

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

**Волкова Олена Павлівна**

**Фізичний розвиток дітей дошкільного віку  
засобами фізичного виховання**

**Кваліфікаційна робота**

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

***Науковий керівник: Мандя П.Я.,***  
старший викладач кафедри  
фізичної культури та спорту,  
Заслужений тренер України

***Рецензент: Павленко В.М.,***  
директор Полтавського закладу  
дошкільної освіти (ясла-садок)  
комбінованого типу №6  
«Дивограй» Полтавської міської  
ради

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

до кваліфікаційної роботи

на тему «**Фізичний розвиток дітей дошкільного віку  
засобами фізичного виховання**»

*Виконала:* студентка  
магістратури група бдФС  
спеціальності 017  
«Фізична культура і спорт»  
Волкова О.П.

*Науковий керівник:* Мандя П.Я.,  
старший викладач кафедри  
фізичної культури та спорту,  
Заслужений тренер України

*Рецензент:* Павленко В.М.,  
директор Полтавського закладу  
дошкільної освіти (ясла-садок)  
комбінованого типу №6 «Дивограй»  
Полтавської міської ради

Полтава, 2026

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

фізичної культури та спорту

\_\_\_\_\_доцент Лариса ОНІЩУК

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**

*Волкової Олени Павлівни*

1. Тема роботи «Фізичний розвиток дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання» та керівник роботи – Мандя П. Я. старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Заслужений тренер України, затверджені наказом закладу вищої освіти від «03» вересня 2025 року № 1015 - ф,а
2. Строк подання студентом роботи «12» січня 2026 р.
3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання дипломної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):
  - аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження;
  - розроблення методичних прийомів удосконалення фізичного виховання;
  - експериментальна перевірка ефективності розробленої методики.
5. Перелік графічного матеріалу: презентація до роботи (10 слайдів).
6. Консультанти розділів роботи.

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта   | Підпис, дата   |                  |
|--------|---|----------------|------------------|
|        |   | завдання видав | завдання прийняв |
| 1-4    | Мандя П.Я., старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Заслужений тренер України | 04.09.2025 р.  | 12.01.2026 р.    |

7. Дата видачі завдання – 04.09.2025 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів дипломної роботи  | Строк виконання етапів (роботи) | Примітка |
|-------|--|---------------------------------|----------|
| 1.    | Затвердження теми  | 03.09.2025 р.                   |          |
| 2.    | Складання плану дослідження, змісту роботи   | 04.09.25 р.                     |          |
| 3     | Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ) | 04.09.25-15.09.25 рр.           |          |
| 4.    | Написання 1 розділу, висновків до першого розділу  | 15.09.25-15.10.25 рр.           |          |
| 5.    | Написання 2 розділу  | 16.10.25-26.10.25 рр.           |          |
| 6.    | Написання 3 розділу та висновків до третього розділу   | 27.10.25-27.11.25 рр.           |          |
| 7.    | Організація та проведення експериментального дослідження   | 01.10.25-26.12.25 рр.           |          |
| 8.    | Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків | 30.12.25-10.01.26 рр.           |          |
| 9.    | Підготовка електронної презентації   | 11.01.26-12.01.26 рр.           |          |
| 10.   | Підготовка доповіді, рецензування кваліфікаційної роботи   | 07.01.26-12.01.26 рр.           |          |
| 11.   | Представлення роботи на кафедрі, захист роботи   | 12.01.26 р.<br>26 .01.26 р.     |          |

Студентка \_\_\_\_\_ Олена Волкова  
Керівник роботи \_\_\_\_\_ Павло Мандя

## ЗМІСТ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВСТУП</b>  | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b>   |           |
| 1.1. Поняття фізичного розвитку у дошкільному віці  | 6         |
| 1.2. Засоби фізичного виховання у дошкільному закладі   | 16        |
| 1.3. Мотивація до рухової активності: психологічні та педагогічні аспекти   | 26        |
| 1.4. Рухливі ігри як засіб формування мотивації до рухової активності   | 30        |
| Висновки до першого розділу   | 37        |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.</b>   |           |
| 2.1. Методи досліджень  | 39        |
| 2.2. Організація дослідження  | 42        |
| <b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР</b> | <b>44</b> |
| 3.1. Види та приклади рухливих ігор для дітей дошкільного віку  | 45        |
| 3.2. Методика проведення занять з використанням рухливих ігор дітей дошкільного віку  | 50        |
| Висновки до третього розділу  | 58        |
| <b>РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ</b>  | <b>59</b> |
| 4.1. Мета, завдання та особливості проведення експериментальних досліджень  |           |
| 4.2. Результати експериментального дослідження  | 68        |
| Висновки до четвертого розділу  | 70        |
| <b>ВИСНОВКИ</b>   | <b>71</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>   | <b>72</b> |
| <b>ДОДАТКИ</b>  |           |

## ВСТУП

### Актуальність теми

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку є одним із ключових чинників їх гармонійного становлення, що визначає не лише стан здоров'я, а й рівень психомоторного, емоційного та соціального розвитку. У період дошкільного дитинства закладаються основи життєво важливих рухових навичок, формується ставлення до активного способу життя, що зумовлює актуальність пошуку ефективних засобів фізичного виховання.

Сучасні тенденції дитячого розвитку характеризуються зростанням гіподинамії, переважанням пасивних форм дозвілля, що негативно впливає на фізичну активність дітей. У цьому контексті особливого значення набуває мотивація до рухової активності — внутрішній стимул, який спонукає дитину до участі в руховій діяльності. Формування такої мотивації є важливим завданням педагогіки дошкільного віку.

Рухливі ігри, як природна і приваблива для дітей форма діяльності, поєднують у собі елементи фізичного навантаження, соціальної взаємодії та емоційного задоволення. Вони здатні не лише сприяти розвитку фізичних якостей, а й активізувати інтерес до фізичної активності, формувати позитивне ставлення до руху. Саме тому дослідження мотиваційного потенціалу рухливих ігор у контексті фізичного розвитку дошкільників є актуальним і практично значущим що особливо важливо для гармонійного розвитку дошкільників.

### Мета дослідження

Обґрунтувати ефективність рухливих ігор як засобу формування мотивації до рухової активності у дітей дошкільного віку та дослідити їх вплив на фізичний розвиток.

### Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні основи фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

2. Визначити психологічні чинники мотивації до рухової активності у дошкільників.
3. Охарактеризувати види та особливості рухливих ігор у системі фізичного виховання.
4. Розробити та апробувати комплекси рухливих ігор, спрямованих на формування мотивації до руху.
5. Визначити динаміку фізичного розвитку дітей під впливом запропонованих ігор.

### **Об'єкт дослідження**

Процес фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

### **Предмет дослідження**

Формування мотивації до рухової активності засобами рухливих ігор.

### **Гіпотеза дослідження**

Якщо систематично використовувати рухливі ігри, адаптовані до вікових особливостей дошкільників, то це сприятиме підвищенню мотивації до рухової активності та позитивно вплине на їх фізичний розвиток.

### **Практичне значення**

Результати дослідження можуть бути використані вихователями, інструкторами з фізичного виховання, методистами дошкільних закладів для розробки програм фізичного розвитку, що враховують мотиваційні аспекти. Запропоновані рухливі ігри можуть бути інтегровані в освітній процес з метою активізації рухової діяльності дітей та формування у них стійкої мотивації до здорового способу життя.

### **Логіка побудови експерименту**

Експериментальна частина передбачає діагностику рівня мотивації до рухової активності та фізичного розвитку дітей на початку дослідження, впровадження комплексу рухливих ігор протягом певного періоду, а також повторну діагностику з метою виявлення змін. Аналіз результатів дозволяє оцінити ефективність запропонованих засобів.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у їх провадженні у навчально-педагогічний процес закладів дошкільної освіти.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася під час оприлюднення їх на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» (Полтава, Національний університет імені Юрія Кондратюка, 03 грудня 2025 р).

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Текст кваліфікаційної роботи викладено на 86 сторінках і складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел. У роботі використано 56 літературних джерел 5 з яких англomовні. Робота містить 11 таблиць.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Поняття фізичного розвитку у дошкільному віці

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку є фундаментальною складовою гармонійного становлення особистості, що охоплює морфофізіологічні зміни, формування рухових навичок та здатність до активної взаємодії з навколишнім середовищем. У науково-педагогічній літературі фізичний розвиток визначається як процес формування та вдосконалення морфологічних і функціональних характеристик організму, що забезпечують життєдіяльність, рухову активність та адаптаційні можливості дитини [31].

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку є результатом комплексної взаємодії біологічних, соціальних, екологічних та педагогічних чинників. У цьому віці організм дитини надзвичайно чутливий до зовнішніх впливів, тому важливо враховувати всі аспекти, що можуть позитивно або негативно впливати на формування її фізичних якостей.

Генетичні особливості дитини визначають потенціал її фізичного розвитку, включаючи тип статури, темпи росту, схильність до певних захворювань, тип нервової системи. Спадкові чинники формують базу для індивідуальних варіацій у розвитку сили, витривалості, координації [6].

Визначення рівня фізичного розвитку передбачає вивчення комплексу морфологічних, функціональних та поведінкових характеристик, що виявляються у взаємозв'язку. Лише на основі сукупності антропометричних та фізіометричних показників можна отримати об'єктивне уявлення про стан здоров'я та функціональні можливості дошкільника. Науковці визначають фізичний розвиток як комплекс показників, що відображають ріст, дозрівання та функціональні можливості організму дитини. Сюди входять антропометричні характеристики (маса тіла, зріст, окружність грудної клітини), показники життєвої ємності легень, м'язової сили, розвиток кістково-м'язової

системи, особливості жировідкладення, статевий розвиток, показники фізичної підготовленості, рівень розвитку основних фізичних якостей та стан функціональних систем організму.

Довжина тіла, як провідний показник фізичного розвитку, водночас є основою для коректної оцінки маси тіла та окружності грудної клітки. Маса тіла характеризує загальну вагу організму, а окружність грудної клітки відображає рівень розвитку дихальної системи й скелета [7].

Найбільш інтенсивні темпи росту та збільшення маси тіла спостерігаються впродовж перших двох років життя дитини. Упродовж першого року життя довжина тіла збільшується в середньому на 25 см, а маса тіла — на 6–7 кг. Протягом другого року життя приріст довжини тіла становить 10–15 см, а маси тіла — 2–3 кг. Починаючи з третього року життя, темпи росту сповільнюються: щорічне збільшення довжини тіла складає в середньому 4–5 см, а маси тіла — 1,5–2 кг.

