільного віку, за допомогою постійного моніторингу стану фізичного здоров'я та функціональних систем організму. Для виявлення позитивних змін показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану психоемоційної сфери дітей 5–6 років під

впливом розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу на початку та в кінці дослідження було використано ряд тестів оцінки рівня соматичного здоров'я.

3.2 Планування змісту і засобів програми фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей старшого дошкільного віку

Фізичне виховання традиційно розглядається лише як засіб оптимізації фізичного стану людини, але не інтелектуального і соціально-психологічного розвитку, що значно обмежує можливості цілісного формування особистості. Недостатнє розуміння механізмів реалізації одночасного вирішення завдань фізичного, розумового і духовного вдосконалення змушує фахівців фізичного виховання до переважного розвитку рухової сфери дітей. При цьому досить часто використовують стандартний набір засобів фізичного виховання та обмежений характер їх використання.

Запропонована програма фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей дошкільного віку не замінює і не виключає обов'язкових занять фізичними вправами відповідно до державних програм виховання і розвитку дитини. Мова йде про включення у фізкультурно-оздоровчу роботу елементів флорболу, що сприяють фізичному розвитку, фізичній підготовці та покращенню психоемоційної сфери дітей 5–6 років і були інтерпретовані нами відповідно до мети і завдань дослідження.

Флорбол представляє собою спортивну гру, що має незвичайне емоційне забарвлення, доступність, демократичність, а головне – особливий інвентар, який необхідно було адаптувати відповідно до вікових особливостей дітей 5–6 років. Стандартне ігрове поле повинне бути прямокутної форми і мати розміри 40x20 м (рис. 3.2). У нас також ігрове поле було прямокутної форми, але менших розмірів – 30x15 м.

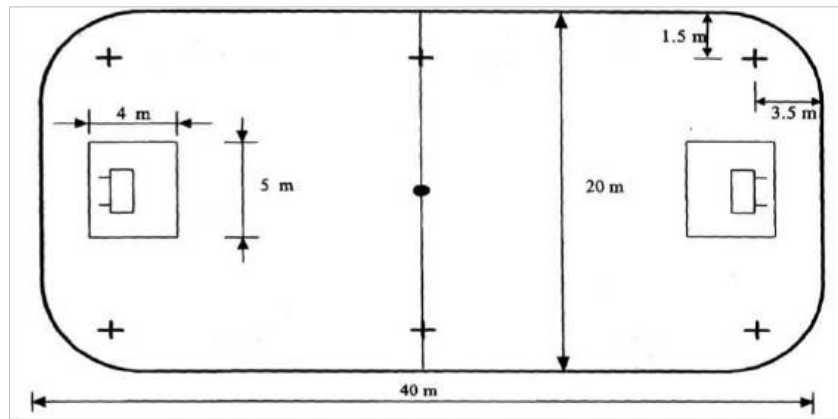


Рис. 3.2 Розміри ігрового поля

Розмітки ігрового поля робили, у відповідності до стандартів:

1. Усі лінії розмітки мають ширину 4-5 см і яскраво забарвлені.
2. Центральна лінія ділить поле на дві рівні половини, в середині її наноситься точка вкидання (діаметр 10 см).
3. Штрафний майданчик має розміри: 4x5 м, і повинен бути розмічений на відстані 2,85 м від лицьового бортика.
4. Воратарський майданчик довжиною 1 м і шириною 2,5 м розмічається в штрафному майданчику так, щоб задня лінія воратарського майданчика проходила в 0,65 м від лінії штрафного майданчика. Задня лінія воратарського майданчика є лінією воріт або «лінією гола». Розмітка для стійок воріт виконується короткими лініями («вусиками») від воратарського майданчика в сторону лицьового бортика, відстань між «вусиками» – 1,6 м.
5. Місця вкидання позначаються хрестами на центральній лінії і на уявному продовженні лінії воріт в 1,5 м від бічних бортиків.
6. Зони заміни шириною 10 м розмічаються на одній із довгих сторін поля (крім випадків, спеціально обумовлених регламентом).

Ми на практиці використовували центральну лінію, що ділила поле на дві рівні половини та воратарський майданчик.

Стандартні розміри воріт: 1600x1150x400x650 мм, у нас були значно меншими 1000x800x200x300 мм відповідно по ширині, висоті, глибині на верхньому і нижньому рівнях, за винятком розмірів перекладин і стійок,

діаметр яких 32 мм. Усі кути воріт повинні бути закруглені. Ворота були пофарбовані в червоний колір (рис. 3.3). До воріт була прикріплена сітки, що покриває верхню площину воріт.

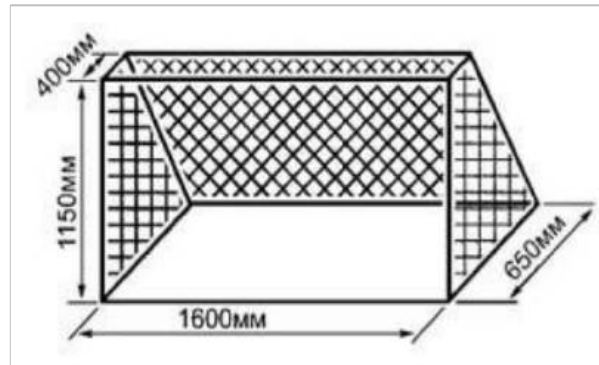


Рис. 3.3 Розміри воріт

Для гри у флорбол необхідний є інвентар: м'яч і ключка. М'яч вагою 23 г, круглої форми та діаметром 72 мм і 26 симетрично розміщених отворів діаметром 10 мм.

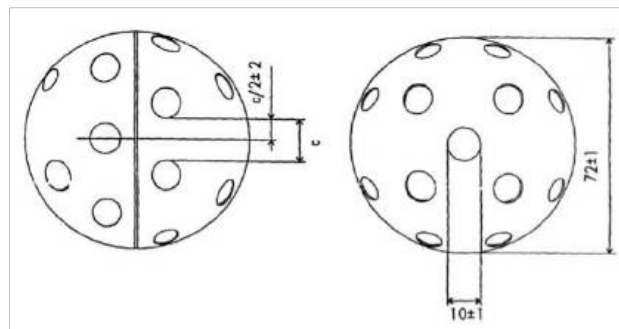


Рис. 3.4 М'яч

М'яч повинен бути виготовлений із пластику. Для гри дітям 5–6 років пропонували різнокольорові м'ячі, зацікавлюючи їх цим і сприяючи покращенню психоемоційної сфери. Вага ключки, виготовленої з пластику, не повинна перевищувати 380 г. Держак (ручка) ключки повинна мати на кінці закруглений ковпачок. Довжина ручки ключки не повинна перевищувати 950 мм. Ручка ключки повинна мати позначку «офіційної лінії захоплення»; «Лінія захоплення» наноситься в 240 мм від нижньої краю ручки, має ширину 10 мм (рис. 3.5). Будь-які зміни ручки заборонені, окрім

укорочення. Ручку ключки можна обмотувати вище «лінії захоплення», але не закриваючи її. Для дітей 5–6 років вага ключки не повинна перевищувати 250 г, довжина ручки була 700 мм.

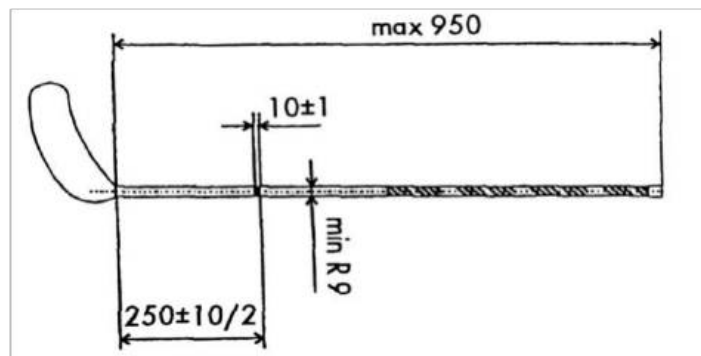


Рис. 3.5 Ключка

Перо ключки повинне бути округлої форми. Крива вигину гака не повинна перевищувати 300 мм від найвищої точки вигину гака при положенні ключки на рівній горизонтальній поверхні, а для дітей старшого дошкільного віку становило 250 мм.

Специфікою флорболу являється екіпірування гравців. Польові гравці однієї команди повинні бути одягнені у спортивну форму, що складається з футболки, шортів, гетрів однакового кольору крім сірого. При цьому гетри повинні бути до колін. Усі футболки повинні бути пронумеровані різними номерами, чітко помітними арабськими цифрами на грудях і на спині. Номер на спині – не менше 200 мм висотою, на грудях – не менше 70 мм. Діти на заняттях були у спортивній формі, що дуже наближена до тієї, що використовується у флорболі: футболки і шорти. Взуття гравців повинне бути спортивної моделі для приміщень, у нашому випадку використовувалися чешки. У флорболі є особливості екіпіровки воротаря, однак ми грали за спрощеними правилами, тому воротарі були вдягнені як решта польових гравців. Для того, щоб розрізнити гравців за командами, використовували різнокольорові стрічки.

Зміст додаткових фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу, так як й основних занять із фізичної культури складається із трьох взаємопов'язаних

частин: вступної, основної, заключної. Вступна частина заняття може варіюватися в залежності від вмісту фізичних вправ в основній частині заняття. У цій частині заняття проводиться розминка з метою підготовки організму дитини до більш інтенсивної фізичної роботи в основній частині. Важливим завданням першої частини заняття є розвиток інтересу у дітей до майбутніх рухів і зосередження їх уваги на правильності техніки виконання вправ. У цю частину заняття можна включати і вправи, що підводять до вивчення рухів в основній частині заняття. Тривалість вступної частини у старшій групі 4–6 хв. У вступній частині їм можна запропонувати знайомі загально-розвиваючі вправи, різні види бігу, рухливі ігри, які не потребують багато часу на пояснення, перегрупування дітей. В основній частині заняття ставляться завдання з навчання дітей спортивних вправ та елементів флорболу, із розвитку фізичних якостей. Спочатку передбачається ознайомлення дітей із новим матеріалом, потім – повторення і закріплення вже відомого і вдосконалення вже набутих рухових навичок. Зміст основної частини заняття може бути дуже різноманітним: вправи, ігри, естафети тощо. Тут поєднуються більш інтенсивні вправи з менш інтенсивними, що забезпечує оптимальний рівень фізичного та розумового навантаження на організм дитини. Рухи підбираються енергійні, швидкі, що вимагають витривалості, підвищують функціональний стан організму. Тривалість основної частини заняття 12–20 хв. У спортивній грі діти зазвичай захоплюються і поводяться дуже емоційно. Тому важливо стежити за самопочуттям дітей, щоб фізичне навантаження на організм дитини не перевищувала його можливості. У заключній частині заняття необхідним є зниження загального збудження організму і приведення його у відносно спокійний стан. При цьому пульс дитини знижується і наближається до норми. Цю частину заняття можуть складати ходьба в поєднанні з дихальними вправами, а також вправи, що сприяють розслабленню різних м'язових груп, або спокійна гра. Протипоказані вправи з тривалими статичними положеннями тіла. Тривалість заключної частини занять у

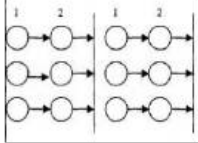
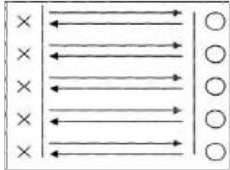
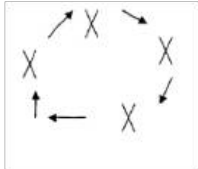
старшій групі – 5 хв. Загальна структура фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу для дітей старшого дошкільного віку представлена у вигляді блок-таблиць.

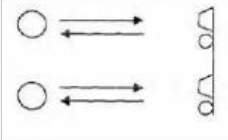
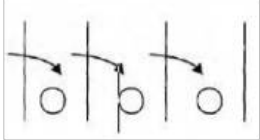
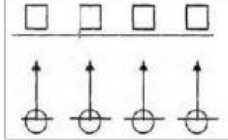
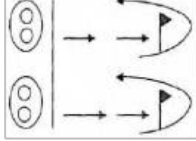
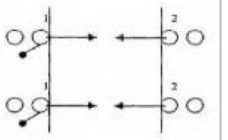
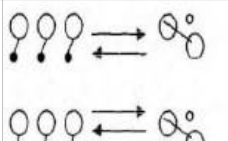
Зміст фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу на підготовчому етапі для дітей 5–6 років представлені у таблиці 3.1.

