

*indicator of the development of the instrumental and creative component. It is the measure of coherence of movements during the play on children's musical instruments, the variety of options for solving musical and rhythmic problems and the ability to create one's own composition on children's musical instruments. The following characteristics of the levels of development of musical-creative abilities are presented and include low (reproductive), medium (productive), and high (creative). There are disclosed general scientific-pedagogical methods of diagnostic research which include pedagogical observation, individual interviews, interviewing, questioning, pedagogical experiments, testing, and methods of qualitative and quantitative processing of experimental data. Based on the results of revealing the levels of development of musical-creative abilities of children, an average score for each component is determined. The generalized results of the ascertained and final diagnostics are then submitted. According to the results of the study, significant changes in the levels of development of musical-creative abilities of children aged 6–7 years old for each criterion and in general have been revealed.*

**Key words:** *diagnostics, musical-creative abilities, 6–7-year-old children, out-of-school education institution, criteria, indicators, levels of development of musical-creative abilities.*

УДК 371.311.3:796

**Олена Шрамченко**

Сумський ЗДО № 33 «Маринка»

ORCID ID 0000-0001-9232-2573

**Петро Рибалко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-6460-4255

DOI 10.24139/2312-5993/2018.07/160-173

## **ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ**

*У статті з'ясовано практичні засади фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти. Представлено досвід здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи в Сумському ЗДО № 33 «Маринка». Визначено завдання фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками. Запропоновано схему та модель здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи в Сумському ЗДО № 33 «Маринка». Доведено, що робота в закладі дошкільної освіти у фізкультурно-оздоровчому напрямі підвищує престиж дитячого садка, піднімає на вищий рівень професіоналізм педагогів, змушує їх займатися самоосвітою, забезпечує умови для переведення дитини з об'єкта в суб'єкт виховання, організовує навчально-виховну діяльність, створює умови для збереження та зміцнення здоров'я дітей.*

**Ключові слова:** *заклад дошкільної освіти, фізкультурно-оздоровча робота, дошкільник, здоров'я.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства постійні соціально-економічні зміни зумовили збільшення ролі та значущості кожної особистості, успішності її індивідуального розвитку. Це зумовлює необхідність пошуку шляхів оптимізації навчання та виховання підростаючого покоління, зокрема дітей дошкільного віку.

Незаперечним є той факт, що дошкільний вік є найбільш важливим періодом у житті дитини, оскільки саме в цей час вона проходить шлях фізичного й духовного розвитку, формування особистості, у неї закладається фундамент здоров'я та потреба в його збереженні.

Відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт» одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в закладах дошкільної освіти є фізичне виховання дітей. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності, на своєчасне формування в дошкільників життєво важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Слід зауважити, що традиційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками часто не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдань зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного, інтелектуального й морального розвитку дитини та формуванню уяви про здоровий спосіб життя.

**Завдання та зміст фізичного виховання в закладах дошкільної освіти визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку навчання й виховання дітей дошкільного віку: «Малюк», «Дитина», «Українське дошкільня».**

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що останнім часом значно зросло зацікавлення вчених і науковців питаннями фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

Зауважимо, що в останні роки збільшилася кількість досліджень із різних аспектів фізичного виховання дітей дошкільного віку, а саме: навчання дітей вправ та ігор спортивного характеру (Ю. Короп, О. Курок, Т. Осокіна, С. Цвек); диференційований підхід до навчання фізичних вправ (Е. Давиденко); вплив фізичних вправ та рухливих ігор на виховання позитивних моральних і вольових якостей у дітей (Н. Кот, Е. Яницька); застосування ігрового методу в навчанні дітей фізичних вправ (Г. Беленька, О. Богініч, А. Волочинський); використання «малих форм» фізичної культури (О. Кириченко), мотивація дітей до занять фізкультурою (Л. Сварківська), змісту фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку в сім'ї (М. Аляб'єва, Е. Вільчковський).