Організм дитини перебуває у стані постійного росту й розвитку. Ріст характеризує кількісні зміни організму, тоді як розвиток відображає якісні перетворення, зокрема процеси диференціювання органів і тканин. Кількісні зміни, поступово накопичуючись, зумовлюють виникнення якісних змін, що свідчить про єдність та взаємозумовленість процесів росту і розвитку.

У різні вікові періоди процеси росту й розвитку відбуваються нерівномірно та з різною інтенсивністю. При цьому кожен орган і кожна система органів характеризуються власними закономірностями росту та розвитку, інтенсивність яких є тим вищою, чим меншим є вік дитини.

Окремі тканини організму дитини впродовж усього періоду онтогенезу зазнають безперервних і складних процесів диференціювання. Збільшення маси тіла відбувається нерівномірно протягом різних років життя. Періоди інтенсивного зростання довжини тіла чергуються з фазами його уповільнення, під час яких спостерігається переважне збільшення маси тіла. Чергування фаз прискорення та сповільнення росту узгоджується з гістологічними змінами, що відбуваються в кістковій системі дитини.

Вагому роль у процесах перебудови кісткової тканини відіграє характер харчування. Недостатнє надходження мінеральних солей і вітамінів у період інтенсивної морфологічної перебудови кісткової тканини з високою ймовірністю може зумовлювати розвиток остеопорозу та суттєве уповільнення росту довжини тіла дитини. Встановлено, що збільшення органів не відбувається пропорційно загальному росту організму і не є паралельним процесам їх внутрішнього диференціювання. Остаточне формування структури органів, так само як і їх ріст, завершується у різні вікові періоди. Періоди інтенсивного росту організму людини змінюються фазами уповільнення, протягом яких відбуваються процеси диференціювання та функціонального вдосконалення [52].

Ріст і розвиток окремих органів та систем органів є взаємопов'язаними процесами. Зокрема, удосконалення органів дихання позитивно позначається на функціонуванні серцево-судинної системи, тоді як активність органів кровообігу сприяє розвитку дихального апарату. Формування функцій нервової системи чинить позитивний вплив на розвиток рухової діяльності, удосконалення м'язової системи сприяє розвитку нервової діяльності.

Безперервний характер диференціювання тканин і незавершеність функціонального розвитку окремих органів та систем зумовлюють меншу стійкість організму дитини до несприятливих чинників зовнішнього середовища порівняно з організмом дорослого. У зв'язку з цим у дітей часто виникають різноманітні функціональні порушення та захворювання, які мають схильність до загострення.

Таким чином, у кожному віковому періоді організм дитини характеризується певними морфологічними та фізіологічними особливостями і специфічними реакціями на вплив чинників зовнішнього середовища. Комплексний підхід дозволяє не тільки зіставити індивідуальні показники з віковими та статевими нормами, але й виявити тенденції розвитку окремої дитини та групи загалом.

Екологічна ситуація, якість повітря, води, наявність зелених зон, рівень шуму — усе це впливає на функціонування організму дитини. Неприятливі умови можуть знижувати адаптаційні можливості, спричиняти хронічні захворювання, уповільнювати фізичний розвиток [34].

Правильно організований режим дня — чергування активності та відпочинку, достатній сон, регулярне харчування — сприяє стабільному фізичному розвитку. Порушення режиму може викликати перевтому, зниження імунітету, емоційну нестабільність.

Раціональне харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами для росту, енергетичного обміну та формування тканин. Нестача білків, вітамінів, мінералів може призвести до затримки фізичного розвитку, зниження витривалості та працездатності [26].

Фізичні вправи, ігри, прогулянки, спортивні заняття стимулюють розвиток м'язової системи, координації, витривалості. Активність є ключовим чинником формування здоров'я, соціальної адаптації та психоемоційного стану дитини» [42].

Фізичний розвиток у дошкільному віці є не лише біологічною основою здоров'я, а й важливим чинником формування особистості дитини. У процесі фізичного виховання відбувається становлення таких якостей, як самостійність, дисциплінованість, відповідальність, здатність до взаємодії з однолітками та дорослими [26].

Фізична активність сприяє розвитку ініціативності та впевненості у власних силах. Участь у рухливих іграх, виконання фізичних вправ, дотримання режиму дня формують у дітей навички самообслуговування, вміння приймати рішення, долати труднощі, що є основою самостійної поведінки [6].

Фізичне виховання передбачає дотримання правил, послідовність дій, підпорядкування інструкціям педагога. Це сприяє формуванню вольових якостей, таких як витримка, наполегливість, організованість. Регулярні заняття

фізичними вправами виховують у дітей відповідальне ставлення до власного здоров'я та поведінки [34].

Участь у колективних формах рухової діяльності — естафетах, командних іграх, спортивних святах — сприяє розвитку вміння співпрацювати, дотримуватися черговості, допомагати іншим, вирішувати конфлікти. Через рухову активність діти засвоюють соціальні ролі, норми поведінки, розвивають емпатію та почуття справедливості [22].

У дошкільній педагогіці фізичний розвиток виступає не лише показником стану здоров'я окремої дитини, але й важливою характеристикою функціонування дитячого колективу в цілому. Як і такі демографічні показники, як народжуваність і дитяча смертність, він відображає соціально-гігієнічний стан середовища, у якому виховується дитина.

Таким чином соціальний розвиток також перебуває у взаємозв'язку з фізичним. Участь у рухливих іграх, фізичних заняттях та колективних формах активності сприяє формуванню навичок співпраці, комунікації, дотримання соціальних норм і правил. Через фізичну активність дитина навчається взаємодіяти з однолітками, розвиває емпатію, лідерські якості та відповідальність [22].

Комплексний підхід дозволяє не тільки порівняти індивідуальні показники з віковими та статевими нормами, але й виявити тенденції розвитку окремої дитини та групи загалом.

У дошкільній педагогіці важливим вважається взаємозв'язок фізичного розвитку з розвитком рухової діяльності. Систематичні спостереження Кокун О. М. свідчать, що становлення основних рухових функцій відбувається поетапно і тісно пов'язане з формуванням сенсомоторних координацій [27]. Сучасні підходи підкреслюють важливість інтеграції фізичного розвитку з іншими сферами — когнітивною, емоційною та соціальною. Фізична активність сприяє розвитку нервової системи та формуванню необхідних життєвих навичок [50]. У концепції Нової української школи також акцентується

значення здоров'язбережувального середовища та необхідності щоденної рухової активності для дітей дошкільного віку.

Наприклад, розвиток зорово-рухової координації, що лежить в основі акту хапання, проходить послідовні етапи і є важливим показником загального психофізичного розвитку дитини першого року життя. Після опанування базових сенсомоторних дій відбувається ускладнення рухової активності, поява повторних і ланцюгових рухів, маніпуляційних дій з предметами, що сприяє розвитку моторики, пізнавальної активності та ігрової діяльності. А також формуванню та вдосконаленню базових фізичних якостей. У науковій літературі традиційно виділяють силу, витривалість, координацію та гнучкість як ключові компоненти, що визначають рівень рухової активності та функціональні можливості організму [34].

Сила розглядається як здатність м'язів долати зовнішній опір або протидіяти йому. Вона є фундаментом для розвитку інших фізичних якостей, адже без достатнього рівня сили неможливе ефективне виконання рухових дій.

В дошкільному віці сила формується переважно через вправи з власною вагою та ігрові дії. Однак сила сама по собі не забезпечує тривалої працездатності, тому наступним важливим компонентом виступає витривалість.

Витривалість визначається як здатність організму тривалий час виконувати роботу заданої інтенсивності без значного зниження її ефективності. Вона залежить від функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також від енергетичних процесів (аеробних і анаеробних). Якщо витривалість розвивається завдяки тривалим рухливим іграм, бігу, танцювальним вправам то координація відповідає за її якість та точність.

Координація рухів — це здатність узгоджувати діяльність різних м'язових груп для досягнення точності, ритмічності та ефективності. Вона формується завдяки роботі центральної нервової системи та сенсомоторній інтеграції. Вдосконалюється завдяки іграм з правилами, вправам на рівновагу та метання.

Проте навіть добре скоординовані рухи будуть обмежені без достатньої амплітуди, яку забезпечує гнучкість.

Гнучкість — це здатність людини виконувати рухи у суглобах з максимальною (можливою) амплітудою завдяки еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок. Вона сприяє профілактиці травм, формуванню правильної постави та гармонійному розвитку інших фізичних якостей. Таким чином, усі чотири компоненти взаємопов'язані та утворюють цілісну систему фізичного розвитку.

Взаємозв'язок компонентів: сила і витривалість забезпечують працездатність та стійкість до навантажень; координація і гнучкість формують якість рухів, їх плавність та економність.

Комплексний розвиток цих якостей є основою фізичної культури та здоров'я людини. Тому фізичні вправи мають бути різноманітними, щоб забезпечити гармонійний розвиток всіх якостей.

Фізичний розвиток дошкільника значною мірою залежить від зовнішніх умов: режиму харчування, рухової активності, педагогічної стимуляції, санітарно-гігієнічних факторів. Доведено, що недостатня увага до рухового та ігрового досвіду дитини призводить до уповільнення розвитку моторики, зниження емоційного тону. Тому у практиці дошкільної освіти принципово важливими є систематичні спостереження за фізичним станом дитини, оцінювання вікової динаміки та своєчасна корекція оздоровчо-педагогічних заходів.

Фізичний розвиток тісно пов'язаний із психічним становленням дитини. У дошкільному віці рухова активність стимулює розвиток когнітивних процесів — уваги, пам'яті, мислення, мовлення — а також сприяє емоційному благополуччю та формуванню саморегуляції та адаптації до зовнішніх умов. Діти, які мають достатній рівень фізичної активності, демонструють вищий рівень емоційної стабільності, впевненості у собі та здатності до самовираження [26, 6].

Провідний педагог Заплатинська О. Л., підкреслювала, що розвиток дитини відбувається у діяльності. Рух є однією з провідних форм пізнання світу

в ранньому та дошкільному віці, що визначає не лише соматичний, а й психічний розвиток. Так як нервова система характеризується високою пластичністю, але нестійкістю процесів збудження та гальмування. Це пояснює імпульсивність рухів і потребу в постійному контролі з боку дорослих. Діти прагнуть самостійності, що проявляється у бажанні виконувати рухи без допомоги дорослих [20].