Комплекси фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5–6 років на підготовчому етапі представлені у додатках Е, Є. Усі спеціальні вправи виконуються з інвентарем (м'ячами і ключками) на розучування елементів гри у флорбол розвивають не лише великі, а й дрібні м'язи, збільшують рухливість суглобів фаланг та кисті, що важливо для повноцінного розвитку дитини. Спеціальні фізичні вправи укріплюють м'язи, що утримують хребет і сприяють формуванню правильної постави [11].

Таблиця 3.1

Зміст фізкультурно-оздоровчих із флорболу у підготовчому етапі

Зміст навчання	Організація дітей	Кількість занять
1. «Наздожени пару». Біг парами: одні діти тікають, інші – наздоганяють і навпаки.		1-4
2. «Візьми швидко». За командою діти, які стоять у шерензі, швидко біжать в інший кінець майданчика, беруть флорбольний м'яч і повертаються назад.		5-8
3. «Хто без ключки» (естафета-атракціон). Діти біжать по колу, за сигналом беруть ключку. Кількість ключок на одну менше, ніж учасників.		1-4

4. «Поміняти місця». Діти біжать до корзини з мячами, швидко перекладають м'яч в обруч, повертаються назад.		1-4
5. «Пострибайчики». Діти стрибають через ключки, що лежать на відстані 1 м одна від одної.		1-4
6. «Снайпери». Метання м'ячів у горизонтальну ціль.		5-8
7. «Біг удвох у обручі». Діти біжать удвох у обручі, оббігають кеглю, повертаються назад.		1-4
8. «Поміняйся стороною». Діти стоять один проти одного на відстані 10 м, у руках одного із них м'яч, необхідно добігти до протилежної сторони, передати другому учаснику гри м'яч, стати в кінець колони.		5-8
9. «Штангісти». Необхідно добігти до гравця з палкою, повісити на палку обруч, повернутися назад.		1-4

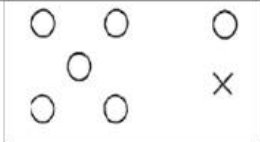

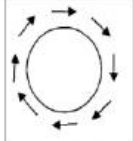
Спеціальні фізичні вправи є дієвим засобом розвитку органів дихання, зміцнення діафрагми, міжреберних м'язів, м'язів черевного пресу, – це все сприяє збільшенню життєвої ємкості легень (ЖЄЛ). Ритмічність рухів дозволяє формувати навички раціонального дихання, регулювати силу і тривалість вдиху і видиху, поєднувати ритм і частоту дихання зі структурою фізичного руху. Навчання дій із м'ячем тренують вестибулярний апарат, сприяють удосконаленню рухової реакції дітей, точності відтворення рухів в часі та просторі. Спеціально підібрані фізичні вправи сприяють правильному засвоєнню техніки виконання.

Безперечна перевага ігрової вправи при розучування гри у флорбол ще й у тому, що в ній більш чітко виступають завдання прямого навчання і вона може використовуватися як на етапі розучування рухової дії, так і на етапі закріплення для вдосконалення рухових навичок.

Варто також зазначити, що ігровий характер вправ знімає напруження, що виникає в процесі виконання рухів, сприяє більш старанному їх виконанню, приваблює дітей і викликає позитивні емоції. А на основі позитивних емоцій умовно-рефлекторні зв'язки, що покладені в основу оволодіння дітьми руховими діями, утворюються значно легше та швидше. Міцність цим зв'язкам надають яскраві, позитивні емоційні переживання. Це свідчить про те, що завдяки застосуванню ігрових вправ навчально-виховний процес стає привабливим, радісним, сприяє швидкому засвоєнню освітнього змісту, дає змогу послабити негативний вплив на прояви таких вікових особливостей дітей, як мимовільність усіх психічних процесів, нестійкість уваги, швидка втомлюваність. В ігрових вправах чітко виступають завдання прямого навчання, а уявна ситуація, імітація дій та ігровий образ сприяють створенню мотиваційної готовності в дітей до навчання спортивної гри у флорбол. Сформована мотивація забезпечує успішність засвоєння вимог до якості виконання рухових дій, стимулює, викликає підвищення активності (рухової, емоційної, мовленнєвої та інтелектуальної), яку доцільно продовжувати розвивати і переходити на наступний етап – формування навичок, завдяки програванню ігрових моментів спортивної гри. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу на основному етапі для дітей 5–6 років представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Зміст фізкультурно-оздоровчих із флорболу в основному етапі

Зміст навчання	Організація дітей	Кількість занять
1. «Стоп». Біг у розтіч. За сигналом діти повинні зупинитися і прийняти стійку флорболіста.		1-4
2. «Ведення м'яча на місці».		1-4
3. «Ведення м'яча у русі по колу». Ведення м'яча по колу (кроком, бігом, спиною вперед).		1-4

4. «Поспішай, але не збий». Ведення м'яча ключкою між предметами.		5-8
5. «Передай м'яч». Передача м'яча ключкою один одному і зупинка його ключкою.		5-8
6. «Збий кеглю». Кидки м'яча в кеглю.		1-4
7. «Забий у ворота». Удар по м'ячу з місця.		5-8
8. «Попади з подачі». Удар по м'ячу з подачі.		5-8
9. «Зажени у ворота». Удар по м'ячу після ведення.		1-4
10. «Гра з м'ячем у колі».		1-4
11. «Не пропусти м'яч».		1-4

Комплекси фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5–6 років в основному етапі представлені у додатках. Елементи спортивної гри у флорбол дають можливість дитині оволодіти різноманітними, доволі складними видами дій, виявляти самостійність, активність та творчість. Елементи спортивної гри, за відповідної організації їх проведення, сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність дитини. Рухові дії з м'ячами, ключками сприяють розвитку в дітей окоміру, координації, ритмічності, узгодженості рухів. Заняття з використанням елементів флорболу розвивають у дітей такі фізичні якості, як спритність, швидкість, силу, оскільки дитині часто доводиться в ігровій ситуації передавати м'яч партнеру або кидати його в ціль, що розташована на певній відстані. Дітям часто доводиться швидко перебігати на інше місце ігрового майданчика, щоб встигнути заволодіти м'ячем або протидіяти оволодінню м'ячем суперником

тощо. Розучування елементів спортивної гри у флорбол сприяє розвитку вміння ловити, тримати, відбивати й передавати м'ячі, а також розраховувати напрямок кидка, узгоджувати з ним силу, розвивати виразність рухів, орієнтуватися в просторі. Вони сприяють удосконаленню діяльності основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), поліпшенню загального фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей. Елементи спортивної гри слід виконувати лише на етапі закріплення та вдосконалення рухових навичок. Це пояснюється тим, що в рухливій грі як колективній діяльності, де дії учасників взаємопов'язані, дітей більше цікавлять результати самої гри, а не якість виконання рухової дії. Отже, елементи спортивної гри у флорбол можуть виступати одним із основних засобів і методів фізичного виховання, сприяти ефективному вирішенню оздоровчих, навчально-виховних та розвивальних завдань. Такі заняття сприяють вихованню у дошкільників позитивних морально-вольових якостей, створюють сприятливі умови для виховання дружніх відносин у колективі, вчать допомагати іншим; виховують витримку, самостійність, організованість, наполегливість, ініціативність; формують інтерес та позитивне ставлення до активної фізичної діяльності, бажання досягати певних успіхів, долати перешкоди, особисті труднощі (емоційно-ціннісну активність).

Фізкультурно-оздоровча спрямованість таких занять забезпечується великою різноманітністю рухових дій, забезпечуючи різнобічний вплив на організм дітей 5–6 років. Динамічний характер гри, постійно високе емоційне і фізичне напруження активізують захисні сили організму, підвищуючи його резервні й адаптаційні можливості. Тому регулярна гра у флорбол сприяє ефективному фізичному вдосконаленню. Залучення дітей до цієї гри дозволяє цілеспрямовано і планомірно розвивати фізичні і морально-вольові якості, удосконалювати функціональні можливості організму в цілому. У дітей 5–6 років розвивається увага тому, що гра вимагає точного виконання технічних прийомів. Під час проведення гри діти не лише зміцнюються

фізично, але й отримують уявлення про моральні поняття (чесність, доброзичливість, відповідальність, етика поведінки тощо). Емоційна насиченість гри посилює її вплив на формування особистості дитини.

Таким чином, при навчанні дітей 5–6 років елементів спортивної гри у флорбол, перш за все, необхідно формувати у них інтерес до фізичної культури, а також потребу до самостійних занять. Займатися спортом із метою досягнення високих спортивних результатів не рекомендується для даної вікової категорії, але виконувати спеціальні фізичні вправи, розучувати ігрові моменти флорболу та програвати елементи змагань не тільки можливо, але й доцільно. При організації таких спортивних занять інструктору з фізичної культури потрібно правильно враховувати вікові особливості дітей, їх фізичний розвиток і фізичну підготовленість, специфіку роботи ЗДО.

Для підтримуючого етапу важливим є формування тактики мислення дітей під час гри у флорбол, оскільки без нього не можливе проведення змагань між командами. У практиці можна використовувати такі заходи: день здоров'я, фізкультурні дозвілля, фізкультурно-спортивні свята на повітрі, ігри-змагання, спартакіади тощо, де пропонувати виконувати технічно освоєні елементи ведення гри флорбол.

Фізкультурні свята і дозвілля можуть бути організовані не тільки в приміщенні, але і на ділянці дитячого садка. Протягом року з дітьми старшого дошкільного віку слід проводити 2-3 свята на повітрі і в залі. Дні здоров'я проводяться з дітьми один раз в квартал. У руховий режим дітей старшого дошкільного віку можуть входити також і спільна фізкультурно-оздоровча робота дитячого садка і сім'ї (домашні завдання, фізкультурні заняття дітей спільно з батьками, участь батьків у фізкультурно-оздоровчих масових заходах дошкільного закладу).

Отже, флорбол – гра, в основі якої лежить висока майстерність гравців, їх імпровізація, вміння до кінця боротися за перемогу. Велика перевага флорболу в його командному характері, розвивальному вмінні підкоряти особисті інтереси інтересам колективу. Водночас кожен гравець може

позмагатися із суперником у швидкості, силі, спритності, витривалості, завдяки чому більшість флорболістів вирізняються сміливістю, умінням переборювати труднощі як на спортивному майданчику, так і в повсякденному житті. Одним із важливих завдань у навчанні дітей старшого дошкільного віку елементів техніки гри у флорбол є визначення раціональної послідовності вивчення елементарних прийомів техніки гри, що відповідають їх руховим умінням і навикам.

3.3 Динаміка фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку

Фізичний розвиток у віці 5–6 років є одним із об'єктивних показників стану здоров'я. На рівень фізичного розвитку у значній мірі можуть впливати різні фактори зовнішнього оточення, у тому числі і негативні. Даний показник включає в себе певну сукупність ознак, що характеризують стан здоров'я організму на певних вікових етапах онтогенезу. На нашу думку оцінка фізичного розвитку дитини є одним із основних елементів контролю за станом здоров'я. Довжина тіла – ознака, що характеризує ростові процеси в дитячому організмі. Вимірювання, пов'язані із визначеннями довжини тіла дітей, дають змогу відібрати більш обдарованих і схильних до занять флорболом, спрогнозувати подальший приріст довжини тіла (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку у процесі педагогічного експерименту

Показники	Експериментальна група (n=30)				Контрольна група(n =35)			
	На початку дослідження		В кінці дослідження		На початку дослідження		В кінці дослідження	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Зріст, см	115,73	5,38	116,77*	5,38	115,71	3,17	116,29*	3,05
Маса тіла, кг	19,83	2,27	20,64*	2,26	19,86	2,27	21,17*	2,44
ОГК, см	58,47	3,37	61,17*	3,28	58,4	3,16	59,57*	3,07

Примітки: * – достовірні зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками; ЕГ - експериментальна група; КГ – контрольна група.