Конструктивними в контексті даної роботи є дослідження Н. Левінець, О. Кірпіченко, І. Золотухіної, Н. Лісневської, Е. Вільчковського, О. Курок. Так, Н. Левінець сформулювала педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища в закладах дошкільної освіти, зокрема: розробка й затвердження здоров'язбережувальної концепції, формулювання

стратегічних цілей і завдань; здійснення діагностики й моніторингу стану здоров'я дітей; прилучення дітей до основ здорового способу життя, формування валеологічної компетентності; підвищення професійної компетентності педагогічного колективу в контексті здоров'язбережувальної діяльності, формування культури здоров'я; змістовна взаємодія всіх суб'єктів педагогічного процесу (адміністрації, вихователів, інструктора з фізичної культури, психолога, медичної сестри, дітей, батьків), визначення їхніх обов'язків і відповідальності в реалізації програмних цілей.

О. Кірпиченко, досліджуючи здоров'язбережувальне середовище закладів дошкільної освіти, визначає його як систему, що включає навчально-виховний процес, соціальний та предметний компоненти (Кірпиченков, 2011).

І. Золотухіна вважає, що затвердження здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління розглядається наразі як один із пріоритетних напрямів модернізації навчання й виховання та складає важливу доктрину розвитку сучасної освіти (Золотухіна, 2006).

Н. Лісневська привертає увагу до ролі вихователя у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку (Лісневська, 2011).

Е. Вільчковський та О. Курок у своєму навчальному посібнику «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» розглядають основи системи фізичного виховання, завдання та зміст фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку, методика проведення основних форм навчально-виховного процесу з фізичного виховання в закладі дошкільної освіти (Вільчковський та Курок, 2008).

**Мета дослідження** – з'ясувати практичні засади фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

**Методи дослідження.** Відповідно до поставленої мети було використано такі методи: системний аналіз і узагальнення сучасної філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, що дало змогу визначити сутність основоположних понять дослідження, спостереження, бесіди, аналіз навчально-виховних планів і чинних програм з метою вивчення практичних засад фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Організація фізично-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти потребує вдосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей із дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів і фізичних якостей. Фіксується досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги.

Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільників здебільшого пояснюється зниженням їхньої рухової активності.

З інструктивно-методичних рекомендацій щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти Міністерства

освіти та науки України видно, що потреба дітей у рухах задовольняється лише на 30–50 %. Гіподинамію спричинюють часті респіраторні захворювання, нераціональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо.

Щоб усунути ці недоліки, слід приділити основну увагу організації фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, де було би передбачено правильну побудову та активізацію рухового режиму, надання йому оздоровчого спрямування, дієвий медико-педагогічний контроль і своєчасну лікувально-профілактичну роботу.

Стосовно завдань, що вирішуються в ході фізкультурно-оздоровчої роботи, узагальнюючи дані літературних джерел і законодавчо-нормативних документів, В. Лях, Г. Мейксон, Ю. Копилов вважають, що головна роль фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку організму, прищепленні й удосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я та сприяння масовому охопленню дітей заняттями фізичною культурою (Лях та ін., 1999).

На основі теоретичного аналізу літератури під поняттям «фізкультурно-оздоровча робота» ми розуміємо один із основних напрямів упровадження фізичної культури в навчально-виховній сфері, яка спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я та здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей дошкільного віку з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Зауважимо, що аналіз нормативних документів та науково-педагогічної літератури сьогодення дає можливість визначити завдання фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками:

- піднесення оздоровчої функції фізичної культури;
- забезпечення диференційованого підходу до різних груп дітей;
- посилення мотиваційного компонента виховання здорового способу життя;
- упровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням місцевих особливостей, традицій, умов праці та відпочинку жителів міста чи села;
- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення як до вищої індивідуальної й суспільної цінності;
- формування в дітей навичок здорового способу життя;
- оптимізація режиму освітнього процесу;
- збільшення рухової активності дітей;
- активізація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

Доцільно, на нашу думку, зацентувати увагу на основних показниках фізичного здоров'я дитини, до яких відносять загартованість організму (ступінь розвитку адаптивних можливостей організму проти негативних змін

навколишнього середовища); повноцінний фізичний розвиток; рівень рухової підготовленості; розвиток фізичних якостей та тренуваність організму.