У віковому аспекті фізичний розвиток дітей відбувається нерівномірно. Періоди інтенсивного росту змінюються фазами уповільнення, на яких відбувається внутрішнє диференціювання тканин і функціональне вдосконалення органів. Особливо виражені закономірності стосуються дітей 6–7 років – періоду переходу до шкільного навчання, коли зростає рухова активність, а також дітей у фазі статевого дозрівання, коли спостерігається різкий стрибок у рості та зміні пропорцій тіла. Тому індивідуальний підхід, врахування темпів росту, рівня розвитку та інтересів дитини є ключовим для ефективного фізичного виховання.

Регулярна рухова активність сприяє формуванню правильної постави, розвитку опорно-рухового апарату та зміцненню здоров'я.

Тому у контексті дошкільної педагогіки фізичний розвиток визначають як комплексний показник, що характеризує рівень морфологічного, функціонального та рухового становлення організму дитини. Організація фізичного виховання, раціональний руховий режим та педагогічне середовище впливають на темпи й особливості розвитку дитини. Таким чином, фізичний розвиток розглядається як двокомпонентне явище: природний ріст і розвиток + педагогічне управління та корекція [33].

Він виступає важливим критерієм готовності до різних видів діяльності, рівня здоров'я та адаптаційних можливостей. Його вивчення забезпечує розуміння індивідуальних потреб, дозволяє організувати оптимальні умови виховання, навчання та оздоровлення дошкільників.

Отже, фізичний розвиток у дошкільній педагогіці — це багатовимірний процес, що поєднує біологічні закономірності та педагогічні впливи, і

забезпечує підготовку дитини до майбутнього навчання та активної життєдіяльності.

Пропоную для узагальнення таблицю фізичного розвитку дітей дошкільного віку як результат комплексної взаємодії біологічних, соціальних, екологічних та педагогічних чинників. Вона демонструє, як різні фактори формують фізичний стан і рухову активність дошкільників.

*Таблиця 1*

### **Фізичний розвиток дітей дошкільного віку**

| Група чинників | Основні прояви  | Вплив на фізичний розвиток  |
|----------------|---|---|
| Біологічні     | Спадковість, морфофізіологічні показники (зріст, вага, постава, робота серця й дихання, стан органів чуття) | Визначають базовий рівень здоров'я, темпи росту, індивідуальні особливості розвитку   |
| Соціальні      | Родина, стиль виховання, соціальні контакти, культура харчування, доступ до медичних послуг                 | Формують мотивацію до руху, звички здорового способу життя, емоційний комфорт   |
| Екологічні     | Якість довкілля (чистота повітря, вода, харчування), умови проживання, безпека середовища                   | Впливають на імунітет, витривалість, ризик захворювань, можливості для активних ігор (можуть як сприяти, так і гальмувати розвиток)                             |
| Педагогічні    | Організація фізичного виховання у ЗДО, рухова активність, ігри, вправи, методики розвитку                   | Забезпечують цілеспрямоване формування рухових навичок та фізичних якостей (сила, швидкість, гнучкість, координація), закладають основи здорового способу життя |

### Роль фізичного розвитку у загальному становленні особистості

Фізичний розвиток є фундаментальною складовою загального становлення особистості, оскільки він забезпечує не лише біологічне здоров'я, а й формує психологічні, соціальні та моральні якості людини.

## 1. Біологічний аспект

- Фізичний розвиток визначає функціональні можливості організму, рівень працездатності та стійкість до захворювань.
- Зміцнення серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем створює основу для активної життєдіяльності.
- Перехід: Проте фізичний розвиток не обмежується лише біологічними параметрами — він має безпосередній вплив на психічну сферу.

## 2. Психологічний аспект

- Регулярна рухова активність сприяє розвитку самоконтролю, дисциплінованості та сили волі.
- Фізичні вправи знижують рівень тривожності, підвищують емоційну стабільність та формують позитивне ставлення до себе.
- Перехід: Психологічні зміни, у свою чергу, впливають на соціальну інтеграцію особистості.

## 3. Соціальний аспект

- Фізичний розвиток сприяє формуванню командного духу, комунікативних навичок та відповідальності.
- Участь у спортивних іграх та колективних формах рухової діяльності забезпечує соціалізацію, розвиток лідерських якостей і здатності до співпраці.
- Соціальні навички, набуті через фізичну активність, тісно пов'язані з моральним становленням особистості.

## 4. Морально-ціннісний аспект

- Фізичний розвиток формує цінності здорового способу життя, що стають частиною світогляду людини.
- Через спорт і фізичну культуру виховуються такі риси, як чесність, справедливість, повага до суперника, що мають моральне значення.
- Перехід: Таким чином, фізичний розвиток інтегрується у всі сфери становлення особистості — від біологічної до духовної.

## 5. Комплексний вплив

- Фізичний розвиток виступає інтегративним чинником, що поєднує біологічні, психологічні, соціальні та моральні аспекти.
- Він забезпечує гармонійне становлення особистості, сприяє її адаптації до сучасних умов життя та формує основу для самореалізації.

Таким чином, фізичний розвиток у дошкільному віці є базовим чинником загального становлення особистості. Він охоплює морфофізіологічні, рухові та психофізичні компоненти, які у віці 3–6 років розвиваються особливо інтенсивно. Науковці підкреслюють, що своєчасна організація фізичного виховання забезпечує не лише здоров'я, але й формування когнітивних, емоційних та соціальних якостей дитини. Таким чином, фізичний розвиток виступає фундаментом гармонійного розвитку та успішної соціалізації дошкільника [23,34].

## **1.2. Засоби фізичного виховання у дошкільному закладі**

У статті 11 Закону України «Про дошкільну освіту» зазначено, що заклад дошкільної освіти сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, розумовому, психологічному та фізичному розвитку дітей. У цьому документі фізичне виховання дітей окреслено як важливий напрям дошкільної освіти, оскільки саме в період дитинства закладається фундамент фізичного здоров'я[45].

Одним з основних положень Базового компонента дошкільної освіти (нова редакція) є зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини та формуванні рухової та здоров'ябережувальної компетентностей, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, вдосконаленню життєво необхідних умінь та навичок, розвитку фізичних якостей організму, опанування способів збереження та зміцнення власного здоров'я [3].

В оновленій Освітній програмі «Дитина» для дітей віком від двох до семи років окреслено три групи освітніх завдань: оздоровчі, навчальні та виховні.

*Оздоровчі:* спрямувати роботу на покращення опірності організму несприятливим факторам внутрішнього та зовнішнього середовища; формувати

правильну поставу та здійснювати профілактику плоскостопості; запобігання психічній та фізичній перевтомі.

*Навчальні:* формувати навички з основних рухів, фізичні якості, розвивати функції рівноваги, координації рухів, дрібну моторику; домовлятися про спільну рухову діяльність, планувати її, обговорювати правила рухливих ігор, особливості виконання фізичних вправ.

*Виховні:* у процесі виконання фізичних вправ сприяти соціально-моральній активності дітей: виховувати чесність, справедливість, виявляти приязне ставлення один до одного; сприяти емоційно-ціннісній активності дітей: виховати витримку, відповідальність, підтримувати інтерес до занять фізичними вправами [13].

Проаналізувавши поставлені завдання, варто наголосити, що фізичне виховання дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти не може здійснюватися стихійно й без належної системи. Організація цього процесу має реалізовуватися не лише під час спеціально організованих занять, а й у щоденному житті дітей. Ефективна реалізація окреслених завдань і досягнення найвищих результатів у фізичному розвитку та оздоровленні дітей забезпечуються комплексним використанням різноманітних засобів фізичного виховання, спрямованих на створення й дотримання належних гігієнічних умов життя та діяльності.

Основними засобами фізичного виховання дошкільників є фізичні вправи, а допоміжними — загартовування (сонце, повітря, вода) та гігієнічні фактори (режим дня, харчування). Не слід забувати про сучасні здоров'язберезувальні інноваційні технології, які набувають широкої популярності в сучасному світі.

Кожен засіб фізичного виховання має власні педагогічні можливості, які визначають його ефективність у реалізації освітніх, розвивальних та оздоровчих завдань. Раціональний добір і поєднання різних засобів дозволяють оптимізувати рухову діяльність дітей, забезпечити її різноманітність, емоційність і відповідність віковим особливостям.

Запропонована таблиця узагальнює основні засоби фізичного виховання та розкриває їх педагогічний потенціал у практиці роботи закладів дошкільної освіти.

Таблиця 2

### Засоби ФВ та їх педагогічні можливості

| Засіб ФВ                     | Приклади   | Педагогічні можливості  |
|------------------------------|--|---|
| Фізичні вправи               | Гімнастичні, коригувальні, вправи на розвиток сили, гнучкості, витривалості  | Формування рухових навичок, розвиток фізичних якостей, профілактика порушень постави  |
| Рухливі ігри                 | Сюжетні, безсюжетні, естафети  | Розвиток координації, швидкості реакції, соціалізації, формування навичок співпраці   |
| Спортивні вправи та елементи | Біг, стрибки, метання, лазіння, катання на лижах, санчатах   | Ознайомлення з базовими видами спорту, розвиток витривалості, формування інтересу до спорту   |
| Природні чинники             | Сонце, повітря, вода (загартування, прогулянки, ігри на свіжому повітрі)   | Зміцнення імунітету, адаптація організму, формування здорових звичок  |
| Гігієнічні фактори           | Режим дня, харчування, сон, особиста гігієна   | Підтримка здоров'я, виховання культури здорового способу життя  |
| Технічні засоби              | Спортивний інвентар (м'ячі, скакалки, обручі), музичний супровід   | Урізноманітнення занять, підвищення мотивації, розвиток ритмічності   |
| Художньо-естетичні засоби    | Музика, танець, ритміка, елементи хореографії  | Розвиток емоційності, ритму, пластики рухів, формування естетичного смаку   |
| Інноваційні засоби           | Інтерактивні підлоги та стіни, сенсорні панелі, відео- та мультимедійні програми для рухливих ігор, фітбол-гімнастика, дитячі йога-програми та ін. | Підвищення мотивації до руху через ігрові та цифрові технології, розвиток креативності, інтеграція фізичного виховання з ІКТ, формування позитивного емоційного досвіду |

*Фізичні вправи* є провідним засобом фізичного виховання, оскільки вони забезпечують комплексний вплив на розвиток організму та формування

особистості. У сучасній педагогічній науці підкреслюється, що вправи сприяють розвитку рухових якостей, формуванню здорового способу життя та вихованню дисципліни й організованості, розвивають вольові якості та сприяють подоланню труднощів.