Як на початку нашого дослідження, так і в кінці було встановлено, що за більшістю показників фізичного розвитку досліджувані діти 5–6 років не відрізняються від середньостатистичних. Проте за окремими показниками ми встановили динаміку показників, що змінювалися протягом педагогічного дослідження

Аналіз отриманих результатів свідчить, що у дітей ЕГ показники довжини тіла збільшилися на 1,04 см, а показники довжини тіла у КП збільшилися на 0,58 см, що відповідає нормальному рівню в обох групах після експерименту.

Аналіз рівня показника довжини тіла в ЕГ показав: на початку експерименту із високими показниками було 3 дитини (10%), у кінці – 7 (23%); вище середнього на початку – 10 дітей (34%), у кінці – 9 (30%); із середніми показниками на початку – 16 дітей (53%), у кінці – 13 (43%); нижче середнього на початку – 1 дитина (3%), у кінці – 1 дитина (3%); діти із низькими показниками зросту відсутні.

Аналіз рівня показника довжини тіла у КГ показав: на початку експерименту із високими показниками 5 (14%), у кінці – 8 (23%); вище середнього на початку 15 (43%), у кінці – 14 (40%); із середніми показниками на початку – 15 (43%), у кінці – 13 (37%); нижче середнього немає; діти із низькими показниками зросту відсутні.

Із отриманих результатів можемо зробити припущення, що розроблена нами програма занять із елементами спортивної гри у флорбол на зміни показників довжини тіла не впливає, динаміка відбувається відповідно віковим нормам.

Показники маси тіла досліджуваних дітей у незначній мірі збільшилися: в ЕГ збільшилася маса на 0,81 кг, у КГ – 1,31 кг.

Аналіз рівня показника ваги тіла в ЕГ показав: на початку експерименту із високими показниками була 1 дитина (3%), у кінці – 2 (7%); вище середнього на початку – 3 дитини (10%), у кінці – 4 (13%); із середніми показниками на початку – 18 дітей (60%), у кінці – 21 (70%); нижче середнього на початку – 7 (24%), у кінці – 3 дитина (10%); із низьким показником ваги дітей немає.

Аналіз рівня показника довжини тіла у КГ показав: на початку експерименту із високими показниками було 2 дітей (6%), у кінці – 6 (17%); вище середнього на початку 5 (14%), у кінці – 9 (26%); із середніми показниками на початку – 23 (66%), у кінці – 18 (51%); нижче середнього на початку немає, у кінці – 2(6%); діти із низькими показниками маси тіла відсутні.

Із отриманих результатів бачимо, що діти КГ мають більшу тенденцію до набирання ваги. Можемо зробити припущення, що наша програма стимулює фізичну активність дітей старшого дошкільного віку, сприяє покращенню м'язової системи і зменшенню жирових запасів організму.

Показники окружності грудної клітки досліджуваних дітей у збільшилися: в ЕГ збільшилася маса на 2,7 см, у КГ – 1,17 см.

Аналіз рівня показника ОГК в ЕГ показав: на початку експерименту із високими показниками було 3 дітей (10%), у кінці – 6 (20%); вище середнього на початку – 3 (10%), у кінці – 12 (40%); із середніми показниками на початку – 21 (70%), у кінці – 12 (40%); нижче середнього на початку – 3 (10%), у кінці – немає; із низьким показником ОГК дітей немає.

Аналіз рівня показника довжини тіла у ОГК показав: на початку експерименту із високими показниками було 4 дітей (11%), у кінці – 6 (17%); вище середнього на початку 9 (24%), у кінці – 12 (34%); із середніми показниками на початку – 20 (57%), у кінці – 16 (46%); нижче середнього на початку 2 (6%), у кінці – 1 (3%); діти із низькими показниками ОГК відсутні.

Отже, показники ОГК в ЕГ дітей більш динамічні, можемо вважати, що фізкультурно-оздоровчі заняття із елементами флорболу впливають на

формування грудної клітки і розвиток грудних м'язів, що безпосередньо беруть участь під час в актах дихання.

Можемо зробити припущення про позитивний вплив занять із флорболу на формування пропорційної тілобудови.

3.4 Вплив фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу на рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку

Фізична підготовленість дітей старшого дошкільного віку залежить від трьох основних факторів: генетично зумовлених рухових здібностей; довільної рухової активності пов'язаної з виконанням багатьох рухів у повсякденному житті, та спеціально організованої системи фізичного виховання (в дошкільному закладі та сім'ї), що стимулює природний хід онтогенетичного розвитку моторики дитини. Показники фізичної підготовленості дітей, які займаються флорболом, у більшій мірі відображають вплив навчально-виховного процесу у порівнянні з показниками фізичного розвитку. Застосування різноманітних засобів фізичної культури на заняттях із флорболу безпосередньо впливає на розвиток рухової підготовленості дітей 5–6 років, тому важливим є постійний облік і вивчення результатів фізичної підготовленості, на основі якої можна говорити про ефективність фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу.

Фізична підготовленість досліджуваних груп дітей визначалась за результатами педагогічного тестування, які констатують рівень розвитку основних фізичних здібностей – швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості. Вибіркове виховання фізичних здібностей дітей має свої закономірності, які відображаються, перш за все, у вікових закономірностях розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності (табл. 3.5). Ці закономірності є основою розвитку фізичних здібностей дошкільників. Основним принципом вікового виховання фізичних здібностей дітей є відповідність педагогічних впливів сенситивним періодам їх розвитку.

Швидкісні здібності оцінювались за допомогою тестів «біг 10 м», «біг 20 м», «частота рухів кистю руки за 5 с», «частота стрибків на місці за 5 с». нами було відмічено динаміку змін швидкісних якостей дітей. А саме, в ЕГ результати бігу на дистанцію 10 м зменшилися на 0,37 с, результати бігу на дистанцію 20 м зменшилися на 0,63 с; у КГ – результати бігу на дистанцію 10 м зменшилися на 0,16 с, результати бігу на дистанцію 20 м зменшилися на 0,23 с.

Результати тесту на визначення частоти рухів кистю руки в ЕГ збільшилися на 5,43 разів, у КГ результати цього ж тесту збільшилися на 2,09 разів. Показники тесту на визначення частоти стрибків на місці в ЕГ збільшилися на 3,57 разів, у КГ – збільшилися на 1,43 разів.

Отже, результати дослідження швидкісних здібностей дітей 5–6 років підтверджують дані вчених про те, що дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку швидкості. Дітям властива висока збудливість іннерваційних механізмів, які регулюють діяльність рухового апарату, а також – підвищена інтенсивність процесів обміну, які забезпечують проявлення швидкості.

Під впливом швидкісних вправ змінюється функціональний стан нервово-м'язового апарату, посилюється темп мобілізації анаеробних механізмів і збільшується енергетичний потенціал.

Таблиця 3.5

Динаміка фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку

Показник	Експериментальна група (n=30)				Контрольна група (n=35)			
	На початку дослідження		В кінці дослідження		На початку дослідження		В кінці дослідження	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Швидкість								
Біг 10 м	3,18	0,26	2,81*	0,21	3,23	0,29	3,07*	0,27
Біг 20 м	5,43	0,46	4,8*	0,45	5,46	0,42	5,23*	0,38
Частота рухів кистю руки 5 с,	23,57	3,29	29*	3,69	23,31	2,86	25,4*	2,57

разів								
Частота стрибків на місці 5 с, разів	13,03	3,19	16,6*	3,41	13,2	2,98	14,63*	2,84
Швидкісно-силові здібності								
Стрибки у довжину з місця, см	88,63	6,3	95,63*	7,43	88,9	8,64	93,31*	9,5
Метання тенісних м'ячиків на дальність, м	6,39	1,42	8,02*	2,05	6,42	1,69	7,38*	2,03
Спритність								
Влучання предмета в ціль (бали)	8,53	1,83	11,03*	1,88	8,43	1,88	10,25*	1,91
Гнучкість								
Нахил тулуба вперед, см	6,03	2,58	8,63*	2,76	6,03	2,43	7,49*	2,83
Сила								
Динамометрія лівої руки, кг	7,97	1,49	9,45*	1,44	7,96	1,39	9,01*	1,36
Динамометрія правої руки, кг	6,83	1,44	7,94*	1,41	6,84	1,31	7,49*	1,34
Витривалість статична								
Вис на перекладині, с	21,7	7,89	27,23*	8,88	21,74	7,29	25,2*	6,65

Примітки: * - достовірні зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками

Швидкісно-силові здібності визначались в наших дослідженнях за допомогою тестів «стрибок у довжину з місця» і «метання тенісного м'яча стоячи на дальність».

Результати досліджень свідчать, що показники стрибка у довжину у старшому дошкільному віці мають достовірно високі темпи розвитку. Зокрема, в ЕГ показники стрибків у довжину з місця збільшилися на 7 см, у КГ – на 4,41 см. Результати метання тенісних м'ячиків на дальність в ЕГ збільшилися на 1,63 м, а у КГ – на 0,96 м. Дані досліджень співпадають з науковими даними про те, що вік 5–6 років є сенситивним для розвитку

швидкісно-силових якостей. У нашому дослідженні координаційні здібності оцінювались за допомогою тестів Е.С. Вільчковського і «влучання предмета в ціль».

Влучання предмета в ціль показала зміни в ЕГ на 2,5 бали; у КГ – на 1,82 бали.

У дітей дошкільного віку є всі передумови і для успішного розвитку гнучкості – морфологічної властивості опорно-рухового апарату, яка характеризує ступінь рухливості його ланок. Гнучкість визначається еластичністю м'язів і зв'язок, які детермінують амплітуду рухів і морфологічними особливостями опорно-рухового апарату дошкільників (еластичність м'язів, рухливість хребта), які обумовлюють можливість успішного розвитку цієї фізичної здібності. Ступінь рухливості поперекового відділу хребта, який визначався за результатами тесту «нахил вперед, сидячи на підлозі» показав результати в ЕГ приріст становить 2,6 см, у КГ – 1,46 см.

Сила м'язів кисті оцінювалась за допомогою динамометрії. У дітей ЕГ сила м'язів правої кисті збільшилася на руки на 1,48 кг, лівої руки – 1,11 кг; у КГ – правої руки збільшилася на 1,05 кг, лівої руки – 0,65 кг.

Таким чином, позитивна динаміка показників силових здібностей дітей дошкільного віку є результатом вдосконалення функціональних властивостей нервово-м'язового апарату. Рівень розвитку статичної витривалості визначався за допомогою тесту «вис на перекладені, с». Було виявлено, що в ЕГ показники збільшилися на 5,53 с, у КГ – на 3,46 с.

Отже, із таблиці 3.5 бачимо статистично достовірні зміни показників як в ЕГ, так і у КГ, однак у дітей, які займалися додатковими фізкультурно-оздоровчими заняттями із флорболу, зміни були значними.

Отже, зробивши кількісний аналіз показників фізичних якостей відмічаємо, що в обох групах показники швидкості і гнучкості є кращими. Це можна пояснити тим, що вік 5–6 років є сенситивним для розвитку саме цих фізичних якостей. Однак в ЕГ більше дітей із високими і середніми показниками, ніж у КГ. Це можна пояснити тим, що фізкультурно-оздоровчі

заняття із флорболу сприяли збільшенню динаміки, у порівнянні із показниками дітей КГ.

Висновки до третього розділу

Отже, практична значимість нашої роботи полягає у розробці програми використання засобів флорболу, на основі вивчення показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку та з урахуванням матеріально-технічної бази ЗДО. Запропонована програма може бути використана в процесі фізичного виховання дітей 5–6 років під час програмних фізкультурних занять і на додаткових фізкультурно-оздоровчих заняттях. Теоретично напрацьований матеріал може бути використаний під час організації і проведенні спортивно-оздоровчих заходів вихователями, інструкторами з фізичної культури, вчителями молодших класів. При певній корекції отримані дані можуть бути використані як теоретичний, так і практичний матеріал при підготовці курсу лекцій для студентів спеціалізованих вузів із таких дисциплін: теорії і методики фізичного виховання, основ педагогічної майстерності, теорії і методики спортивної підготовки, організації і методики оздоровчої фізичної культури, культури здоров'я, організації і методики спортивно-масової роботи, фізичного виховання, фізичної культури і фізичного виховання різних груп населення.