У зв'язку з цим провідними цілями фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти, як нам видається, має стати:

- створення сприятливих умов для повноцінного проживання дитиною дошкільного дитинства,
- формування основ базової культури особистості,
- усебічний розвиток психічних і фізичних якостей відповідно до вікових та індивідуальних особливостей,
- підготовка дитини до життя в сучасному суспільстві.

У контексті даного дослідження пропонуємо досвід фізкультурно-оздоровчої роботи Сумського закладу дошкільної освіти № 33 «Маринка».

ЗДО здійснює виконання стандарту дошкільного рівня освіти в усіх напрямках розвитку дитини. З 2015 року пріоритетним напрямом у діяльності установи стає фізкультурно-оздоровча робота з дітьми, оскільки оздоровча робота останнім часом набуває особливої актуальності, що пов'язано зі стабільною тенденцією погіршення здоров'я всього населення нашої країни, в тому числі дітей.

У закладі дошкільної освіти створені належні умови для ефективного здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи дітей.

Обладнання та інтер'єр спортивного залу закладу відповідає вимогам, що дає змогу раціонально використовувати його в роботі з дітьми всіх вікових категорій і різних рівнів фізичного розвитку.

Достатньо нестандартного фізкультурного обладнання зроблено руками вихователів і батьків. Усе спортивне обладнання має естетичний вигляд. Для занять на свіжому повітрі облаштовані ігрові та спортивні майданчики.

Таким чином, пошук ефективності заходів, спрямованих на оздоровлення, набуває першочергового значення. Реалізація найважливіших положень Концепції, пов'язаних із охороною та зміцненням здоров'я дітей, активізувала пошук нових технологій фізкультурно-оздоровчої роботи, оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку.

Відтак, для проведення цілеспрямованої роботи зі зміцнення та збереження здоров'я дітей було проведено анкетування серед педагогів і батьків. За результатами анкетування: 88 % співробітників дитячого саду і 72 % від загального числа батьків підтримали ініціативу керівництва дитячого садка про вибір фізкультурно-оздоровчої роботи пріоритетним напрямом.

Відповідно, було визначено провідні завдання фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку:

- розвиток фізичних якостей;
- контроль рухової активності та становлення фізичної культури дошкільників;

- формування правильної постави, профілактика порушень опорно-рухового апарату;
- виховання звички повсякденної фізичної активності;
- оздоровлення засобами загартовування.

У межах закладу дошкільної освіти фізкультурно-оздоровча діяльність здійснюється інструктором із фізичної культури на заняттях із фізичного виховання, а також педагогами – у вигляді різних видів гімнастики, фізкультхвилинок, динамічних пауз тощо.

Зауважимо, що в дитячому садку щодня в усіх вікових групах передбачено кілька форм фізичного виховання дітей, що сприяє зміцненню здоров'я та дозволяє забезпечити необхідну рухову активність дітей протягом усього дня.

Особлива увага в режимі дня приділяється загартовуванню, що сприяє зниженню захворюваності. На наш погляд, загартовувальні заходи як важлива складова частина фізичної культури, допомагають формуванню звичок здорового способу життя. Так, система загартовування, що використовується в ЗДО «Маринка», передбачає різноманітні форми й методи, що залежать від змін пір року, віку й індивідуальних особливостей стану здоров'я дітей.

У роботі з дітьми обов'язково персонал дитячого садка (вихователі, інструктор з фізичної культури) дотримуються основних принципів загартовування:

- здійснення загартовування за умови, що дитина здорова;
- неприпустимість проведення загартовування за наявності в дитини негативних емоційних реакцій (страху, плачу, занепокоєння);
- ретельний облік індивідуальних особливостей дитини, її віку, можливості підвищеної чутливості до загартовуючих заходів;
- інтенсивність загартовування збільшується поступово й послідовно, з розширенням зон впливу та збільшенням часу проведення загартовування;
- систематичність і сталість загартовування (а не від випадку до випадку).

Вважаємо, що однією з найбільш дієвих процедур, що загартовує в повсякденному житті вихованців, є прогулянка. Для того, щоб прогулянка давала ефект, змінюється послідовність видів діяльності дітей залежно від характеру попереднього заняття й погодних умов.

Незаперечним фактом є те, що прогулянка – це один із найважливіших режимних моментів, під час якого діти достатньою мірою реалізують свої рухові потреби. Оптимальною формою для цього служать рухливі ігри та фізичні вправи на вулиці.