Регулярне виконання фізичних вправ стимулює функціонування серцево-судинної та дихальної систем, активізує обмін речовин і сприяє гармонійному росту та розвитку дітей.

Фізичні вправи є універсальним методичним інструментом, що дозволяє реалізувати навчальні, виховні та оздоровчі завдання. Їхня ефективність полягає у можливості диференціювати навантаження відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей, забезпечуючи поступовість і системність розвитку.

У наукових джерелах визначається класифікація фізичних вправ, яка включає гімнастику, спорт, туризм, рухливі ігри. Гімнастика поділяється на основну, спортивну та допоміжну. Основна гімнастика розглядається як система загально-розвивальних вправ і основних рухових дій, спрямованих на всебічний фізичний розвиток. До спортивної гімнастики відносять акробатику, художню гімнастику, вільні вправи та вправи на гімнастичних снарядах. Допоміжна гімнастика трактується як сукупність спортивно-допоміжних, лікувальних та інших спеціалізованих вправ.

У програмах виховання та навчання в закладах дошкільної освіти значну увагу приділяють *основній* гімнастиці як одному з ефективних засобів фізичного виховання. Завдання та комплекси вправ основної гімнастики визначаються для кожної конкретної вікової групи. Виконання таких вправ сприяє не лише зміцненню здоров'я дітей, а й засвоєнню основних рухових дій, таких як ходьба, біг, стрибки, метання та лазіння. У процесі опанування цих рухів у дітей розвиваються спритність, швидкість і витривалість, зміцнюються основні групи м'язів, удосконалюється координація рухів та формуються навички правильної постави.

*Гігієнічну* гімнастику виділяють як самостійний вид основної гімнастики. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, поліпшує фізичний розвиток і підвищує працездатність дитини. Найпоширенішим різновидом гігієнічної гімнастики є ранкова гімнастика («зарядка»). Загально-розвиваючі вправи, які складають її, підбирають так, щоб охопити всі великі м'язові групи, вплинути на поліпшення обміну речовин, дихання, кровообігу та покращання інших функцій організму. Гігієнічна гімнастика буває індивідуальна та колективна. Індивідуальною гімнастикою займаються вдома, вранці після сну. Колективна гігієнічна гімнастика проводиться в дитячих садках вранці та після денного сну. Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Полегшений одяг дітей не утруднює рухи і дихання, а систематичне обтирання після гімнастики, душ або купання загартовують організм і мають велике гігієнічне значення. Лікувальна гімнастика належить до загального комплексу лікувальних засобів. Вона широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів у розвитку окремих частин тіла [9].

Спорт висуває значні вимоги до фізичних можливостей і морально-вольових якостей людини, тому займатися ним можна лише після досягнення певного віку та за наявності належного рівня фізичної підготовленості. Вже з 5–6 років окремих дітей починають залучати до систематичних тренувань у дитячо-юнацьких спортивних школах з таких видів спорту, як плавання, художня й спортивна гімнастика та інших.

Починаючи з другої молодшої групи, дітей поступово знайомлять із доступними для їхнього віку видами спортивних вправ, такими як їзда на самокаті, велосипеді, лижна ходьба, плавання тощо. Водночас це ще не повноцінні заняття спортом, що передбачають регулярні тренування, а лише первинне ознайомлення з ним. У дошкільному віці таким чином закладається основа для подальших занять різними видами спорту в наступні вікові періоди.

Ігри – один з найпоширеніших засобів фізичного виховання. Розрізняють рухливі та спортивні ігри. До рухливих належать ігри, які містять елементи

загально-розвиваючих вправ, ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння тощо. Вони сприяють удосконаленню вмінь та навичок основних рухів, розвивають фізичні якості, позитивно впливають на функцію серцево-судинної і дихальної систем. Ігрова діяльність має комплексний характер і будується на поєднанні різних рухових дій (ходьба, біг, стрибки та ін.). Характерною особливістю рухливих ігор є їх велика емоційність. У системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку широке застосування мають ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, бадмінтон, городки, настільний теніс, хокей. Діти оволодівають нескладними та доступними для них елементами техніки цих рухових дій та тактичними прийомами [9].

Туризм охоплює різноманітні за формою, змістом і тривалістю походи та подорожі, що мають на меті організацію активного відпочинку, пізнання навколишнього середовища, а також забезпечення всебічного фізичного розвитку й загартування дітей. Туристські заходи виконують важливу функцію у формуванні прикладних умінь і навичок, необхідних у повсякденному житті: пересування в різних умовах місцевості, виконання вправ із лазіння, перелізання та підтримання рівноваги, а також орієнтування на місцевості.

Для дітей дошкільного віку організуються пішохідні переходи за ретельно спланованими, перевіреними та безпечними маршрутами. У процесі таких переходів вихованців знайомлять із природними об'єктами та явищами, що сприяє розширенню й поглибленню їхніх знань, формуванню спостережливості, розвитку пізнавальної активності та вихованню дбайливого ставлення до довкілля.

Художньо-естетичні засоби (музика, ритміка, танцювальні елементи, образотворчі та театралізовані форми) у фізичному вихованні дошкільників розглядаються як важливий компонент гармонійного розвитку особистості. Вони поєднують фізичну активність із емоційно-ціннісним досвідом, сприяючи формуванню позитивної мотивації до руху та розвитку творчих здібностей.

У сучасній системі дошкільної освіти технічні засоби (інтерактивні тренажери, фітнес-обладнання, мультимедійні технології та ігрові цифрові

ресурси) є важливим чинником модернізації освітнього процесу і розглядаються як ефективний компонент інтеграції фізичного виховання у ширший культурно-освітній простір. Вони дозволяють урізноманітнити заняття, зробити їх більш емоційними. Сприяють подоланню монотонності традиційних вправ, Вони компенсують дефіцит природної рухової активності, характерний для сучасного способу життя дошкільників [8].

Таблиця 3

### Класифікація фізичних вправ для дошкільників

| Класифікаційна група            | Характеристика  | Приклади вправ для дошкільників  |
|---------------------------------|---|--|
| Загальнорозвивальні вправи      | Базові рухи спрямовані на розвиток основних рухових якостей (сила, гнучкість, витривалість)                                     | Ранкова гімнастика: нахили, присідання, махи руками  |
| Гімнастичні вправи              | Формують правильну поставу, координацію, гнучкість  | Вправи з гімнастичною палкою, лазіння по стінці, вправи на рівновагу                                     |
| Ігрові вправи                   | Поєднують рухову активність із елементами гри, розвивають швидкість і реакцію   | Рухливі ігри з м'ячем, перетягування предмета, смуга перешкод  |
| Легкоатлетичні вправи           | Розвивають витривалість, швидкість, силу  | Біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з місця, метання маленького м'яча                            |
| Циклічні вправи                 | Повторювані рухи, що тренують серцево-судинну систему   | Ходьба, біг підтюпцем, плавання (у старшому дошкільному віці)  |
| Ациклічні вправи                | Рухи з постійною зміною ситуації  | Естафети, спортивні ігри, вправи з перешкодами   |
| Дихальні та релаксаційні вправи | Спрямовані на розвиток дихальної системи, допомагають гармонізувати фізичний і психоемоційний стан, зняти напругу, розслабитися | «Надуй кульку» (глибокий вдих і видих), задуй уявну свічку, здуй сніжинку з рукавички<br>«Спокійне море» |

Дихальні та релаксаційні вправи виконують компенсаторну та відновлювальну функцію у загальній системі фізичних вправ. Доповнюють загальнорозвивальні та ігрові вправи, створюючи баланс між активністю та відпочинком. Забезпечують гармонійний розвиток дошкільника, допомагають уникати перевантаження та формують основу для здорової психофізіологічної рівноваги.

Для забезпечення системного підходу до організації рухової діяльності дітей дошкільного віку важливо враховувати різноманітність фізичних вправ, їх спрямованість та педагогічну цінність. Чітка класифікація вправ дозволяє вихователю цілеспрямовано добирати руховий матеріал відповідно до вікових особливостей, рівня фізичного розвитку та завдань освітнього процесу. Нижче подано узагальнену таблицю класифікації фізичних вправ для дошкільників, яка відображає основні групи, їх характеристику та приклади вправ

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання відбувається через різноманітні форми:

1. Заняття з фізичної культури: систематичні заняття, що включають фізичні вправи на розвиток основних рухів, рухливі ігри та елементи танців.
2. Ранкова гігієнічна гімнастика: комплекс вправ для бадьорості та активізації організму.
3. Фізхвилинки: короткі активні паузи під час інших занять.
4. Рухливі ігри: один з найулюбленіших та ефективних засобів фізичного виховання.
5. Спортивні розваги: заняття включають елементи видів спорту, що відповідають віку дітей.
6. Прогулянки: активний відпочинок на свіжому повітрі.
7. Постійна рухова діяльність: забезпечення умов для самостійних ігор та вправ.

А також методи фізичного виховання:

- 1.Словесні методи: пояснення, вказівки, команда, які спрямовують рухову діяльність.
- 2.Практичні методи: методи вправлення, що використовуються для формування рухових навичок та якостей.
3. Методи демонстрації: показ вправ, що допомагає дитині зрозуміти правильну техніку виконання.

У фізичному вихованні дошкільників важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Наприклад, комплекси загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики виконуються дітьми у поєднанні з загартовуючими процедурами (повітрям або водою), у чистому та добре провітреному залі [9].

Оздоровчі чинники природи — повітря, сонячне світло та вода — широко застосовуються з метою зміцнення здоров'я та загартування організму дитини. У практиці дошкільних закладів розрізняють два основні типи загартовувальних заходів: інтегровані у повсякденне життя дітей та спеціально організовані процедури.

До загартування у повсякденному режимі належать раціональний добір одягу й взуття, відповідні умови для відпочинку (постіль), підтримання оптимального температурного режиму, систематичне провітрювання приміщень, а також використання прохолодної води для миття рук, ніг, обличчя та для полоскання ротової порожнини й горла.

Спеціальні загартовувальні процедури здійснюються у визначений час та за відповідних умов. До них належать повітряні та сонячні ванни, різноманітні водні процедури, денний сон на відкритому повітрі тощо. Ефективність таких заходів значно підвищується у поєднанні з фізичними вправами, наприклад, проведення повітряних ванн під час ранкової гімнастики чи застосування водних процедур (душ) після занять фізичною культурою в літній період.