РОЗДІЛ 4

ОХОРОНА ПРАЦІ

4.1. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання

Вимоги безпеки під час проведення занять

4.1.1. Спортивний зал має бути підготовлений відповідно до вимог навчальної програми.

4.1.2. Обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряда була безпечна зона.

4.1.3. Перед кожним заняттям потрібно перевіряти стан снарядів: міцність кріплення; міцність розтяжок та ланцюгів; кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок тощо.

4.1.4. Для запобігання травматизму під час занять з гімнастики слід дотримуватись таких вимог: виконувати гімнастичні вправи на снарядах тільки в присутності вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту; укладати гімнастичні мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною; перевозити важкі гімнастичні снаряди за допомогою спеціальних візків і пристроїв; виконувати складні елементи і вправи під наглядом учителя або фахівця з фізичної культури і спорту, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи; змінюючи висоту брусів, обидва кінці жердини піднімати одночасно; висовувати ніжки в стрибкових снарядах по черзі з кожного боку, піднявши снаряд; для змащення рук треба використовувати магнезію, яка зберігається в спеціальних ящиках, що виключають розпилювання.

4.1.5. Під час виконання учнями гімнастичних вправ поточним способом (один за одним) слід дотримуватися необхідних інтервалів, які визначає вчитель або фахівець з фізичної культури і спорту.

Вимоги безпеки під час проведення занять із легкої атлетики

4.2.1. Взуття учнів має бути на підшві, що унеможлиблює ковзання; воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підшві спортивного взуття дозволяється мати шипи.

4.2.2. Вправи з метання дозволяється виконувати тільки за командою вчителя фізичної культури. Кидки снарядів слід виконувати в напрямку розміченого сектору. Зустрічні кидки та кидки у напрямку бігової доріжки не дозволяються.

Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

4.2.3 При виконанні вправ фронтальним методом учні повинні розташовуватися в одну шеренгу на відстані не менше ніж 2 м один від одного.

Під час поточного виконання вправ з метання учні, які мають взяти снаряди в секторі, повинні переміщуватися за вчителем або фахівцем з фізичної культури і спорту безпечним маршрутом (як правило, з лівого боку на безпечній відстані від сектору).

4.2.4. Брати снаряди в руки, іти за снарядами можна тільки з дозволу вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей час.

4.2.5. Спортивний снаряд назад до кола або місця метання слід переносити, ні в якому разі не кидати. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.

Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

4.3.1. Під час занять із спортивних ігор учні мають виконувати вказівки вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту, дотримуватись послідовності проведення занять - поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.

4.3.2. Перед початком гри учні проводять розминку: відпрацьовують техніку ударів і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

4.3.3. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців - баскетболістів, волейболістів, гандболістів - на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, у футболістів - на жорсткій підошві.

Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців (сережки, ланцюжки, браслети, амулети тощо).

Під час проведення занять на відкритому повітрі у сонячну спекотну погоду учням необхідно мати легкі головні убори, по периметру поля для ігрових видів спорту необхідно розставити пляшки з водою.

4.3.4. Учням, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям – рукавички.

4.2. Гігієна праці й санітарія під час занять фізичними вправами

Гігієна (hydicinos – гр. та яка дає здоров'я) – наука про здоров'я вивчає зв'язок та взаємодії з навколишнім середовищем, а також вплив різних внутрішніх і зовнішніх факторів на здоров'я людини, нерозривно пов'язана із фізичним вихованням її, з фізичною культурою суспільства тому, що метою фізичного виховання є створення здорового працездатного і потрібного по своїх морально-психологічних якостях і фізичних як члена людського суспільства.

Саме вимоги для повноцінного фізичного виховання людини є вимогами гігієни. Саме поєднання фізичного виховання із гігієною складає поняття «фізична культура».

Санітарія (лат. sanitas – здоров'я) складова поняття «гігієни», розуміють методологію гігієни, тобто ті засоби, заходи, способи і методи розроблені гігієною для практичного втілення в життя людини і суспільства.

З перших хвилин життя людини він відчуває вплив гігієнічних норм і санітарних заходів, які засвоюються лікарями, батьками і родичами.

Вимоги до виконання санітарно-гігієнічних норм і заходів в повсякденному житті кожним чином людської спільноти (роду, сім'ї, племені, виробничих і інших колективах, народу, держави, нації) виховуються першими у вихованні моралі – сукупності норм і вимог до його поведінки в суспільстві і норм задоволення його потреб відповідного його місця в ієрархії суспільства.

Що до гігієнічних норм і вимог то вони відбиваються у звичаях і традиціях народів, в релігійних і державних постановах. Відповідно що і їх невиконання карається громадським осудом, релігійними покараннями, адміністративними і судовими органами.

Саме в сфері фізичного виховання і спортивної діяльності формується і засвоюється санітарні норми, гігієнічні змагання і вміння у підростаючого покоління. Кожний працівник фізичної культури, кожний спортсмен повинний тільки сам знати і повсякденно виконувати санітарні вимоги, бути прикладом для оточуючих, а і з перших кроків вчили своїх учнів здоровому способу життя.

Сучасні основи гігієни і санітарії фізичних вправ і спорту розроблені Петром Францієвичем Лесгафтом на початку ХХ сторіччя. Виховуючи необхідні фізичні і психічні якості в своїх учнів тренер повинен знати які і як різні вправи та інші фактори впливають на їх здоров'я і рівень тренуваності, повинний вміти враховувати і передбачити їх вплив плануванні навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності. Відповідно з гігієнічними нормами він повинний вміти облаштовувати місця змагань і занять, вимагають від обслуговуючого персоналу і спортсменів в підтримці санітарних вимог, організувати режим дня і харчування.

Боротьба, бокс, групова акробатика, плавання за гігієнічними нормативами займають особливе місце серед інших видів спорту висовуючи

підвищені вимоги до гігієни тіла спортсменів, що відображено і в «Правилах змагань» цих видів спорту.

Основні гігієнічні вимоги до спортсменів: і їх спортивної діяльності:

1. Поєднання загальної фізичної і спеціально-фізичною підготовкою;
2. Поступовість в збільшенні тренувального навантаження;
3. Раціональне чергування праці і відпочинку;
4. Повноцінне, збалансоване по складу харчування.

Зазначаємо, що три з указаних гігієнічних вимог співпадають з основними принципами фізичного виховання.

До цих 4-х основних загально-спортивних вимог, щодо спортивних єдиноборств можна додати ще одну вимогу – прискіплива увага єдиноборця до чистоти і здоров'я шкірного покриву тіла і волосся, бо за правилами змагань при шкірних захворюваннях атлет не допускається до змагань лікарем вже на зважуванні при якому він проводить зовнішній огляд повністю роздягнутих атлетів.

4.3. Пожежна безпека у спортивних залах

У спортивних залах висотою до нижнього поясу несучих конструкцій покриття 12 м і більш при використанні великорозмірного декоративного оформлення (на всю висоту залу) необхідно передбачити додаткові заходи щодо захисту цього оформлення (монтаж тимчасових водяних завіс, швидкоз'ємні кріплення і т. п.).

У неробочий час ключі від приміщень повинні знаходитися у чергового (сторожа).

Комплект ключів від технічних поверхів і приміщень, міжфермових просторів і в'їзних доріг повинен постійно знаходитися в черговому (диспетчерському) приміщенні з постійним перебуванням людей.

На випадок виникнення пожежі повинна бути забезпечена можливість безпечної евакуації людей, що знаходяться в будівлі (споруді). Проходи,

виходи, коридори, вестибюлі, фойє, тамбури, драбини не дозволяється захарашувати різними предметами і устаткуванням. Всі двері евакуаційних виходів повинні вільно відкриватися у напрямі виходу з приміщень, будівель і споруд; закривати двері на замки і важко відчиняємі замки при проведенні змагань, тренувань, репетицій і культурно-видовищних заходів забороняється.

У коридорах, на сходових майданчиках і на дверях, що ведуть до евакуаційних виходів або безпосередньо назовні, повинні бути встановлені приписуючи знаки «Вихід» згідно ГОСТ 12.4.026.76* «Кольори сигнальні і знаки безпеки». Тимчасові місця для глядачів (висувні, знімні, збірно-розбірні і т. п.), а також сидіння на трибунах критих і відкритих спортивних споруд не допускається виконувати з синтетичних матеріалів, що виділяють при горінні високо небезпечні речовини. Під тимчасовими місцями забороняється зберігання яких-небудь горючих матеріалів і устаткування, а також стоянка техніки. Простір під тимчасовими трибунами перед початком кожного змагання повинен очищатися від горючого сміття і висухлої трави.

Установка приставних сидінь на шляхах евакуації забороняється. Тимчасові сидіння в евакуаційних люках, призначені для розміщення фону на трибунах при проведенні спортивно-художніх свят, відкриття і закриття міжнародних змагань або інших міжнародних заходів, а також культурно-видовищних заходів, повинні бути знімними. Для їх швидкого демонтажу повинні бути передбачені спеціальні пристосування і виділено відповідну кількість осіб для виробництва цих робіт.

Приміщення будівель і споруд повинні бути обладнані системою сповіщення про пожежу і управління евакуацією. Система оповіщення про пожежу і управління евакуацією повинна забезпечувати реалізацію розроблених планів евакуації людей.

У сходових клітках будівель і споруд забороняється: влаштовувати робочі, складські і іншого призначення приміщення, прокладати трубопроводи з легкозаймистими (ЛВЖ) і горючими (ГЖ) рідинами,

зберігати горючі матеріали, а також встановлювати устаткування і різні предмети, що перешкоджають пересуванню людей. Двері в протипожежних стінах і перегородках будівель і споруд, скління віконних і дверних отворів у внутрішніх стінах і перегородках на шляхах евакуації, а також в перегородках, що розділяють вестибюлі і фойє, пристрої для самозакривання дверей, що ущільнюють прокладки в притворах дверей повинні постійно знаходитися в справному стані. Розстановку крісел для глядачів в спортивних залах слід передбачати так, щоб не створювалися стрічні або пересічні потоки глядачів з постійних і тимчасових трибун. При розстановці крісел на площі залу слід дотримувати вимоги Правил пожежної безпеки для театральних-видовищних підприємств і культурно-освітніх установ. Пристосування для кріплення тимчасових конструкцій для сидіння глядачів в критих спортивних спорудах, а також кріплення помостів, естрад, рингів і т.п. повинні міститися в справному стані. Установка таких конструкцій з несправними кріпленнями забороняється. Забороняється установка ґрат на вікнах приміщень будівель і споруд, за винятком приміщень для зберігання зброї і боєприпасів в тирах і стрільбищах. Зберігання спортінвентарю і інших матеріалів на стелажах слід проводити так, щоб вони не виступали за габарити стелажів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури і власні дослідження свідчать, що зміст та спрямованість фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі не забезпечують належного рівня здоров'я, традиційні засоби фізкультурної роботи з дитячим контингентом не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни. У вирішенні питань щодо збереження і зміцнення здоров'я дітей 5–6 років, необхідним, у першу чергу, є створення сприятливих умов для фізичного розвитку, фізичної підготовленості. На даний момент недостатньо уваги приділяється використанню засобів флорболу в процесі організації фізичного виховання дітей, що враховували б вікові особливості та інтерес до видів рухової активності і матеріально-технічні умови закладів освіти. Цільова спрямованість, інтерес до занять у дошкільному віці проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки в задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб: самовираження, досягнення краси, проведення вільного часу, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій і освітній діяльності тощо.

2. Розроблена програма фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу для дітей старшого дошкільного віку, яка наведена в додатках.

3. Впровадження фізкультурно-оздоровчих занять з елементами спортивної гри у флорбол достовірно покращили показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості у дітей експериментальної групи, які стали вище середніх і високими, у контрольній групі залишилися середніми і частково стали вище середніх.