Погоджуємося з тим, що рухлива гра займає особливе місце в розвитку дитини-дошкільника. Вона сприяє закріпленню та вдосконаленню рухових навичок і вмінь, надає можливість розвивати пізнавальний інтерес, формує вміння орієнтуватися в навколишній

дійсності, що так важливо для набуття дитиною життєвого досвіду. А різноманітні ігрові дії розвивають спритність, швидкість, координацію рухів і сприятливо впливають на емоційний стан дітей.

Зауважимо, що потреба в рухах у дошкільників велика, проте незміцнілий організм украй чутливий не тільки до нестачі, а й до надлишку рухів. Ось чому під час вибору рухливих ігор та ігрових вправ педагоги намагаються дотримуватися оптимального режиму рухової активності, регулювати допустиме навантаження, змінюючи ігрову ситуацію, збільшувати або зменшувати кількість повторень.

Крім рухливих ігор, у закладі дошкільної освіти широко використовуються різноманітні вправи в основних видах рухів: біг і ходьба, стрибки, метання, кидання й ловля м'яча, вправи на смузї перешкод.

У результаті спостереження ми можемо стверджувати, що проведені на свіжому повітрі фізичні вправи сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, підвищенню його працездатності, розвитку захисних сил по відношенню до несприятливих факторів зовнішнього середовища. На кожні два тижні є 3–4 комплекси фізичних вправ на повітрі:

- для гарної погоди (по сезону);
- на випадок сирієї погоди;
- на випадок поривчастого вітру.

Безумовно, особливе місце у вихованні здорової дитини в нашому дитячому садку приділяється розвитку рухів на фізкультурних заняттях. Причому в кожному віковому періоді фізкультурні заняття мають різну спрямованість:

- маленьким дітям вони приносять задоволення, вчать їх орієнтуватися у просторі, прийомам елементарної страховки;
- у середньому віці – розвивають фізичні якості, насамперед, витривалість і силу;
- у старших групах – формують потребу в русі, розвивають рухові здібності й самостійність.

Одним із найважливіших компонентів зміцнення й оздоровлення дитячого організму, а також організації рухового режиму дитини, спрямованого на підняття емоційного та м'язового тону дітей, є ранкова гімнастика.

Переконані, що щоденне виконання фізичних вправ під керівництвом дорослого сприяє прояву певних волевих зусиль, виробляє в дітей корисну звичку починати день із ранкової гімнастики. Ранкова гімнастика поступово втягує весь організм дитини в діяльний стан, зміцнює дихання, підсилює кровообіг, сприяє обміну речовин, викликає потребу в кисні, сприяє розвитку правильної постави.

Важливе значення, на нашу думку, під час ранкової гімнастики має музика, що супроводжує рух, оскільки вона створює бадьорий настрій, робить позитивний вплив на нервову систему дитини.

Зміст ранкової гімнастики складають вправи, рекомендовані програмою для даної вікової групи, розучені попередньо на фізкультурному занятті й добре знайомі дітям.

У перервах між заняттями, особливо в старших групах дитячого садка, проводиться рухова розминка. Її мета – запобігти розвитковій стомленості в дітей, зняти емоційну напругу у процесі занять із розумовим навантаженням, що сприяє більш швидкому засвоєнню програмового матеріалу. Рухова розминка дозволяє активно відпочити після розумового навантаження й вимушеної статичної пози, сприяє збільшенню рухової активності дітей. Ігрові вправи, що використовуються в розминці, добре знайомі дітям, прості за змістом, з невеликою кількістю правил, які не тривалі за часом, доступні дітям із різним рівнем рухової активності.

Для попередження стомлення на заняттях, пов'язаних із тривалим сидінням в одноманітній позі, потребують зосередженої уваги й підтримки розумової працездатності дітей на хорошому рівні, в дитячому саду проводяться фізкультхвилинки. Вони підвищують загальний тонус, моторику, сприяють тренуванню рухливості нервових процесів, розвивають увагу та пам'ять, створюють позитивний емоційний настрій і знімають психоемоційну напругу. Фізкультхвилинки проводяться вихователем за необхідністю під час занять із розвитку мовлення, формування елементарних математичних уявлень тощо.