Загартовувальні заходи досягають позитивного результату лише за умови їх тісного взаємозв'язку з дотриманням загальних педагогічних та гігієнічних вимог: систематичним виконанням режиму дня, створенням раціональних умов

та оптимальною організацією всіх видів життєдіяльності дітей у дошкільному закладі[9].

Гігієнічні чинники — режим занять, відпочинку, харчування, дотримання чистоти одягу та фізкультурного обладнання — виступають важливим засобом фізичного виховання. Забезпечення належних умов у дошкільному закладі, що відповідають вимогам гігієни, включаючи раціональне харчування, особисту гігієну та правильно організований режим праці й побуту, є необхідною передумовою для нормального розвитку дітей.

Ключовим чинником гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підтримання високого рівня фізичної й розумової працездатності виступає правильно організований режим дня. Під режимом розуміють упорядкований розпорядок, що визначає життя дошкільників у дитячому садку та сім'ї, передбачаючи оптимальне чергування різних видів діяльності та відпочинку. Такий ритм життя забезпечує нормальний перебіг фізіологічних процесів в організмі та має значне виховне значення, сприяючи формуванню навичок поведінки й розвитку рис особистості, таких як організованість, активність і дисциплінованість.

Формування культурно-гігієнічних навичок посідає провідне місце у системі фізичного виховання дітей усіх вікових груп. Воно передбачає навчання дітей підтримувати чистоту тіла, одягу, приміщення та предметів побуту. Важливо, щоб цей процес відбувався природно, невимушено, без перевтоми та супроводжувався позитивними емоціями — як від самого виконання гігієнічних дій (умивання, прийом їжі), так і від їхніх результатів (самостійне одягання, прибирання іграшок).

Вагому роль у формуванні культурно-гігієнічних навичок відіграє вихователь, який власним прикладом демонструє охайність та дбайливе ставлення до навколишнього середовища. Закріплення таких навичок відбувається не лише у дитячому садку, а й у сім'ї, де успішність процесу залежить від систематичного дотримання правил гігієнічної поведінки дорослими.

Дотримання гігієнічних вимог у процесі фізичного виховання — чистота приміщень, обладнання, спортивного одягу та взуття — створює сприятливі умови для позитивного впливу фізичних вправ на організм дитини. Усвідомлене виконання правил особистої та суспільної гігієни сприяє формуванню культурно-гігієнічних навичок, які становлять невід'ємну складову загальної культури особистості.

Таким чином, ми дійшли висновку, що успішне фізичне виховання дітей залежить від якісного використання засобів фізичного виховання в педагогічному процесі закладу дошкільної освіти.

### **1.3. Мотивація до рухової активності: психологічні та педагогічні аспекти**

Мотивація до рухової активності у дітей дошкільного віку є важливою передумовою їх фізичного розвитку та загального психоемоційного благополуччя. У цьому віці мотиваційна сфера лише формується, тому завдання педагога — створити умови, за яких дитина не просто виконує рухові дії, а хоче їх виконувати, отримуючи задоволення та позитивний досвід.

#### Психологічна природа мотивації

Мотивація — це внутрішній стан, що спонукає людину до активності, спрямованої на досягнення певної мети. У дошкільному віці вона має переважно емоційно-ігровий характер. Діти діють не через усвідомлення користі, а через інтерес, задоволення, бажання грати, наслідувати дорослих або однолітків.

Внутрішня мотивація формується через: позитивні емоції від руху, відчуття успіху, цікавості до нових форм активності; потребою в самовираженні.

Зовнішня мотивація може включати: отримати похвалу дорослого, бажання взяти участь у змаганнях, отримати нагороди, взяти участь у груповій діяльності.

Мотивація до рухової активності формується тоді, коли фізичні вправи усвідомлюються як важлива складова здорового способу життя, що забезпечує довголіття, працездатність і психологічне благополуччя.

Позитивні емоції від занять спортом підсилюють мотивацію, тоді як вольові зусилля допомагають долати втому та підтримувати регулярність рухової активності.

Важливу роль відіграє групова динаміка: підтримка однолітків, приклад авторитетних осіб, атмосфера співпраці та змагання. Це створює додаткові стимули для участі у фізичних вправах.

Як зазначає Щекальова І., важливо формувати в дітей ціннісне ставлення до здоров'я та інтерес до фізичної культури, що є основою для стійкої мотивації до руху [51].

Дослідження показують, що мотивація до рухової активності є багатовимірним психологічним феноменом, який поєднує когнітивні (усвідомлення користі), емоційні (задоволення, радість), вольові (наполегливість, самоконтроль) та соціальні (підтримка, приклад) складові. Формування стійкої мотивації можливе лише за умови інтеграції цих аспектів у педагогічному процесі, коли рухова активність набуває особистісного сенсу та стає частиною життєвої стратегії індивіда.

Таким чином, психологічні аспекти мотивації до рухової активності забезпечують не лише фізичний розвиток, а й формування ціннісних орієнтацій, розвиток особистості та соціальну адаптацію. Це робить їх ключовим предметом дослідження у сфері педагогіки, психології та фізичного виховання.

#### Педагогічні аспекти формування мотивації

Педагогічні аспекти формування мотивації дошкільників до рухової активності полягають у створенні освітнього середовища, яке забезпечує розвиток інтересу, позитивного ставлення та стійкої потреби дітей у русі як важливі складовій їхнього фізичного й психічного розвитку.

У дошкільному віці рухова активність найефективніше формується через гру. Ігрові вправи, сюжетно-рольові та рухливі ігри сприяють виникненню позитивних емоцій, що підсилюють внутрішню мотивацію.

Педагог має підкреслювати значення руху для здоров'я, гармонійного розвитку та соціальної взаємодії. Усвідомлення користі фізичних вправ закладає основу для майбутньої відповідальної поведінки.

Врахування вікових та психофізіологічних особливостей дошкільників дозволяє створювати умови для успіху кожної дитини. Це формує позитивний досвід і підсилює бажання брати участь у руховій діяльності.

Важливим педагогічним аспектом є залучення батьків до організації рухової активності вдома. Узгодженість дій закладу дошкільної освіти та сім'ї забезпечує сталість мотивації.

Атмосфера підтримки, схвалення та заохочення з боку вихователя сприяє формуванню у дітей впевненості у власних можливостях і бажання рухатися.

Отже педагогічні аспекти формування мотивації дошкільників забезпечують не лише розвиток рухових навичок, а й виховання стійкої потреби у фізичній активності як життєвої цінності, що має довготривалі наслідки для гармонійного розвитку особистості.

Державний стандарт дошкільної освіти України підкреслює важливість розвитку *рухової компетентності* як складової особистісного становлення, що включає мотиваційний компонент. Який формується протягом життя та має вікові особливості.

У молодшому дошкільному віці (3–4 роки) мотивація до руху формується через емоційне спілкування з дорослим, наслідування, прості ігрові дії. У середньому віці (4–5 років) зростає роль сюжетної гри, змагання. У старшому дошкільному віці (5–6 років) діти здатні усвідомлювати мету рухової діяльності, проявляти ініціативу, самостійно обирати активність.

Таким чином, узагальнення психологічних та педагогічних аспектів мотивації до рухової активності дозволяє зробити висновок, що вони взаємопов'язані й взаємодоповнюють одне одного. Психологічні чинники

визначають внутрішні механізми формування потреби у русі, тоді як педагогічні умови забезпечують організаційне та виховне підґрунтя для її реалізації. Для більшої наочності та систематизації отриманих положень доцільно представити їх у порівняльній таблиці, яка відображає спільні та відмінні риси зазначених аспектів.

Таблиця 4

**Порівняння психологічних і педагогічних аспектів мотивації до рухової активності**

| Критерій             | Психологічні аспекти  | Педагогічні аспекти  |
|----------------------|---|--|
| Джерело мотивації    | Внутрішні потреби: радість, інтерес, емоції, самовираження          | Зовнішні впливи: педагогічні методи, організація занять                  |
| Основні мотиви       | Емоційно-вольові процеси, задоволення від руху                      | Організація ігрової діяльності, навчальних завдань                       |
| Формуючі чинники     | Темперамент, емоційна сфера, самооцінка, потреба у спілкуванні      | Індивідуалізація, варіативність вправ, підтримка, позитивне підкріплення |
| Механізми впливу     | Емоційне підкріплення, задоволення, відчуття успіху                 | Створення ситуації успіху, використання ігор, змагань, заохочення        |
| Роль дорослого       | Психоемоційна підтримка, прийняття, створення безпечного середовища | Організація діяльності, добір методів, моделювання поведінки             |
| Очікуваний результат | Позитивне ставлення до руху, внутрішня мотивація, саморегуляція     | Стійкий інтерес до фізичної активності, сформовані навички, дисципліна   |
| Методи діагностики   | Спостереження за емоційною реакцією, бесіди, проєктивні методики    | Аналіз участі у заняттях, анкетування, педагогічне спостереження         |

Таблиця демонструє, що психологічні аспекти зосереджені на внутрішніх механізмах мотивації (емоції, потреби, інтереси), тоді як педагогічні аспекти забезпечують зовнішні умови та організаційні засоби для їх реалізації. У

поєднанні вони створюють цілісну систему формування стійкої мотивації дошкільників до рухової активності.

#### **1.4. Рухливі ігри як засіб формування мотивації до рухової активності**

Рухлива гра є провідною діяльністю дошкільника, яка не лише сприяє фізичному розвитку, а й виконує важливу психологічну функцію. Мотивація до рухливих ігор формується на основі емоційних, соціальних, когнітивних та вольових чинників, що взаємодіють між собою.

##### Емоційно-мотиваційна складова

Емоції є ключовим чинником, що активізує участь дитини в грі. Позитивні переживання — радість, азарт, захоплення, — стимулюють повторення рухової активності, формують стійкий інтерес до гри. Відчуття успіху, яке дитина переживає під час виконання ігрових завдань, сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах [24].

Науковці зазначають, що емоції регулюють поведінку дитини, виступаючи внутрішнім стимулом діяльності. У дошкільному віці емоції вирізняються яскравістю та швидкою змінністю, а позитивний емоційний фон підсилює психофізіологічну активність, увагу та рухові прояви.

Мотивація визначає вибір діяльності та її інтенсивність. Важливою є внутрішня мотивація, яка сформована через позитивні емоції, інтерес, почуття успіху та соціальну взаємодію. У рухливих іграх дитина переживає радість, самоствердження, відчуття компетентності, що стимулює її до активної участі.