4. Отримані результати дозволяють рекомендувати дану програму до впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, що передбачає подальше удосконалення програми з фізичної культури для дошкільних навчальних закладів.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. Сада. М.: Просвещение, 1992. 159 с.
2. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. К.: Олимпийская литература, 2001. 422 с.
3. Безруких М. М., В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений 3-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 416 с.
4. Быков А. В., Трухин А. В. Анализ техники удара способом «щелчок» во флорболе. *Известия Тульского государственного университета*. Тула. 2014. С. 83-87. В текст добавить
5. Быков А. В. Надежность игры в численном меньшинстве во флорболе. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2012. №5(87). С. 11-16.
6. Быков А. В. Исследование соревновательной деятельности ведущих спортивных сборных команд мира по флорболу. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2007. №9(31). С.22-25.
7. Быков А. В. Методические особенности начального обучения во флорболе : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13 00 04. Санкт-Петербург. 2007. 23 с.
8. Быков А. В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2012. №4(86). С. 15-20.
9. Быков А. В. Удаление во флорболе и эффективность реализации численного большинства командами высокой квалификации. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2011. №4(74). С. 22-26.
10. Быков А. В. Штрафной бросок во флорболе и эффективность его выполнения в условиях соревновательной деятельности. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2011. №3(73). С. 17-20.

11. Богініч О. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 224 с.
12. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: Навчально-методичний посібник. 2-е видання. К., 2003. 140 с.
13. Бондар О. М. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей 5-6 років із урахуванням просторової організації їхнього тіла : автореф. дис. ... канд.. наук з фіз.. виховання і спорту : 24.00.02. К., 2009. 20 с.
14. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку.: УЗМН, 1998. 64 с.
15. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. К., 2001. 216 с.
16. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Белгород: Изд-во Белый город, 2013. 239с.
17. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2005. 175 с.
18. Денисенко Н. Ф., Лиходід Л. В., Лупінович С. В., Михайліченко А. Ф. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
19. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів : автореф. дис... д-ра пед. наук. К., 2002. 30 с.
20. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с
21. Закон України про дошкільну освіту [№ 2145-VIII від 05.09.2017](#), ВВР, 2017, № 38-39, ст.380.

22. Запорожець А.В. Про значення ранніх періодів дитинства на формування дитини. *Сучасні проблеми дошкільної освіти і педагогічні технології*: Збірник наукової праці. Смоленськ:СГПУ, 1998. С.3-10.
23. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.00. Дніпропетровськ. 2014. 24 с.
24. Контроль за системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах / уклад. І. Л. Цимерлан. Суми: управління освіти і науки Сумської обласної адміністрації. СОІППО, 2003. 37 с.
25. Кочерга О. Психофізіологія дітей 6 року життя. К.: Шк. світ, 2007. 128 с.
26. Круцевич. Т., Пангелова Н. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник* : Фізичне виховання і спорт. Луцьк. 2012. № 3(19). С. 157-162.
27. Маковецька Н. В. Школи перспективного педагогічного досвіду: забезпечення ефективності оздоровлювальної роботи в дошкільному закладі. *Дошкільна освіта*. 2005. №2(8). URL:<http://www.lips.zp.ua/states/270-120032.html>
28. Максименко Л. М. Безпека гри у флорбол серед дітей старшого дошкільного віку. *Молодий вчений*. Херсон, 2017. №11 (51). С. 151-154.
29. Максименко Л. Рекреаційний вплив гуртка із флорболу на фізичний розвиток і підготовленість дітей 5-ти і 6-ти років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2016. Вип. 1 (20). С. 104-109. Фахове видання України. Розст.
30. Маринич В., Когут І. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2013. №1. С. 28-35.
31. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням

інтегрально-розвивальних м'ячів : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів. 2014. 20 с.

32. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2005. 23 с.

33. Півень О. Розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в іграх спортивного характеру. Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький. 2013. Вип.30. С. 204-207.

34. Правила игры: правила и интерпретации с 1.07.2010. Международная Федерация Флорбола / Под ред. Е. Э. Булатова. URL:<http://sportbet.su/Pravila/florbol.html>

35. Подоляка А. Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5-6 років засобами інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2011. 25 с.

36. Поколотна М. М. Рекреаційна географія. Харків ХНАМГ, 2012. 275 с. URL:<http://eprints.kname.edu.ua/>

37. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів. 2008. 21 с.

38. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ. 2015. 22 с.

39. Полька Н., Антамонов М., Джурінська С. Оцінка фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку: метод. рекомендації. К.: Знання України, 2007. 30 с.

40. Польська Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медико-профілактичного забезпечення дітей у загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. *Довкілля та здоров'я*. 2009. №1(48). С. 52-54.
41. Попова В. Ф., Ищук Е. Г., Белоусова Е. Ю. Влияние подвижных игр на гармоничное развитие детей дошкольного возраста. *Молодой ученый*. 2014. №11. С. 402-404.
42. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». У 2ч. Ч. II. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Аніщук А. М., Артемова Л. В., наук. кер. О. Л. Кононко. К.: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 425 с.
43. Рихтер О. В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности : дис. ... к. пед. наук : 13.00.01. Ставрополь. 2003. 221 с.
44. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 438 с.
45. Сергієнко Л.П. Поняття про рухові здібності та якості в теорії і методиці фізичного виховання. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія. Л.: Редакційно-видавничий центр ЛДІФК; НВФ «Українські технології», 2005. С. 193-198.
46. Старченко А. Ю. Оптимізація фізкультурної освіти дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Суми. 2015. 224 с.
47. Сутугина Л. Н. Совершенствование технико-тактической подготовки во флорболе. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2011. № 4(74) – С. 186-189.
48. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи. Х.: Вид-во «Ранок», 2012. 176 с

49. Таранова Т. И. Организация обучения и воспитания в системе дошкольного образования на основе конструктивной педагогической аксиологии : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. Ставрополь. 2005. 436 с.
50. Техническая подготовка детей во флорболе 8-10 лет: учебно-методическое пособие / сост. Сутугина Л.Н. Северодвинск: РИО Севмашвтуза, 2011. 42 с
51. Тупчій Н. О. Режим рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. К. 2001. 24 с.
52. Уроки здоров'я на кожний день. Для дітей старшого дошкільного віку / уклад. О. С. Тарасова, Л. А. Швайка. Х.: Вид. група «Основа», 2013. 255 с.
53. Федотова Е. В. Хоккей на траве. Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 2005. 279 с.
54. Худолій О. М., Касьян А. В. Закономірності формування рухової функції у дітей дошкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. №12. С. 35-47.
55. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: «Просвещение», 1984. 205 с.
56. Чупрун Н. Стан розвитку фізичних та координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Львів 2012. Т.2. С. 212-215.
57. Шульгина Е. В. Организация занятий флорболом в дошкольном образовательном учреждении. *Детский тренер*. 2007. №7. С. 126-146.

ДОДАТКИ

Додаток А

Приклад фізкультурно-оздоровчого заняття із флорболу дітей 5–6 років

Перед початком заняття коротка бесіда

Діти, які бувають м'ячі? (діти говорять)

Послухайте, будь ласка, назви спортивних ігор: футбол, волейбол, гандбол, флорбол, мотобол, баскетбол. Що спільного в цих словах? (Частина слова – бол). «Бол» в перекладі з англійської мови означає – м'яч. М'яч має свою історію. У глибоку давнину були м'ячі зі шматочків шкіри, набиті пухом і вовною. Деякі народи Європи і Азії грали м'ячами з дерева. Більше 2500 років тому, американські індіанці грали м'ячами зі «сліз плачу дерева» – каучукової смоли. Саме ці м'ячі є предками наших гумових м'ячів. У флорболі гравці використовують м'ячі з пластику. Вони дуже легкі й безпечні. Якщо ти хочеш, щоб м'яч тебе слухався, грай ним частіше: веди, кидай, передавай.

Як розігрується м'яч?

Отже, на майданчику залишається по шість гравців кожної команди (5 польових і 1 воротар). Гра починається з центру поля. Тут відбувається розіграш «початкового м'яча». Два найспритніших і найшвидших гравця двох команд встають один напроти одного, ключки з обох сторін від м'яча. Решта гравців розташовуються на своїй половині майданчика. По сигналу, розігрують, намагаються ключкою відбити м'яч своїм товаришам по команді. Так починається гра. Якщо команда, якій вдалося заволодіти м'ячем, кине його у ворота, їй зараховується одне очко.

М'яч буде знову розіграватися в центрі поля.

Нападаємо – захищаємо.

Якщо м'яч у тебе чи твоїх товаришів по команді, то ви – нападники. Ви повинні спробувати закинути м'яч у ворота противника. Коли м'яч знаходиться біля твоїх товаришів по команді, ти – нападник без м'яча, ти все одно береш участь у грі: біжиш за м'ячем, ведеш його ключкою, коли тобі

передає м'яч твоїй товариш або коли м'яч відскакує від бортика. Чи траплялося тобі бачити, коли кошениа чекає, коли з'явиться мишка? Так і ти повинен знаходитися на майданчику в повній готовності.

Якщо м'яч у супротивника, ти і вся твоя команда – захисники, тобто кожен із вас біжить поруч із гравцями противника. І не порушуючи правил, заважає йому заволодити м'ячем. Це вийде, якщо ти будеш тримати відстань між вами 2-3 кроки, і пересуватися швидше, ніж нападник. Якщо нападник із м'ячем, будь уважним! Спробуй зблизитися із противником і негайно відібрати м'яч. Далі практична частина заняття.

Практична частина фізкультурно-оздоровчого заняття із
флорболу дітей 5–6 років

Частина заняття	№ впр.	Вихідне положення	Формулювання вправи	Дозування	Методичні Рекомендації
Вступна	1	О. с.	Стройова вправа. 1–2 руки перед грудною кліткою, 3–4 опустити.	1–2 хв.	Темп середній, спина пряма, підборіддя при підняте.
	2	О. с. із ключкою	Крокуємо по залу. 1–2 ключку вгору, на носочках, 3–4 за голову йдемо на п'ятках.	1–2 хв.	Темп повільний, спина пряма, підборіддя при підняте.
	3	Те ж	Крокуємо по залу. Руки з ключкою попереду, напівприсід.	30 с–1 хв.	Темп середній, плечі максимально розведені.
Основна	4	О. с.	За сигналом діти виконують у парах по черзі біг 3x10 м.	5–7 хв.	Бігти максимально швидко, дихання не затримувати.
	5	О. с.	У парах виконання кидків і ловлі набивного м'яча один одному	1–2 хв.	Руки виконувати інтенсивно. Спину тримати рівно
	6	О. с.	Естафета. Дві команди. Відстань між гравцями 1 м. За сигналом гравці передають один одному ключку то праворуч, то	3–4 хв.	Намагаємось виконувати рухи швидко, але обережно.

			ліворуч, тримаючи її двома руками і повертаючись всім корпусом. Гравець, який стояв в колоні останнім, отримавши ключку, біжить із нею і стає першим. Перемагає команда, яка перша закінчила вправу.		
	7	О. с.	Естафета. Дві команди. Розставляються фішки. Ведення м'яча ключкою між ними.	5 хв.	М'яч не відривати від підлоги, ноги призігнуті у колінах.
Заклучна	8	Сидячи, ноги нарізно	1–2 руки вгору, вдих, 3–4 нахил вперед, видих.	4 –5 р.	Темп повільний, розтягувати м'язи спини, ноги прямі.
	9	Лежачи на спині	Руки на животі, ноги разом. 1–2 зробили повільний вдих, 3–4 видих.	5 –6 р.	Вправа на релаксацію.

Додаток Б

Фізичні вправи для формування рухових умінь і навичок гри у флорбол
для дітей старшого дошкільного віку
Граємо із м'ячем (ігрова вправа)

Мета: ознайомити з властивостями м'яча ; розвивати спритність, точність рухів; виховувати старанність.

Хід вправи. 1. Діти тримають у руці по одному м'ячу. Перекладати його з однієї руки в другу (5–8 разів).

2. Обводимо м'яч руками навколо тулуба (3–4 рази в кожний бік).

3. Проносимо м'яч під ногами (5–8 разів під кожною ногою).

4. Підкидаємо м'яч невисоко та ловимо (5-6 разів).

5. Кладемо м'яч перед ногами і, штовхаючи поперемінно правою, лівою ногою, як зручно, просуваємось уперед (2–3 кола).

Рекомендації: штовхати м'яч внутрішньою стороною стопи.