Поряд із різними оздоровчими заходами в дитячому садку проводиться й гімнастика після денного сну, яка допомагає поліпшити настрій дітей, підняти м'язовий тонус, а також сприяє профілактиці порушень постави та стопи. Протягом року використовуються різні варіанти гімнастики, а саме:

- розминка в ліжку. Діти поступово прокидаються під звуки приємної музики і, лежачи в ліжку на спині поверх ковдри, виконують 5–6 вправ загальнорозвивального впливу. Вправи виконуються з різних положень: лежачи на боці, на животі, сидячи. Після виконання вправ діти встають і виконують у різному темпі кілька рухів (ходьба на місці, ходьба по масажних килимках, поступово переходить у біг). Потім усі переходять із спальні в добре провітрену групову кімнату і під музику виконують довільні танцювальні, музично-ритмічні або інші рухи;
- гімнастика ігрового характеру. Складається з 3–6 імітаційних вправ. Діти наслідують рухам птахів, тварин, рослин, створюють різні образи;
- пробіжки по масажних доріжках. Це сприяє розвитковій витривалості, координації рухів, формуванню стопи та зміцненню організму дітей.

Вважаємо, що в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи варто звернути увагу й на дихальну гімнастику. Так, загальновідомим є той факт, що від правильного дихання значною мірою залежить здоров'я людини, її фізична й розумова діяльність. Дихальні вправи збільшують вентиляцію, лімфо- і кровообіг у легенях, знижують спазм бронхів і бронхіол, покращують

їх прохідність, сприяють виділенню мокротиння, тренують уміння доволно управляти диханням, формують правильну біомеханіку дихання, здійснюють профілактику захворювань і ускладнень органів дихання.

Доведено, що в дітей дошкільного віку дихальні м'язи ще слабкі, тому необхідна спеціальна система вправ у природному ритмічному диханні, а також у правильному використанні вдиху й видиху при простих і більш складних рухах, причому ритм дихання й руху утворюють одне ритмічне ціле. Так, до гімнастичних вправ, що формують правильне дихання, належать вправи для постановки правильного дихання через ніс, розвитку м'язів грудної клітки для збільшення її еластичності, на активне витягування хребта. Усі вправи проводяться у власному дихальному ритмі, повільно, стежачи за вдихом і видихом і компенсаторною паузою після видиху. Слід пам'ятати та слідкувати за тим, щоб вдих здійснювався через ніс, видих – через рот у зімкнуті трубочкою губи. До того ж, важливим є поєднання дихальних вправ із загальнорозвивальними, формування дихання змішаного типу.

Додамо, що у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО «Маринка» активно використовується точковий масаж, який вважається елементарним прийомом самопомоги своєму організму. Переконані, що вправи точкового масажу вчать дітей свідомо піклуватися про власне здоров'я, прищеплюють їм упевненість у тому, що вони самі можуть допомогти собі поліпшити своє самопочуття. Поряд із цим точковий масаж є профілактикою простудних захворювань.

Оздоровчу роботу в дитячому саду проводимо й у літній період, здійснюючи комплекс заходів, спрямованих на відновлення функціонального стану дитячого організму.

Центральне місце в цьому комплексі займає режим дня, який передбачає максимальне перебування дітей на відкритому повітрі, відповідну віковій тривалість сну й інших видів відпочинку. Вся діяльність, пов'язана з фізичними навантаженнями (рухливі ігри, праця, заняття фізичною культурою) проводяться в години найменшої інсоляції.

У процесі здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи в Сумському ЗДО № 33 «Маринка» було проведено Олімпійський тиждень, у межах якого дошкільники зустрічалися зі студентами Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Студенти Бага Ірина Володимирівна та Овчар Олександр Віталійович розповіли дітям із групи середнього дошкільного віку «Ромашка» про свої спортивні досягнення, провели з дітками ритмічну зарядку, навчали дітей користуватися ключками, грати в хокей. Захоплюючою була й екскурсія до спортивного комплексу ННІ фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка.

Цікавим став досвід проведення спортивних змагань «Веселі старты», де діти груп компенсуючого типу «Веселка» та «Калинка»

продемонстрували свої спортивні навички й уміння. Дошкільники старанно виконували всі завдання.