Структура рухливої гри — сюжет, ролі, змагальність, непередбачуваність — створює емоційний підйом. Дослідження Запорожця О. В. та Лисиної М. І. доводять, що позитивні емоції підвищують активність нервової системи, сприяючи більш інтенсивній руховій діяльності [21,36].

Ефективність рухливої гри визначається емоційною виразністю показу, використанням улюблених сюжетів, індивідуалізацією ролей, забезпеченням ситуацій успіху та позитивного захоплення [17].

### Потреба в самовираженні та автономії

Потреба в самовираженні у дошкільному віці розглядається як базова психологічна потреба, що забезпечує розвиток індивідуальності, творчості та емоційної сфери дитини. участь у грі дозволяє дитині отримати схвалення від однолітків і дорослих, що задовольняє потребу в самовираженні. у багатьох іграх є простір для власних рішень, для імпрровізації та індивідуальних рухових проявів. Гра викликає сильні позитивні емоції, які стимулюють дитину до активного самовираження.

Автономія означає здатність дитини діяти самостійно, самій обирати спосіб виконання рухів приймати рішення та відчувати власну компетентність. Це ключовий етап у становленні особистості, який формується через діяльність, що дозволяє дитині проявляти ініціативу. Рухливі ігри поєднують чіткі правила з можливістю індивідуального вибору, що сприяє розвитку довільності та автономії.

Рухливі ігри дозволяють дитині проявити ініціативу, фантазію, емоції, що сприяє розвитку автономії та самостійності. Через гру дитина реалізує внутрішні потреби у свободі дій, самовираженні, контролі над ситуацією, що є важливим для формування особистісної мотивації [9].

Психолого-педагогічні дослідження підкреслюють, що рухливі ігри є середовищем для розвитку внутрішньої мотивації, адже дитина діє не лише заради результату, а й заради процесу.

Концепція про зону найближчого розвитку пояснює, що саме у грі дитина виходить за межі наявних можливостей, пробує нові ролі та способи дій, що сприяє формуванню автономії.

Дослідження у сфері фізичного виховання доводять, що систематичне використання рухливих ігор підвищує рівень самостійності, ініціативності та творчої активності дошкільників.

Рухливі ігри є унікальним педагогічним інструментом, що одночасно задовольняє потребу дошкільника в самовираженні та формує його автономію.

Вони створюють умови для прояву індивідуальності, прийняття самостійних рішень, розвитку творчих здібностей і відчуття власної компетентності [6,26].

### Соціальна мотивація

Участь у колективних рухливих іграх задовольняє потребу в спілкуванні, належності до групи, визнанні з боку однолітків. Діти прагнуть наслідувати інших, домовлятися про правила, співпрацювати, що формує соціальні навички та підсилює мотивацію через соціальне підкріплення.

У дітей віком 5–7 років відбувається інтенсивний розвиток соціальної мотивації, що проявляється у прагненні до активного спілкування з ровесниками. Для підтримання міжособистісних контактів дитина нерідко відмовляється від власних інтересів, приймаючи навіть малопривабливі ролі у спільних іграх. Водночас соціальна мотивація виявляється у прагненні отримати схвалення дорослих, що стає предметом суперництва з однолітками та викликає ревності у випадках позитивних оцінок, адресованих іншим дітям.

Незадоволення потреби у визнанні та схваленні з боку дорослих і однолітків (коли дитину постійно критикують, ігнорують) може призводити до деформації соціальної мотивації та формування асоціальних форм поведінки. У таких випадках дитина схильна порушувати правила чи здійснювати негативні вчинки як спосіб привернення уваги та компенсації дефіциту соціального визнання.

### Розвиток вольових якостей

Вольові якості (цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, рішучість) розглядаються у психології як стрижневі характеристики особистості, що забезпечують здатність долати труднощі та досягати поставлених цілей.

У дошкільному віці вони формуються переважно через діяльність, яка має емоційно-позитивний характер і водночас вимагає від дитини зусиль та регуляції поведінки.

Рухливі ігри є оптимальним середовищем для розвитку вольової сфери, оскільки поєднують фізичну активність, соціальну взаємодію та елемент змагання.

Рухливі ігри сприяють формуванню вольових якостей — наполегливості, витривалості, дисциплінованості. Виконання певних правил, дотримання черговості, витримка під час очікування своєї дії формують самоконтроль.

Подолання труднощів, досягнення мети — усе це активізує вольову мотивацію, яка є важливою складовою психологічного розвитку дошкільника [26].

Прагнення до перемоги стимулює наполегливість, вміння мобілізувати сили та доводити дію до кінця. Діти навчаються керувати емоційними станами (радість, розчарування, азарт), що сприяє розвитку витримки та стійкості.

Командні ігри формують відповідальність, дисциплінованість, здатність підпорядковувати особисті інтереси колективним. У грі дитина часто має приймати швидкі рішення, що розвиває рішучість і впевненість у власних діях.

Педагогічна психологія підкреслює, що вольові якості не формуються ізольовано, а інтегруються у діяльність, яка має значення для дитини. Рухлива гра є саме такою діяльністю.

Дослідження у сфері фізичного виховання доводять, що систематичне використання рухливих ігор підвищує рівень саморегуляції та довільності поведінки у дошкільників.

Рухливі ігри є важливим засобом формування вольових якостей у дітей дошкільного віку. Воля виступає визначальним чинником морального розвитку особистості, забезпечує свідоме дотримання норм поведінки та вибір дій відповідно до загальнолюдських моральних принципів, навіть у випадках суперечності з власними бажаннями. Моральність індивіда ґрунтується на комплексі морально-вольових характеристик, серед яких особливе значення мають самостійність, організованість, цілеспрямованість, наполегливість, дисциплінованість і сміливість.

Розвиток вольової сфери починається з перших свідомо спрямованих, довільних дій, що формуються у процесі ініціативності та самостійності дитини у виборі дій і прийнятті рішень. Поступово з'являється здатність ставити перед собою складніші завдання, долати труднощі, що надає поведінці справжнього вольового характеру. Цей процес охоплює період від трьох до семи років і проявляється у здатності до цілеспрямованої діяльності навіть за умов, які перешкоджають досягненню мети.

Вольові прояви у грі мають поступальний характер розвитку: від елементарної витримки до складних форм цілеспрямованої активності. Саме тому психологи наголошують на доцільності використання наставляння дитини у вольових діях через організацію ігор із правилами, зокрема правилами-заборами, які потребують від гравця значних вольових зусиль для їх дотримання. Основним методом виховання вольової поведінки дітей раннього та дошкільного віку є постановка перед ними педагогічно обґрунтованих вимог у різних формах (вимога-довіра, вимога-прохання, вимога-рада), що супроводжується мотивуванням і сприяє розвитку усвідомленості та стійких морально-вольових якостей.

#### Індивідуально-психологічні особливості

Темперамент, рівень тривожності, тип нервової системи впливають на характер мотивації до рухливих ігор. Молодші дошкільники більше орієнтовані на емоційне задоволення, старші — на соціальне визнання та досягнення результату. Врахування цих особливостей є необхідним для ефективного педагогічного впливу.

Індивідуально-психологічні особливості дошкільників є ключовим чинником, що визначає ефективність формування мотивації до рухової активності засобами рухливих ігор. Наукові дослідження у галузі вікової психології доводять, що мотиваційна сфера дитини формується під впливом темпераменту, рівня емоційної чутливості, потребо-мотиваційної структури та особливостей соціальної взаємодії [44]

Темперамент визначає динамічні характеристики поведінки дошкільника, що впливає на залученість у рухливі ігри. Діти сангвінічного та холеричного темпераменту демонструють вищий рівень природної рухової активності, швидко залучаються у динамічні ігрові ситуації, охоче вступають у взаємодію. Флегматикам потрібні стабільні, повторювані умови гри, а меланхолікам — емоційно безпечний і підтримувальний простір.

Емоційна сфера визначає ставлення дитини до діяльності. Дошкільники з високою емоційною чутливістю демонструють підвищену залежність мотивації від емоційного фону гри, підтримки дорослого та характеру зворотного зв'язку. Позитивні емоції підвищують рівень внутрішньої мотивації, сприяють активному включенню у рухливі ігри, забезпечуючи стійке прагнення до руху.

Пізнавальна активність та інтерес до нових ігрових ситуацій є психологічним підґрунтям мотивації до рухів. Дубогай О. В. підкреслює, що діти з високим рівнем пізнавального інтересу краще сприймають нові правила, швидше включаються у сюжетно-рольові та змагальні ігри. Дошкільники, у яких домінує ігрова мотивація, демонструють більш високий рівень рухової активності, оскільки гра виступає ведучою діяльністю [16].

Соціальна мотивація дошкільника формується на основі потреби у визнанні та взаємодії. Дослідження Лисиної М.І. показують, що діти з розвиненими комунікативними навичками активніше беруть участь у групових рухливих іграх, охоче приймають правила та ролі, що підсилює внутрішню мотивацію до рухів. Діти із заниженою самооцінкою або невпевненістю потребують додаткового емоційного підкріплення та ситуацій успіху [36].

Мотиваційна сфера дітей визначається базовими потребами у русі, новизні, соціальному схваленні, самовираженні. За Курок О.І., система мотивів дошкільника є нестійкою та залежною від емоційних умов діяльності. Рухливі ігри задовольняють одразу декілька потреб, що робить їх універсальним засобом формування стійкої мотивації до рухової активності [35].

Таким чином, індивідуально-психологічні особливості дошкільників визначають характер, динаміку та стійкість мотивації до рухової активності.

Рухливі ігри, за умови їх грамотної організації, стають провідним засобом активізації внутрішньої мотивації та гармонійного розвитку особистості дошкільника.

Вони інтегрують у собі фізичне навантаження, позитивні емоційні переживання, соціальну взаємодію та елементи пізнавальної діяльності, що забезпечує оптимальні умови для формування стійкої мотивації до рухової активності.

#### *Психолого-педагогічне обґрунтування*

Психологи і педагоги обґрунтували, розкрили, експериментально перевірили значення рухливих ігор для повноцінного розвитку і довели вплив рухливих ігор на розвиток у дітей основних рухів і рухових якостей.

Згідно з дослідженнями Н. М. Михайленко, рухливі ігри сприяють розвитку не лише фізичних якостей, а й формують позитивне ставлення до руху, активізують інтерес до фізичної активності, забезпечують емоційне підкріплення та створюють ситуацію успіху. У грі дитина діє добровільно, з ентузіазмом, що є основою внутрішньої мотивації [41].