Візьми швидко (ігрова вправа)

Мета: розвивати інтерес та поглиблювати знання дітей про ігри з дрібним спортивним інвентарем – м'ячем; сприяти розвитку спритності, швидкості, координації рухів; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. На одному кінці майданчика діти стоять шеренгою, на іншому – лежать м'ячі. Діти швидко біжать і беруть м'яч, повертаються назад, хто швидше (відстань 10 м).

Рекомендації: діти біжать виключно за командою.

Зміни місце (ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: викликати інтерес до вправ із дрібним спортивним інвентарем; сприяти розвитку спритності, швидкості, координації рухів; виховувати наполегливість.

Хід вправи. Діти шикуються у дві колони. Потрібно добігти до корзини з м'ячами, швидко перекласти м'яч у обруч, повернутися назад.

Рекомендації: провести змагання між двома командами з передачею естафети.

Граємо з ключкою (ігрова вправа)

Мета: викликати інтерес до вправ із ключками; виховувати вміння діяти з ключкою для хокею; розвивати силу м'язів плечового пояса, координацію рухів; виховувати старанність, сміливість, рішучість.

Хід вправи. Вправи з ключкою:

- а) перекладати ключку з однієї руки в другу (8–10 разів);
- б) піднімати вгору на рівні голови та опускати (6–8 разів);
- в) обертати нею вперед та назад, збоку і перед собою, утримуючи обома руками (2–2,5 хв).

Рекомендації: кисть міцно фіксують на ключці, рука розслаблена.

Хто без ключки? (ігрова вправа)

Мета: продовжувати виховувати інтерес до вправ із ключками; розвивати спритність, швидкість реакції; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. Діти біжать по колу, за сигналом треба взяти ключку. Кількість ключок на одну менше, ніж гравців.

Рекомендації: ключку тримати обома руками зручним для дитини способом.

Стрибунці (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички стрибків через предмети, уміння точно виконувати рухові дії; розвивати спритність, зміцнювати м'язи ніг; сприяти формуванню позитивного емоційного стану.

Хід вправи. Стрибки через ключки, які лежать на відстані 1 м.

Рекомендації: вихователь стежить, щоб діти дотримували дистанції між собою.

Наздожени м'яч (ігрова вправа)

Мета: продовжити ознайомлення з властивостями м'яча, вправляти дітей у пересуванні м'яча ногою; розвивати точність рухів, влучність, спритність, координацію рухів; виховувати інтерес до гри.

Хід вправи. Перед кожною колоною лежить один м'яч. За командою діти, які стоять першими, починають пересувати його ногою до місця, де стоять «ворота», намагаючись потрапити у них ногою і повертаються назад бігом, м'яч несуть у руці і кладуть її біля того, хто стояв за ними, а самі стають позаду.

Рекомендації: вести м'яч по прямій, по зигзагу, між предметами.

Не впусти м'яча (ігрова вправа)

Мета: вчити правильно тримати ключку; розвивати точність рухів, швидкість рухової реакції; виховувати бажання правильно виконувати рухові дії.

Хід вправи. Ключку тримати обома руками зручним для дитини способом. Переносячи ключку то ліворуч, то праворуч від м'яча, утримувати його на місці, відпускаючи від ключки лише на 10–15 см. Продовжувати 20–30 с підряд.

Рекомендації: м'яч лежить на підлозі на відстані 40–50 см від ніг гравця.

Упіймай м'яч (ігрова вправа)

Мета: продовжувати вчити правильно тримати ключку; вправлятися у відбиванні м'яча ключкою; розвивати спритність, точність, влучність; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи. Стоячи на відстані 50 см від стіни або невисокого бортика, посилати м'яч (несильно) по землі так, щоб він відскакував, відлітав від перешкоди знову для удару (штовхання) точно під ключку. Якщо вправу виконують у приміщенні, то вибрати стіну без плінтуса або киданням направляти трохи вище від нього (там, де є гімнастичні лави, їх ставлять на ребро сидінням до гравців).

Рекомендації: не перехоплювати ключку руками під час виконання технічних прийомів.

Флорболісти (ігрова вправа)

Мета: вправляти в умінні оптимально розраховувати силу й точність удару; розвивати точність рухів, влучність, окомір; виховувати наполегливість, старанність, упевненість у своїх силах.

Хід вправи. На майданчику роблять лунку для м'яча, на відстані 3–4 м від неї креслять лінію старту. Гравці по черзі намагаються забити м'яч у лунку. Перемагає той, хто закотить м'яч у лунку, зробивши якомога менше ударів ключкою по м'ячу.

Рекомендації: коли м'яч знаходиться біля ніг, руку, яка тримає ключку, опускають нижче до крючка, тулуб нахиляють, плече сильної руки відводять назад-угору, руку згинають у лікті, ноги широко розставляють для збереження стійкості.

Закоти м'яч у ямку-лунку (ігрова вправа)

Мета: вправляти в умінні доцільно розраховувати напрямок та точність удару, узгоджувати з ним силу; розвивати точність удару по м'ячу, влучність, окомір; виховувати наполегливість, упевненість у своїх силах.

Хід вправи. Закочувати м'яч у ямку (лунку), стоячи по одному, в парах, шеренгах, колонах, по колу, поступово збільшуючи відстань до ямки від 50 см до 2 м. Глибина і ширина ямки (лунки) трохи більша за м'яч. Вправу проводять на землі або на снігу.

Рекомендації: сильніша рука тримає ключку міцно, друга вільно рухається вдовж палки, що сприяє м'якому і природному виконанню механічних прийомів.

Снайпери (малорухлива гра)

Мета: розраховувати силу й точність удару залежно від відстані до цілі; розвивати точність, влучність, окомір; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід гри. На майданчику в ряд викопують невеликі ямки, кожну з них нумерують, на відстані 2–3 м від першої лунки проводять лінію. Від цієї лінії гравці по черзі прокочують м'ячі у ямки. Гру починає перший гравець, він прокочує м'ячі, набираючи бали, по номерах ямки, поки не промахнеться. Після промаху він передає хід другому гравцю і так далі по черзі. Коли черга підійде до першого гравця, він починає гру з тієї лунки, у яку не влучив. Перемагає той, хто першим набере максимальну кількість балів.

Рекомендації: за лінію не заступати; добре прицілюватись.

Додаток В

Вправи для відпрацювання техніки гри у флорбол дітям старшого дошкільного віку

Знайди свою хатку (ігрова вправа)

Мета: навчати володінню ключкою та м'ячем, вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, вміння орієнтуватися в просторі, реакцію на сигнал, координацію та точність рухів; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи. На майданчику розкладають кілька обручів. У кожного обруча своя мітка. Діти з ключками та м'ячами стають по четверо в обруч – це їхня «хатка». За сигналом діти вибігають із обручів та прокочують м'ячі по майданчику ключками. За командою «Додому!» кожен гравець веде свій м'яч у свою хатку.

Рекомендації: не змінювати положення рук в обхваті ключки; перемагає той, хто швидше відведе м'яч «додому».

Не загуби своєї крижини (шайби) (ігрова вправа)

Мета: вчити вести м'яч з великою та малою амплітудою її пересування; сприяти розвитку спритності, реакції на сигнал, координації та точності рухів; виховувати наполегливість, старанність, упевненість.

Хід вправи. За сигналом інструктора діти починають прокочувати ключкою м'яч в різних напрямках. За свистком – закінчують.

Рекомендації: м'яч утримувати перед собою в секторі 5–15 см.

Спритні діти (ігрова вправа)

Мета: вправляти у веденні м'яча ключкою без відриву, короткими кидками; розвивати спритність, координацію та точність рухів, орієнтування в просторі; виховувати старанність, упевненість, сміливість, рішучість.

Хід вправи. Діти стають в одну шеренгу на вихідну лінію (у кожної дитини ключка і м'яч). Треба провести м'яч із однієї сторони майданчика на іншу, оминаючи 2-3 перешкоди, що лежать на середині. Завдання виконують

2–3 рази. Потім запрошують другу групу гравців.

Рекомендації: м'яч не випускати з траєкторії свого руху, для цього розраховувати силу поштовху.

Ведення м'яча палицею (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча; розвивати спритність, точність рухів, уважність; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. Від лінії старту-фінішу до поворотної лінії стоять кеглі на відстані 1,5–1 м. За командою гравці ведуть м'ячі палицею по синусоїді, огинаючи кеглі, до поворотної лінії і назад.

Рекомендації: провести змагання між командами з передаванням естафети.

Перегони з м'ячами

(ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: закріплювати техніку ведення м'яча ключкою; розвивати спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі; виховувати інтерес до сумісних дій, відповідальність, старанність.

Хід вправи. Кілька гравців (5–6 осіб) тримають ключки в руках, розташовуються на лінії старту. Кожен отримує м'яч. Перед усіма гравцями на відстані 10–15 м ставлять кеглю. За сигналом діти ведуть м'ячі до кеглів, обгинають їх і повертаються. Перемагає той, хто першим повернеться.

Рекомендації: грати можуть 3–4 команди. Щоб дітям легше було орієнтуватися, для кожної команди встановлюють прапорці зазначеного кольору – сині, зелені, жовті, червоні. Команда, яка закінчила гру першою і не допустила помилок під час передачі ключки та м'яча, перемогла.

Змійки (ігрова вправа з елементами змагання)

Мета: навчати веденню ключкою м'яча між предметами, передавати її один одному; розвивати спритність, точність та координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід вправи. Діти об'єднуються в 4–5 команд, шикуючись у кожній один за

одним. Перед кожною командою по 5–6 кеглів (прапорців), які розставлені по прямій лінії з проміжками 1 м. Перші гравці з кожної команди починають рух за сигналом, наступні – після передачі ключки і м'яча. Рухаючись змійкою, обводити м'ячем кожен кеглю (прапорець) і повертатися по прямій.

Рекомендації: перемагає та команда, яка не тільки першою закінчить ведення, але й зіб'є меншу кількість кеглів.

Проведи - не зачепи! (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку ведення м'яча між предметами; розвивати точність рухів, орієнтування в просторі; виховувати бажання виконувати правильно рухові дії, старанність та наполегливість.

Хід вправи. Гравці шикуються в 3–4 колони. У руках у кожної дитини по ключці та м'яч. Інструктор пропонує завдання: провести м'яч між кеглями, що стоять в один ряд на відстані 1 м (ряди кегль за кількістю команд). За сигналом починають гравці, які стоять першими в колоні. Як тільки вони пройдуть половину дистанції, до завдання приступають наступні і так далі.

Рекомендації: діти вдаряють справа та зліва по м'ячу.

Не збий кеглю (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку ведення м'яча короткими послідовними ударами ключкою; розвивати спритність, точність рухів, уважність, спритність; виховувати старанність, наполегливість.

Хід вправи. На підлозі встановлюють кілька кеглів (до десяти) або кубиків, крижинок в лінію (або по колу, або в квадрат). Завдання полягає в тому, щоб, обводячи в заданому напрямку предмети, не збити їх м'ячем або ключкою.

Рекомендації: м'яч не відкидати на велику відстань від фігури.

Зустрічна естафета (гра-естафета)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча різними способами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність; виховувати інтерес до сумісних дій, відповідальність, старанність.

Хід гри. Для проведення гри потрібні ключки і маленькі гумові м'ячики за кількістю команд, які беруть участь у грі. Кубиками позначають дві лінії на відстані 8–10 м від іншої. Діти об'єднуються в кілька (3–4) команд. Учасники кожної з них розраховуються на перші і другі номери. Одна половина команди стає біля однієї лінії, інша – біля другої. За сигналом перші номери беруть ключки і ведуть м'яч до других номерів своєї команди, які стоять першими в колоні, і передають їм ключки, а самі стають у кінець колони. Другі номери ведуть м'ячі в бік перших номерів. Гру продовжують доти, доки всі діти не повернуться на свої місця (так, як стояли до початку гри). Перемагає команда, яка раніше виконає завдання.

Рекомендації: рух гравці починають тільки після передачі ключки і м'яча.

Хокейна естафета (гра-естафета)

Мета: удосконалити навички ведення м'яча; розвивати спритність, точність рухів, координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Неподалік від лінії старту перед кожною командою ставлять 6–8 кеглів або великих сніжків з прапорцями на відстані 2 м один від одного. Це – смуга перешкод. Усі гравці об'єднуються у дві команди і за сигналом перші гравці команд починають вести м'яч, але дуже обережно, обводячи нею прапорці і намагаючись їх не збити. Досягнувши фінальної лінії, гравці повертаються зворотно тим самим способом і передають ключку з м'ячем наступному гравцеві своєї команди.