Закінчився олімпійський тиждень цікавими майстер-класами з легкої атлетики та хокею на траві від тренерів Бондаренка Євгена Миколайовича та Бондаренко Інни Миколаївни. Учасниками майстер-класів стали діти групи старшого дошкільного віку «Волошка». Дошкільники мали змогу виконати ритмічну розминку, гімнастичні вправи, навчитися користуватися ключками для гри в хокей, позмагатися в даному виді спорту, продемонструвати свої вміння в стрибках та швидкому бігові.

З метою зміцнення та збереження здоров'я інструктор із фізичної культури проводить заняття з дітьми старшого дошкільного віку за програмою хатха-йоги, сутність якої полягає в послідовному розвитку вмінь і навичок відтворювати різні рухи й положення. Ураховуючи досвід роботи за цією програмою, ми дійшли висновку, що впровадження даної системи вправ дає змогу диференціювати навантаження залежно від їх можливостей і рівня розвитку дітей, поступово підводити їх рухові здобутки та, зрештою, фізіологічні процеси до належного рівня.

Таким чином, вважаємо за необхідне підкреслити, що заняття вирішують низку позитивних оздоровчо-профілактичних завдань:

- позитивно впливають на нервово-психічну діяльність. Діти стають більш урівноваженими, спокійними, веселими й бадьорими. Підвищується загальний тонус;
- нормалізують кровообіг і обмін речовин, збільшують об'єм дихання;
- закріплюють рухові навички (покращується координація, збільшується ступінь свободи, гнучкість тіла, закріплюються навички орієнтації у просторі);
- ті, хто займаються, стають більш дисциплінованими, організованими, витриманими.

Корисною, на наш погляд, є практика ведення листка здоров'я вихованців, який постійно знаходиться у групах. Відповідно до запису в листку відбувається здійснення індивідуального та диференційованого підходів, ураховується стан індивідуального здоров'я дитини під час фізичних навантажень. Для кращого засвоєння основних рухів планується індивідуальна робота з дітьми, які відстають у розвитку рухових умінь. Ця робота проводиться в час, відведений для самостійної рухової діяльності дітей.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Отже, у результаті проведеної роботи представляємо схему здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО № 33 «Маринка» (рис. 1).



Рис. 1. Схема здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО № 33 «Маринка»

Вихователі в роботі з дітьми керуються перспективно-календарним і поточним плануванням, де належне місце посідає фізкультурно-оздоровча робота. Позитивні наслідки фізкультурно-оздоровчої роботи забезпечуються різноманітністю їх форм. Так, пропонуємо модель фізкультурно-оздоровчої роботи в Сумському ЗДО № 33 «Маринка» (рис. 2).

Отже, робота в закладі дошкільної освіти у фізкультурно-оздоровчому напрямі підвищує престиж дитячого садка, піднімає на вищий рівень професіоналізм педагогів, змушує їх займатися самоосвітою, забезпечує умови для переведення дитини з об'єкта в суб'єкт виховання, організовує навчально-виховну діяльність, створює умови для збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Перспективу подальших наукових розвідок вбачаємо у вивченні інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку.



Рис. 2. Модель фізкультурно-оздоровчої роботи в Сумському ЗДО № 33 «Маринка»

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський, Е. С., Курок, О. І. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. Суми: ВТД «Університетська книга» (Vilchkovskyy, E. S., Krrok, O. I. (2008). *Theory and method of physical education of children of preschool age*. Sumy: VTD "University Book").
2. *Дитина: освітня програма для дітей від 2 до 7 років* (2016). К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка (*Child: Educational program for children from 2 to 7 years old* (2016). K.: Kyiv. Un-ty named after B. Hrinchenko).
3. Закон України «Про дошкільну освіту». Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> (*Law of Ukraine "On Preschool Education"*. Retrieved from: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>).
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: <https://zakon.help/law/3808-XII/> (*Law of Ukraine "On Physical Culture and Sport"*. Retrieved from: <https://zakon.help/law/3808-XII/>).
5. Золотухина, И. П. (2006). *Здоровьесберегающее пространство как феномен взаимодействия детского сада и начальной школы* (дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01).