Рухливі ігри дозволяють:

- реалізувати потребу в русі;
- пережити радість від активності;
- відчувати себе компетентним;
- взаємодіяти з однолітками;
- отримати схвалення дорослого.

Отже, рухливі ігри відіграють значну роль у всебічному розвитку дитини. Їхня цінність полягає не лише у сприянні фізичному вдосконаленню, а й у стимулюванні формування вольових якостей, активності, діяльності, здатності до роздумів та прагнення до успіху. У процесі таких ігор залучається весь організм дитини: покращуються функції травлення, поглиблюється дихання, зміцнюється нервова система. Водночас відбувається виховання важливих рис характеру, зокрема дисциплінованості, стриманості та інших соціально значущих якостей.

Ігрова діяльність, як основна діяльність тісно пов'язана з розвитком особистості дошкільника, вона зумовлює важливі зміни в психічних процесах особистості дитини, яка розвивається, а також є «джерелом розвитку і створює зону найближчого розвитку» [18].

Старший дошкільний вік є найбільш відповідальним етапом дошкільного дитинства. Гра в старшому дошкільному віці має величезне розвивальне значення. Рухова активність є природною біологічною потребою дітей. Сутність гри як одного з видів діяльності полягає в тому, що діти відображають у ній різні сторони життя, особливості взаємин дорослих [18].

### **Висновки до першого розділу**

Узагальнення теоретичного аналізу та сучасних наукових підходів дозволяє зробити такі висновки:

Фізичний розвиток дошкільників є ключовим показником їхнього здоров'я та готовності до навчання. Згідно з методичними рекомендаціями Міністерства освіти і науки України, фізичний розвиток визначається рівнем морфофізіологічних показників та психічних процесів, що забезпечують гармонійне становлення особистості.

Засоби фізичного виховання у закладі дошкільної освіти мають бути комплексними та відповідати віковим особливостям дітей. Державний стандарт дошкільної освіти орієнтує педагогів на формування рухової компетентності та ціннісного ставлення до здоров'я, що підтверджує актуальність інтеграції фізичних вправ, гімнастики, загартування та рухливих ігор у щоденну діяльність.

Мотивація до рухової активності формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Дослідження показують, що позитивні емоції, приклад дорослих, соціальне схвалення та можливість самостійного вибору активності є визначальними у становленні стійкої мотивації.

Рухливі ігри виступають найбільш природним і ефективним засобом формування мотивації. Вони не лише розвивають фізичні якості, а й сприяють вихованню вольових рис характеру, дисциплінованості та комунікативних навичок. Рухливі ігри активізують діяльність усього організму, зміцнюють нервову систему та формують у дітей прагнення до успіху.

Фізичний розвиток і мотивація до рухової активності у дошкільному віці є взаємопов'язаними процесами, що визначають перспективи здоров'я, соціалізації та успішності дитини у майбутньому. Сучасні освітні стандарти та наукові дослідження підтверджують необхідність створення умов для гармонійного фізичного розвитку та формування внутрішньої мотивації до руху. Особливе місце у цьому процесі займають рухливі ігри, які поєднують педагогічну цілеспрямованість із природною потребою дитини у русі.

Таким чином, забезпечення системного фізичного виховання у закладах дошкільної освіти є стратегічним завданням сучасної педагогіки, що має безпосередній вплив на збереження та зміцнення здоров'я дітей, їхню готовність до шкільного навчання та формування активної життєвої позиції.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

#### 2.1. Методи дослідження.

Методи дослідження мотивації до рухової активності засобами рухливих ігор включають педагогічне спостереження, анкетування та опитування, педагогічний експеримент, аналіз змін у фізичній активності дітей. Ці методи дозволяють оцінити ефективність рухливих ігор як засобу формування мотивації до активного способу життя.

*Огляд основних методів:*

##### 1. Педагогічне спостереження

Спостереження вихователя за поведінкою дітей під час рухової активності вранці, на заняттях з фізичного виховання, участі в іграх на прогулянці та в другій половині дня.

Фіксуються: інтерес до рухливих ігор, ініціативність, активність, увага під час гри, емоційний стан, взаємодію з однолітками, участь в самостійній ігровій діяльності, виконання правил гри.

##### 2. Опитування та анкетування

В опитуванні дошкільників використовуються прості запитання для дітей середнього та старшого дошкільного віку.

Для молодших — бесіди з батьками та вихователями.

Досліджуються мотиви: «чому ти любиш грати», «яка твоя улюблена гра», «що тобі найбільше подобається в грі», «що ти хочеш робити у вільний час?» — вибір та пояснення (коротко, у простих словах).

Цей метод дає змогу зібрати суб'єктивні дані про емоційне сприйняття рухливих ігор.

*Суб'єктивні (ігрові) тести з дитиною*

Вибір гри: запропонувати набори ігор (рухливі, спокійні) і зафіксувати вибір.

Анкетування батьків для визначення, як дитина проявляє інтерес рухової активності вдома або поза садочком

### 3. Педагогічний експеримент

Формування контрольної та експериментальної групи,

Впровадження комплексу рухливих ігор з мотиваційним компонентом.

Методика оцінки мотивації — адаптована шкала зацікавленості за О. В. Дубогай.

Адапована шкала зацікавленості О. В. Дубогай — це діагностичний інструмент, призначений для визначення рівня мотивації дітей до фізичної активності та участі у рухових заняттях. Методика ґрунтується на оцінці емоційного ставлення, внутрішньої зацікавленості, позитивного досвіду та поведінкових реакцій дитини під час виконання фізичних вправ і рухливих ігор.

Дає змогу оцінити результат - порівняти зміни у рівні активності мотивації, фізичних показниках між групами. Проаналізувати які саме ігри викликають найбільший інтерес, мають найбільший мотиваційний потенціал.

Критерії: динамічність, емоційна насиченість, соціальна взаємодія.

Основою є спостереження або опитування (у доступній для дітей формі), що дає змогу виявити:

Рівень позитивного емоційного ставлення до занять (радість, бажання брати участь).

Ступінь внутрішньої мотивації (ініціатива, цікавість, бажання повторювати вправи).

Стійкість та регулярність участі (чи прагне дитина виконувати завдання до кінця).

Активність і залученість (готовність брати участь у рухливій діяльності).  
Інтерес до нових рухових завдань і ігор.

Оцінювання проводиться за бальною шкалою (зазвичай 1–3 або 1–5 балів), що дозволяє кількісно визначити рівень мотивації: високий рівень — дитина активно включається, проявляє ініціативу, емоційно позитивна; середній рівень

— бере участь, але іноді потребує підказок чи стимулювання низький рівень — байдужість, відсутність інтересу, уникання участі.

**Оцінювання:** За шкалою від 1 до 5, де:

1 — зовсім не проявляє зацікавленості

2 — рідко проявляє зацікавленість

3 — іноді проявляє зацікавленість

4 — часто проявляє зацікавленість

5 — постійно проявляє зацікавленість

Методика є доступною, надійною та придатною для використання у ЗДО, а також для експериментальних досліджень щодо формування мотивації до рухової активності.

Розрахунок середнього рівня мотивації:

$$(\bar{x}) = (1 / n) \cdot \Sigma x_i), (1)$$

де:

- $(\bar{x})$  — середнє арифметичне значення;
- $(x_i)$  — окремі значення величини;
- $(n)$  — кількість значень;
- $\Sigma$  — знак суми за індексом  $i$  від 1 до  $n$ .

Обчислення прогресу (зміни) між початковим і кінцевим значенням у відсотках

$$P = ((X_k - X_p) / X_p) \cdot 100 \%, (2)$$

де:

- $P$  — зміна (прогрес) у відсотках;
- $X_k$  — кінцеве значення;
- $X_p$  — початкове значення.

## 2.2. Організація дослідження

### 1. Констатувальний етап

Мета: визначити початковий рівень мотивації до рухової активності за шкалою О.В. Дубогай; ставлення дітей до рухливих ігор (інтерес, емоційне забарвлення, бажання брати участь); переважаючі мотиви участі у рухливих іграх (ігровий інтерес, прагнення до спілкування, бажання перемогти, наслідування дорослих тощо).

### 2. Формувальний етап

Мета: розробити та впровадити систему рухливих ігор, спрямованих на розвиток інтересу до рухової активності. Сформувати позитивне ставлення до фізичних вправ через ігрову діяльність. Підвищити рівень внутрішньої мотивації.

В експериментальній групі впроваджується програма рухливих ігор 2–3 рази на тиждень протягом 6 тижнів.

В контрольній групі проводяться заняття за стандартною програмою.

### 3. Контрольний етап

Мета: визначити зміни у рівні мотивації дітей після формувального етапу, порівняти показники експериментальної та контрольної груп. Оцінити ефективність використання засобів рухливих ігор та методів стимулювання рухової активності та сформулювати висновки про результативність педагогічних умов.

Повторна діагностика мотивації експериментальної та контрольної групи за адаптованою шкалою зацікавленості О. В. Дубогай.

### 6. Обробка та інтерпретація результатів

Визначаються середні показники, динаміка рівнів мотивації, порівняння експериментальної та контрольної групи.

### 7. Перевірка достовірності результатів

Здійснюється за допомогою методів математичної статистики.

Результати досліджень фіксуються у вигляді таблиць, діаграм. В результаті встановлення відмінностей між експериментальною та контрольною групами формуються науково обґрунтовані висновки для практичних рекомендацій в дошкільній освіті.

### РОЗДІЛ 3.

## МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Формування мотивації до рухової активності у дітей дошкільного віку потребує не лише теоретичного обґрунтування, а й чітко визначених методичних підходів, які забезпечують ефективну реалізацію педагогічного впливу в освітньому процесі. На основі аналізу психолого-педагогічних чинників мотивації, розглянутих у попередньому розділі, виникає необхідність розроблення та впровадження методичних прийомів, що сприяють активному залученню дітей до рухової діяльності.

Рухливі ігри є ефективним засобом формування мотивації до рухової активності у дітей дошкільного віку, оскільки поєднують фізичне навантаження з емоційною насиченістю, соціальною взаємодією та ігровою свободою.

Методичні засади їх використання мають ґрунтуватися на принципах вікової відповідності, індивідуалізації, варіативності, емоційної підтримки та створення ситуації успіху, які є ключовими для підтримки сталого інтересу до руху

#### *Принципи організації рухливих ігор*

- Принцип емоційної привабливості: ігри повинні викликати позитивні емоції, задоволення, інтерес, що є основою внутрішньої мотивації.
- Принцип доступності та безпеки: рухливі ігри мають відповідати фізичним можливостям дітей, забезпечувати комфортне середовище.
- Принцип індивідуалізації: врахування темпераменту, рівня фізичної підготовленості, мотиваційних установок кожної дитини.
- Принцип варіативності: використання різних типів ігор (сюжетні, змагальні, ритмічні) сприяє підтримці інтересу та активності.