Рекомендації: на старт стають два гравці команди, які за сигналом починають долати естафетну пряму, «перепасовуючи» один одному м'яч і посилаючи її між прапорцями.

Обведи гравців (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички ведення ключкою м'яча по колу; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, координацію рухів; виховувати старанність.

Хід гри. Усі учасники гри з ключками розташовуються по колу в двох кроках один від одного. У центрі лежить м'яч. Інструктор називає будь-яке ім'я. Дитина, ім'я якої назвали, виходить із кола і веде м'яч, обводячи учасників гри зліва і справа за найменшу кількість часу. І так по черговому кожен гравець (але викликають їх не по черзі).

Рекомендації: обведення здійснюють спочатку в лівий бік, а потім у правий.

Не пропусти м'яча за круг (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'яча, вміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід гри. Гравці з ключками стають по колу діаметром 4–5 м обличчям до його центру на відстані 3–4 кроків один від одного. Кожен креслить навколо себе невелике коло. У центрі спільного кола стоїть ведучий з ключкою і м'ячем. Він намагається прокотити м'яч між дітьми, які стоять у колі, й відбиває м'яч ключками лише праворуч від себе. Якщо ведучий зможе прокотити м'яч між дітьми, то тому, хто його пропустив, зараховують помилку, а ведучим призначають іншого. Виграють діти, які жодного разу не пропустили м'яч. Під час відбивання м'яча забороняють виходити за межі кола. М'яч, що викотився з кола, приносить лише та дитина, яка пропустила його.

Рекомендації: ведучий увесь час повинен змінювати напрямок ведення м'яча, намагаючись робити це несподівано. Гравці залишаються на місцях, якщо м'яч прокотився між ними (за винятком дитини, яка пропустила його справа від себе). Гру проводять з невеликою групою дітей (4–5 осіб).

Вправи та ігри, спрямовані на оволодіння дітьми передачею м'яча

Передай м'яч (ігрова вправа)

Мета: відпрацювати передачу м'яча ключкою один одному; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати

старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи. Діти стають парами на відстані 2–3 м один від одного, вільно розташовуються по всьому майданчику. Прокочувати м'яч ключкою один одному протягом 3 хв.

Варіанти. Виконувати вправу, стоячи в шеренгах, у колі, у колонах по одному.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти правильно тримали ключку обома руками.

Точний пас (ігрова вправа)

Мета: навчати веденню ключкою м'яч, передавати його один одному; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, точність; виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів.

Хід вправи. Гравці з ключками об'єднуються у трійки, кожна з яких отримує один м'яч. Необхідно точним, але плавним рухом почергово передавати м'яч кожному гравцеві у трійці спочатку праворуч, потім ліворуч.

Рекомендації: діти не відхиляються зі своїх позицій за межі трикутника, але передають м'яч із місця його зупинки.

Передай м'яч партнерові (товаришу) (ігрова вправа)

Мета: закріплювати техніку ведення та передачі м'яча партнеру, навички зупинки м'яча; розвивати координацію рухів, увагу, спритність, орієнтування в просторі; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи. Дві команди стоять одна навпроти одної на відстані 10 м. За сигналом гравці першої команди ведуть м'ячі гравцям другої команди, намагаючись передати їх точно своїм партнерам, а партнери намагаються затримати м'яч ногою, щоб вона не пролетіла повз. У кожній команді перемагає той гравець, який першим передасть м'яч із ключкою і повернеться на своє місце за зазначену лінію. Далі, за сигналом, інша команда веде м'ячі ключками.

Рекомендації: діти вчаться вести м'яч без відриву ключки.

Передай товаришеві (ігрова вправа)

Мета: відпрацювати ведення м'яча ключкою між предметами, у передачах; розвивати точність рухів, спритність; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід вправи. Гравці стають двома колонами по 3–4; відстань між колонами 4–5 м. Між колонами проводять пряму лінію. На неї вздовж 30–40 кроків розставляють п'ять прапорців на однаковій відстані один від одного. Грають парами, але одним м'ячем. За сигналом перша пара починає біг. Гравець із м'ячем прокочує її вперед під кутом між першим та другим прапорцем, а партнер перехоплює її й направляє між третім та четвертим прапорцями. Оминаючи останній прапорець, дитина повертається й біжить назад, передаючи у той самий спосіб м'яч між прапорцями. Потім ключки та м'яч переходять до іншої пари гравців.

Рекомендації: кожна дитина регулює силу подачі м'яча та швидкість пересування так, щоб партнерові було зручно його приймати.

Найшвидша пара хокеїстів (ігрова вправа)

Мета: удосконалювати навички ведення та передачі м'яча партнеру; розвивати спритність, швидкість, координацію та точність рухів; виховувати інтерес до ігрових дій та бажання їх правильно виконувати.

Хід вправи. Ведення м'яча парою на відстані 7–10 м до зазначеного місця (на швидкість).

Рекомендації: конкурс на найкращий флорбольний дует.

Прокоти і не зачепи (ігрова вправа)

Мета: навчати передаванню м'яча партнеру між предметами; розвивати точність рухів та окомір, спритність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід вправи. Стоячи парами, прокочувати м'яч під дугами, стільцями, між предметами.

Рекомендації: м'яч передавати штовханням.

Зажени м'яч у лунку (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення та передачі м'яча партнеру між предметами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід вправи. У центрі майданчика викопують яму діаметром 15 см і глибиною 8 см. Четверо або п'ятеро дітей з ключками охороняють лунку від попадання в неї м'яча. Інша команда, у якої є м'яч, навпаки, намагаються, передати м'яч один одному, закотити його в лунку. Після того, як їм вдається це зробити, команди міняються ролями.

Рекомендації: стороні, яка захищає лунку, дозволяється, віднявши м'яч, тільки відбивати її якомога далі від лунки.

Спритний ведучий (рухлива гра)

Мета: закріпити техніку передачі м'яча в певному напрямку різними способами (поштовхом – без замаху та із замахом), навички зупинки м'яча; розвивати координацію рухів та спритність, увагу, кмітливість, швидкість реакції; виховувати дисциплінованість.

Хід гри. Діти розташовуються по колу (інтервал 1–2 м між гравцями). Усі по черзі передають м'яч один одному (намагаючись не сходити з місця) різними ударами: штовханням, киданням; а ведучий у середині кола намагається ключкою торкнутися м'яча. Той, хто останнім торкнувся м'яча, стає ведучим.

Рекомендації: діти передають зручним для партнера способом м'яч, щоб уникнути втручання з боку ведучого; чітко тримають коло.

М'яч-печатка (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, орієнтування в просторі, точність рухів, уважність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри. Для проведення гри потрібен маленький гумовий м'яч. Усі учасники з ключками, окрім ведучого, довільно розташовуються на майданчику. Після сигналу ведучий утікає від гравців, пересуваючись по

майданчику, в будь-якому напрямку. Усі інші гравці також пересуваються по майданчику і перекидаються м'ячем, яким вони повинні влучити у ведучого. Хто влучив у ведучого, сам стає ведучим.

Рекомендації: м'яч посилають штовханням і тільки в ноги ведучому.

Вправи та ігри, спрямовані на оволодіння дітьми навичками закидання м'яча у ворота

Збий предмет (ігрова вправа)

Мета: відпрацювання ударів по нерухомому м'ячу зі зручного боку; розвивати точність, влучність; виховувати старанність, бажання виконувати правильно рухові дії.

Хід вправи. У центрі кола (обруча) стоїть кегля (городок, великий гумовий м'яч), який треба збити, зсунути з місця. Вправу можна виконувати, стоячи в колоні, шерензі.

Рекомендації: відстань від предмета послідовно збільшувати від 1 до 3 м. Грати 3 хв.

Збий кеглю (ігрова вправа)

Мета: продовжувати відпрацьовувати техніку володіння ключкою і м'ячем, вести м'яч, попадати м'ячем у ціль; розвивати спритність, координацію та точність рухів; виховувати старанність, бажання правильно виконувати рухові дії.

Хід вправи. Гравці об'єднуються у дві команди. Діти стоять у стійці флорболіста з обох боків майданчика з ключками та м'ячами. У центрі розставлені кеглі. За командою «Вперед!» гравці ведуть м'яч за напрямком до кеглів, дійшовши до лінії, відштовхують м'яч ключкою в бік кеглів (відстань 3 м). Кожен гравець стежить за польотом свого м'яча. За сигналом діти беруть свої м'ячі, ставлять кеглі й повертаються на місце.

Рекомендації: звертати увагу на правильність захвату ключки і пересування з нею. Кількість учасників – 4–5 осіб.

Збий мішень (ігрова вправа)

Мета: вчити поєднувати ведення м'яча із влученням у предмет; розвивати окомір, влучність, точність та координацію рухів; виховувати старанність, наполегливість, інтерес до отримання якісного результату.

Хід вправи. Діти об'єднуються у дві підгрупи. Одна збиває мішені, друга – рахує.

Рекомендації: починати прокочувати ключкою м'яч за 6–7 м від зазначеного місця. Збивати мішень від чітко зазначеного місця на 2–5 м.

Забий у ворота гол (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем, вести м'яч, попадати ним у ворота; розвивати швидкість реакції та мислення, координацію рухів, орієнтування в просторі; виховувати бажання виконувати правильно рухові дії, старанність.

Хід вправи. Діти вільно прокочують м'ячі ключками. За командою «Гол!» усі рухаються в бік воріт і з відстані 3–5 м намагаються забити шайбу у ворота, не торкаючись один одного.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти не скорочували відстань до воріт.

Влуч у ворота (ігрова вправа)

Мета: продовжувати вчити забивати м'яч у ворота справа та зліва; розвивати точність рухів, окомір, влучність; виховувати старанність, упевненість.

Хід вправи. Стоячи в колоні по одному, влучити у ворота, посилаючи м'яч із місця: відстань до лінії воріт – 5 м. Ключку тримати зручним для дитини способом. Домагатися точного влучання. Грати 5 хв.

Рекомендації: кожна дитина кидає тричі поспіль. Та сама вправа, але з воротарем, який захищає ворота як ключкою, так і без неї, намагаючись пропустити якомога менше м'ячів. Відстань до воріт зменшити до 2,5 м.

Влуч із подачі (ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички ведення м'яча ключкою, передачі його один одному, забивання у ворота; розвивати швидкість реакції, орієнтування

в просторі, увагу; виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів.

Хід вправи. Діти об'єднуються у підгрупи по 4–5 гравців, у кожної дитини ключка і один м'яч – на підгрупу Один із гравців стоїть на воротах (на кожному підгрупі – свої ворота). За сигналом гравці кожної підгрупи передають один одному м'яч ближче до воріт і забивають гол. Потім воротарі міняються.

Рекомендації: діти дотримуються дистанції; грають не за себе, а командою.

Точна подача(ігрова вправа)

Мета: закріплювати навички передачі м'яча ключкою з подальшим забиванням її у пусті ворота; розвивати точність рухів, влучність; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, старанність.

Хід вправи. Діти об'єднуються в пари, у них по ключці та один м'яч на двох. Один гравець стає на відстані 1,5 м від воріт, а другий за 2 м від першого. Завдання другого гравця – кинути м'яч першому, а той повинен відбити його у ворота. Через деякий час діти міняються місцями.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти не скорочували відстань між собою.

Найкращий воротар (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем, влучати ним у ворота; розвивати влучність, окомір, точність рухів, увагу; виховувати дисциплінованість, чесність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри. У кожній команді по п'ять гравців. Усі команди розташовуються окремо. У кожній команді свої ворота, воротарями будуть усі гравці по черзі. За сигналом починають гра всіх команд. Закінчується гра після того, коли всі гравці побудуть воротарями.

Рекомендації: діти пасують між собою, а не по черзі забивають м'яч; ключки нападники не повинні піднімати вгору.