Москва (Zolotukhina, I. P. (2006). *Health-saving space as a phenomenon of interaction between kindergarten and elementary school* (PhD thesis). Moscow).

6. Кирпиченков, А. А. (2011). Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 1 (71), 51-54* (Kirpichenkov, A. A. (2011). Component composition of health-saving environment in pre-school educational institution. *Scientists notes of University named after P. F. Lesgaft, 1 (71), 51-54*).

7. Лісневська, Н. В. (2011). Роль вихователя у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку. *Гуманізація навчально-виховного процесу. Випуск LVIII. Частина II, 174-181*. Слов'янск (Lisnevskaya, N. V. (2011). The role of the educator in the formation, preservation and strengthening of health of children of preschool age. *Humanization of the educational process. Issue LVIII. Part II, 174-181*. Slaviansk).

8. Лях, В. І., Мейксон, М., Копилов, Ю. А. (1999). Оцінка успішності з фізичної культури. *Фізична культура у школі, 1, 8* (Liakh, V. I., Meikson, M., Kopylov, Yu. A. (1999). Assessment of success of physical culture. *Physical Culture at School, 1, 8*).

9. *Малютко. Програма виховання дітей дошкільного віку*. Режим доступу: <http://doshkolenok.kiev.ua/zakon/519-maljatko.html> (Maliatko. *The program of upbringing children of preschool age*. Retrieved from: <http://doshkolenok.kiev.ua/zakon/519-maljatko.html>).

10. *Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля»* (2012). Тернопіль: Мандрівець (*The program of development of the child of preschool age "Ukrainian preschool"* (2012). Ternopil: Traveler).

## РЕЗЮМЕ

**Шрамченко Елена, Рыбалко Петр.** Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях дошкольного образования: практические основы.

*В статье выяснены практические основы физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования. Представлен опыт осуществления физкультурно-оздоровительной работы в Сумском ЗДО № 33 «Маринка». Определены задачи физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Предложена схема и модель осуществления физкультурно-оздоровительной работы в Сумском ЗДО № 33 «Маринка». Доказано, что работа в учреждении дошкольного образования в физкультурно-оздоровительном направлении повышает престиж детского сада, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, обеспечивает условия для перевода ребенка из объекта в субъект воспитания, организует учебно-воспитательную деятельность и создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей.*

**Ключевые слова:** заведение дошкольного образования, физкультурно-оздоровительная работа, дошкольник, здоровье.

## SUMMARY

**Shramchenko Olena, Rybalko Petro.** Physical culture and health work in institutions of preschool education: practical foundations.

*Introduction.* According to the Laws of Ukraine "On preschool education", "On physical culture and sport", one of the priority directions of the educational process in preschool education institutions is physical education of children. It is aimed at protecting and strengthening health, increasing resistance and protective forces of the child's body, improving its ability to work, timely formation in the preschoolers of vital motor skills and

*abilities, development of physical qualities and ensuring proper level of physical fitness and physical culture in general.*

*The **aim** of the research is to find out practical foundations of physical culture and health work in preschool education institutions.*

***Research methods.** According to the aim, the following methods have been used: systematic analysis and generalization of modern philosophical, psychological-pedagogical and scientific-methodological literature that made it possible to determine the essence of the basic concepts of research; observation, conversation, analysis of curriculum and current programs with the aim of studying practical foundations of physical culture and health work in institutions of preschool education.*

***Research results.** The article describes practical foundations of physical culture and health work in preschool education institutions. The experience of implementation of physical culture and health work in the Sumy PEI № 33 "Marynka" is presented. The task of physical culture and health work with preschoolers is determined. The scheme and model of implementation of physical culture and health work in Sumy PEI № 33 "Marynka" is offered.*

***Conclusions.** Work in the institution of preschool education in the physical culture and health improving direction increases prestige of the kindergarten, raises professionalism of teachers to a higher level, makes them engage in self-education, provides conditions for the transfer of the child from the object to the subject of education, organizes educational activities, creates conditions for preservation and strengthening of children's health.*

*The prospect for further research is seen in the study of innovative technologies of physical culture and health work with children of preschool age.*

***Key words:** preschool education institution, physical culture and health work, preschool child, health.*