Збий городок (малорухлива гра)

Мета: відпрацьовувати навички доцільно розраховувати силу й точність удару залежно від відстані до цілі; розвивати спритність, влучність та окомір; виховувати старанність, інтерес до отримання якісного результату.

Хід гри. Діти об'єднуються у кілька команд. 8–10 городків ставлять на одній лінії. Команда розташовується за 5–6 м від цілі, у кожної дитини – ключка і м'яч. За сигналом усі гравці першої команди одночасно кидають м'яч, намагаючись влучити в будь-який городок. Підраховують кількість збитих городків. Потім кидає друга команда, далі – наступна (у грі мають узяти участь усі команди).

Рекомендації: перемагає та команда, яка збила більшу кількість городків.

Захист воріт (рухлива гра)

Мета: закріплювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч та забивати його у ворота; розвивати спритність, точність та координацію рухів, влучність; виховувати дисциплінованість, чесність.

Хід гри. По обидва боки розташовані двоє воріт на відстані 5–10 м. Діти об'єднуються у дві підгрупи. Одна підгрупа стає шеренгою біля воріт, у другій підгрупі ключки і м'ячі за кількістю гравців. За сигналом гравці з ключками починають прокочувати м'ячі вперед, намагаючись забити їх у ворота (нападникам забороняють піднімати ключки вгору). Гравці без ключок захищають свої ворота, затримуючи м'ячі тільки ногами.

Рекомендації: м'ячем цілити тільки в ноги.

Додаток Г

Ігрові елементи спортивної гри флорбол дітям старшого дошкільного віку

Флорболісти (гра-естафета)

Мета: удосконалювати навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, координацію та точність рухів; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованість.

Хід гри. Діти об'єднуються у 2–3 команди.

Вправи:

- 1) вести м'яч близько до ніг, не відриваючи його від ключки;
- 2) те саме – змійкою;
- 3) вести м'яч короткими кидками прямо;
- 4) те саме – змійкою;
- 5) вести м'яч кидками із широким замахом ключки – прямо;
- 6) те саме – змійкою;
- 7) вести м'яч у парі: перший відбиває, другий зупиняє і знову відбиває першому (прямо);
- 8) боротьба за м'яч.

Рекомендації: виграє той, хто якісно і з оптимальною швидкістю виконає рухи.

Флорбольна естафета (гра-естафета)

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Діти об'єднуються у 3-4 команди. Гравці самостійно дають назву своїй команді та вибирають капітана.

Види завдань:

- 1) вести м'яч ключкою по прямій уперед й назад (5–7 м);
- 2) те саме, але вперед – змієюю між кеглями, назад – по прямій;
- 3) збити м'ячем кеглі (кожен гравець збиває один раз), наздогнати м'яч і провести його назад по прямій;
- 4) кожній команді стати в шеренгу і розімкнутися на витягнуті руки; передавати м'яч від першого гравця до останнього;
- 5) забити м'яч у ворота, назад – по прямій.

Рекомендації: кожен новий рух команда починає за сигналом. Бали підраховують всією командою. Перемагають за якістю виконання рухів і за швидкістю.

Квач (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, влучність; сприяти формуванню позитивного емоційного стану.

Хід гри. У всіх гравців – ключки. Одну дитину обирають ведучим. Діти вільно розташовуються на майданчику. Мета ведучого – ударити по м'ячу так, щоб він догнав будь-кого з гравців, торкнувся до нього, і тоді той стає ведучим.

Рекомендації: кількість ведучих можна збільшувати, щоб вони пасували між собою з різних кутів майданчика.

Захисти свою фортецю (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем. Відпрацьовувати вміння доцільно розраховувати силу й точність удару; розвивати точність та координацію рухів, влучність; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Грають дві команди. Команди з ключками стоять одна навпроти другої шеренги на відстані 3 м. На середній лінії м'ячі. За сигналом одна команда нападає, з розбігу закидає м'ячі супротивникам. Друга команда захищає свою фортецю, не даючи можливості м'ячу пересікти лінію фортеці, та відбиває його.

Рекомендації: починати та закінчувати гру за сигналом, бити та ловити м'яч тільки ключкою, нападникам відбивати м'яч з розбігу або з місця один раз та відбігати назад на свою лінію. Захисникам ловити м'яч, не відбігаючи далеко від свого місця. Якщо м'яч перелетів через лінію, фортеця пробита. Після підрахунку голів м'ячі повертають на середню лінію, а до захисту готується вже інша команда.

Захист фортеці (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри. Усі гравці – з ключками. На майданчику креслять два кола (одне усередині іншого): перше діаметром 1 м, друге – 5–10 м. У першому колі стає захисник і захищає фортецю, щоб туди не потрапив м'яч. Решта гравців розташовуються в другому колі й, передаючи м'яч один одному, намагаються завдати несподіваного удару і влучити м'ячем у фортецю. Якщо ж м'яч потрапив у фортецю, захисник входить (вступає) у загальне коло. Той, хто зумів закинути м'яч, стає на його місце.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти передавали м'яч один одному.

Зажени шайбу! (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м'ячем; розвивати спритність, влучність, точність рухів; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід гри. На майданчику креслять коло (діаметр 2 м). Діти об'єднуються у дві команди. Одна стає в центр кола та охороняє його від влучання шайби. Гравці другої команди, передаючи м'яч один одному, намагаються у зручний момент влучити в коло, і якщо це вдається, діти міняються ролями.

Рекомендації: діти навколо кола можуть забивати м'яч із різної відстані і рухаючись уздовж кола.

Не випустимо м'яча із кола (рухлива гра)

Мета: закріпити техніку передачі м'яча в певному напрямку різними способами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованість.

Хід гри. У грі одночасно бере участь кілька підгруп. Команди з ключками перешикуються у кола однакового діаметра – 1,5–3 м. На кожному команді видають один м'яч. За сигналом гравці починають прокочувати один одному м'яч по колу, не даючи йому вийти за межі кола.

Рекомендації: починати і закінчувати гру за сигналом, м'яч прокочувати та затримувати тільки ключкою. Після закінчення гри підраховують кількість м'ячів, які пропущені за межі кола. Перемагає команда, яка пропустила менше м'ячів.

Узяття міста (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички ведення м'яча, передачі його один одному, забивання в ціль; розвивати спритність, влучність, точність рухів та окомір; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід гри. Для проведення гри необхідні ключки (залежно від кількості учасників) і маленький гумовий м'яч. На протилежних кінцях майданчика відмічають однакової величини «міста». Діти об'єднуються у дві команди, і кожна з них розташовується на одній половині майданчика. Кожна команда захищає своє «місто», щоб у нього не закотили м'яч, і водночас намагається загнати м'яч у «місто» супротивника. Перемагає команда, яка зможе за час гри (5–8 хв) загнати більшу кількість м'ячів у «місто» супротивника.

Рекомендації: гравці не мають права стояти в «місті», заборонено штовхатися.

Додаток Д

Сценарій спортивної розваги «Веселий флорбол»

Мета: познайомити дітей у цікавій формі з новим видом спорту флорболом («флор» – підлога, «бол» – м'яч) та правилами гри. Популяризація фізкультури та спорту серед дітей через спортивні ігри та ігри естафетою характеру. Вчити дітей колективній взаємодії, відповідальності, вмінню узгоджувати дії до під час гри. Виховувати дружелюбність, чемність, взаємоповагу, вміння співпереживати в radoщах та під час поразок.

Обладнання: ключки, м'ячі, ворота для флорболу, фішки, кеглі, кошики, кубики, гімнастичні обручі.

Перед початком свята звучить музика. Гості займають місця в залі.

Ведуча. Добрий день, любі гості! Дитячий садок «назва ДНЗ» радий вітати всіх любителів спорту; всіх, хто за здоровий спосіб життя; всіх, хто цікавиться новинками у світі рухливих ігор; всіх, хто не байдужий до майбутнього. Наше спортивне шоу присвячене новій, але вже дуже популярній у світі грі – флорболу. Це поки що незвичне слово в перекладі на нашу мову означає «м'яч на підлозі». Флорбол – це новий світ хокею. А чи всім вам відомо, що вже понад 700 років флорбол є популярною грою? Хто з вас може згадати, які ще види хокею ви знаєте? (Хокей на траві, на льоду, м'яч на льоду). Тепер флорбол впевнено крокує Україною. Уже створено понад 30 дитячих команд. Сьогодні він завітав до нас. То ж вітайте флорбол і всіх, хто його любить, всіх, хто в нього грає, всіх, хто за нього вболіває!

Під оплески глядачів у зал заходять уболівальники команд, виконують спортивні вправи з атрибутами.

Вихователь. На нашому майданчику зустрічаються дві відомі в нашому садочку команди: «Флорболята» та «Веселинка». Вихід команд на ігрове поле.

Вітання команд.

Флорбол ми любимо,
 Флорбол – це клас!
 Ми любимо флорбол,
 А він любить нас.

* * *

Чудова гра – флорбол.
 Ми вам заб'ємо гол.
 У нас команда – клас.
 Вітаємо всіх вас.

Інструктор. Команди привіталися і готові до веселих змагань. Команди, шикуйсь, струнко! До змагань готові? Тож почнемо з веселої розминки.

Загадки.

1 ком.

Головне у грі флорбол –
 Супротивнику забити... (гол).

2 ком.

Слід провести м'яч на поле
 Навпроти і завести чи забити у... (ворота).

1 ком.

Щоб перемога була у нас,
 Треба дати точний... (пас).

2 ком.

Граємо чемно, уважно,
 А ще, щоб штрафів не мати.
 Всі ми знаємо добре –
 Ключку вище колін...(не піднімати).

Інструктор. Тепер перейдемо до естафет, що виявлять, яка з команд спритніша, дружніша і вправніша.

Гра 1. «Змійка».

Для гри необхідний інвентар: 10 фішок, кеглі, ключки, м'ячі

Правила. Гравці діляться на дві команди, шикуються біля стартової лінії. За сигналом ведучого діти за допомогою ключки обводять фішки, що вишикувані в одну лінію на відстані 1,5–2 м. Обвівши фішки у прямому і зворотному напрямку ключка передається наступному гравцеві. Виграє команда, яка перша закінчить гру.

Гра 2. «Бій вершників» (народна гра).

Правила. На підлозі обводиться коло діаметром 1,5–2 м. Двоє дітей із різних команд з імітацією коней (палиця із зображенням кінської голови, затиснута між ногами) входять у коло. За сигналом ведучого учасники намагаються рухами плеча виштовхнути противника за межі кола. За домовленістю програє той, хто вийшов за коло однією чи двома ногами.

Гра 3. «Хто спритніший».

Для гри необхідний інвентар: м'ячики (шишки, каштани, жолуді, дрібні іграшки, кубики), хустинки (пов'язки для очей), кошики.

Правила. Ведучий запрошує 1 чи 2 гравців команди. На підлозі розсипають м'ячики. Гравцям зав'язують очі. За сигналом діти починають збирати в корзинки м'ячики. Виграє той, хто встиг зібрати найбільше.

Гра 4. «Швидше до м'ячика».

Для гри необхідний інвентар: мотузка довжиною 4–6 м, до неї по середині прив'язаний м'яч. На кінцях мотузки закріплені палиці.

Правила. За сигналом діти починають скручувати мотузку на палицю, що тримають обома руками. Виграє той, хто дійде до м'яча першим.

Гра 5. «Ланцюжок дружби».

Для гри необхідний інвентар: палиця або ключка, обруч, мотузка, фішки.

Правила. Дві команди гравців. У першого гравця в руках затиснутий між ногами (палиця чи ключка) предмет. За сигналом перший учасник оббігає фішку, повертається, забирає наступного гравця своєї команди, вже удвох оббігають фішку, підхоплюють наступного... Перемагає команда, що перша закінчила гру і жодного разу не розірвала ланцюжок.

Гра 6. «Бій капітанів».

Для гри необхідний інвентар: ворота, ключка, 5 м'ячів.

Із відстані 2,5 м необхідно ключкою забити м'яч у ворота (пенальті).

Дається 5 м'ячів. Перемагає той, хто заб'є більше м'ячів.

По закінченню проведення естафет слово надається журі.

Гра у флорбол: 2 тайми по 5 хвилин з перервою 3 хвилини.

Підсумки журі, нагородження переможців.

Під музику команди та болільники виходять із залу.