#### *Методичні прийоми стимулювання мотивації*

- Ігрова мотивація: включення елементів фантазії, ролей, пригод, що активізують уяву та емоційне залучення.
- Ситуація успіху: створення умов, за яких дитина може досягти результату, отримати схвалення, що підсилює мотивацію.
- Позитивне підкріплення: словесне заохочення, демонстрація прикладу, підтримка з боку педагога.
- Змагальні елементи: використання командних ігор, естафет, які стимулюють прагнення до досягнення мети.
- Рефлексія після гри: обговорення вражень, емоцій, досягнень — сприяє усвідомленню цінності рухової активності.

### *Роль педагога*

Педагог виступає не лише організатором рухливих ігор, а й мотиватором, провідником, емоційним партнером. Його завдання — створити сприятливе середовище, підтримати ініціативу дітей, забезпечити безпеку та педагогічну доцільність рухової діяльності.

## **3.1. Види та приклади рухливих ігор для дітей дошкільного віку**

Види рухливих ігор:

### *1. Сюжетні ігри*

Сюжетні рухливі ігри базуються на життєвому досвіді дитини та її когнітивних уявленнях про навколишній світ, що формуються у процесі соціалізації через спостереження за діяльністю людей, поведінкою тварин і птахів, а також завдяки інформації, отриманій від дорослих чи засобів масової комунікації. У грі дитина здійснює рольову поведінку, відтворюючи характерні моторні дії, які відповідають певним образам (наприклад, стрибки зайця, його уникання хижака).

Рухова активність учасників інтегрована у сюжетну структуру гри: бджоли імітують політ, сідають на квіти та «збирають» нектар; зайці виконують стрибки в умовному лісі, тоді як вовк (лисиця) моделюють процес полювання.

Переважна більшість таких ігор має колективний характер, що сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню здатності до кооперації та регуляції власної поведінки відповідно до групових норм. Дотримання правил ігор забезпечує виховання організованості, дисциплінованості та зниження проявів егоцентризму, що є важливими чинниками соціально-психологічного розвитку дитини.

Крім того, сюжетні рухливі ігри стимулюють фантазію, емоційне залучення та сприяють формуванню творчого мислення, що підсилює їхню педагогічну та виховну цінність.

Приклади сюжетних ігор:

- «Подорож у ліс» – діти долають «струмок» (стрибки через мотузку), «кущі» (пролізають під дугою), «гору» (підйом на лаву).
- «Мисливці та зайці» – частина дітей «зайці», інші «мисливці», бігають і ховаються.
- «Моряки в шторм» – діти «пливуть на кораблі», реагують на команди: «хвиля», «буря», «тиша».
- «Пожежники» – діти «гасять пожежу»: біжать до «будинку», прол «тунель», переносять «відро води».
- «Мандрівники» – діти «йдуть у подорож», зустрічають «перешкоди» (камінці, річку, гору).
- «Космонавти» – діти «стартують у космос», виконують рухи як під час польоту: присідання, стрибки, біг.

## *2. Ігрові вправи (несюжетні ігри)*

Не мають сюжету, але спрямовані на виконання конкретних рухових завдань. Формують основні рухові навички: біг, стрибки, метання, лазіння.

Для несюжетних рухливих ігор характерна чітка визначеність рухових завдань, що узгоджується з рівнем фізичної підготовленості та віковими особливостями дітей. Якщо у сюжетних іграх основна увага учасників спрямована на створення образів, досягнення ігрової мети та точне дотримання правил, що нерідко зумовлює недостатню чіткість у виконанні рухів, то під час

ігрових вправ дошкільники повинні бездоганно реалізовувати основні рухові дії (наприклад, влучити м'ячем у ціль, пролізти під мотузкою, не торкаючись її тощо). Такі вправи застосовуються переважно з метою вдосконалення окремих рухових навичок. Дозування вправ у несюжетних іграх визначається більш конкретно, ніж у сюжетних, що є їхньою позитивною особливістю.

У старшому дошкільному віці особливої популярності набувають несюжетні ігри з використанням різноманітних предметів (кульки, м'яча, кеглів, гімнастичної палиці тощо). Рухові завдання в них мають конкретний характер: підкинути м'яч, влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю тощо. Такі ігри часто організовуються у формі змагань між окремими дітьми або невеликими групами (дві, три чи чотири пари). Правила визначають порядок розташування предметів, способи їх використання, черговість дій учасників та інші організаційні аспекти. Подібні ігри можуть проводитися як розваги під час прогулянок, у «дні здоров'я», на фізкультурних святах, де діти демонструють свої вміння, спритність і швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовуються у всіх вікових групах, організація та методика їх проведення мають багато спільних рис. Практичний досвід свідчить, що оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухової сфери дошкільників створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі вправ, спрямованих на точне виконання окремих дій, із сюжетними іграми, у процесі яких раніше засвоєні рухи вдосконалюються в різноманітних ігрових ситуаціях.

Приклади несюжетних рухливих ігор:

- «Стрибки через мотузку». Діти по черзі перестрибують через мотузку, яку тримають вихователь або інші діти.

*Розвиток:* спритність, координація, сила ніг.

- «М'яч у коло». Діти кидають м'яч в обруч.

*Розвиток:* точність рухів, координація ока та руки.

- «Хто швидше до прапорця». Біг до позначки (конуса, прапорця) і назад.  
*Розвиток:* швидкість, витривалість.
- «Переступи через перешкоду». Діти по черзі переступають через кубики чи планки.  
*Розвиток:* рівновага, контроль рухів.
- «Прокоти м'яч». Діти котять м'яч по прямій лінії до позначки.  
*Розвиток:* точність, сила рук.
- «Стрибки на одній нозі». Діти стрибають на одній нозі до позначки.  
*Розвиток:* сила, витривалість, баланс.

### 3. Ігри з елементами спорту

Включають спрощені варіанти спортивних ігор, адаптовані для дошкільників (приклади: міні-футбол, баскетбол із маленьким м'ячем, бадмінтон, настільний теніс).

Ігри з елементами спорту формують навички співпраці та спортивної культури, командної взаємодії, координації та витривалості.

Організація ігор з елементами спорту передбачає детальне та чітке пояснення правил, що регламентують перебіг змагального процесу між окремими учасниками або командами. Важливою умовою є засвоєння кожною дитиною необхідних рухових навичок і техніки виконання рухів, адже саме вони визначають успішність та результативність участі у змаганнях.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають малої, середньої і великої рухливості.

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає, рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі.

Приклади: «Хто вийшов», «Передай предмет», «Відгадай голосок», «Склади фігуру».

Ігри середньої рухливості характеризуються залученням усіх дітей до активної діяльності, проте їхній руховий компонент має відносно спокійний

характер. До типових завдань належать метання предметів у визначену ціль, виконання ходьби у поєднанні з іншими рухами, такими як пролізання під дугою чи переступання через різноманітні предмети. Подібні вправи спрямовані на розвиток координації, точності та узгодженості рухів, забезпечуючи оптимальне поєднання фізичної активності та доступності для дітей різного рівня підготовленості.

Приклади: «Не замочи ніг», «Знайди пару», «Кольорові сигнали», «Перестрибни через мотузку», «Кроки велетня і гномика», «Подоланочка».

До ігор *великої* рухливості відносять ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод (пролізання в «тунель», перестрибування через кубики та ін.).

Приклади: «Хто швидше до прапорця», «Перегони», «Естафети» і тп.

Рухливі ігри не лише задовольняють потребу дітей у русі, але й цілеспрямовано формують різні фізичні та психічні якості — швидкість, координацію, увагу, силу, витривалість, ритмічність, комунікативність, спритність.

Таблиця 5

### Класифікація рухливих ігор за педагогічними завданнями

| Педагогічне завдання                | Назви ігор  | Рухові навички, що формуються                                 |
|-------------------------------------|---|---|
| Розвиток швидкості та витривалості  | «Сонечко і дощик», «Хто швидше до прапорця», «Пташки і кіт» | Біг, стартові рухи, швидка реакція, витривалість              |
| Розвиток координації рухів          | «Лови м'яч», «Передай предмет», «Кольорові сигнали»         | Кидки, ловіння, узгодженість рухів, миттєва реакція на сигнал |
| Розвиток уваги та дисциплінованості | «Кольорові сигнали», «Сонечко і дощик»                      | Зосередженість, слухова увага, вміння діяти за правилами      |
| Розвиток сили та рівноваги          | «Зайчики стрибають», «Жабки», «По купинах»                  | Стрибки, рівновага, витривалість, точність рухів              |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Розвиток ритмічності та комунікативних навичок | «Подояночка»,<br>«Музичний квач»,<br>«Я, Яга, Яга, Яга...» | Рухи під музику,<br>ритмічність, соціальна взаємодія, колективні дії |
| Розвиток спритності та уміння ухилятися        | «Пташки і кіт», «Зайчики стрибають»                        | Біг, ухиляння, швидка зміна напрямку руху                            |

Таким чином, комплексне використання різних видів рухливих ігор дозволяє підвищити мотивацію до рухової активності, розвивати фізичні якості та соціальні навички дітей дошкільного віку.

### **3.2. Методика проведення занять з використанням рухливих ігор дітей дошкільного віку**

#### **1. Педагогічне обґрунтування вибору рухливих ігор.**

Добір ігор здійснюється на основі вікових особливостей: рівня розвитку координації, орієнтування у просторі, темпу рухів, витривалості. Педагог враховує індивідуальні особливості дітей, рівень їхньої підготовленості, працездатність та стан здоров'я.

Вибір ігор має забезпечувати збалансований розвиток основних рухових умінь: ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги.

Рухливі ігри використовуються як ефективний засіб формування соціальних навичок: взаємодії, дотримання правил, командної роботи.

#### **2. Визначення мети й завдань заняття**

Мета кожного заняття визначається відповідно до освітньої програми та передбачає комплекс оздоровчих, навчальних і виховних завдань.

Оздоровчі завдання спрямовані на укріплення серцево-судинної, дихальної систем, розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості.

Навчальні завдання передбачають формування рухових умінь, засвоєння нових технічних дій, вдосконалення просторових і часових орієнтирів.

Виховні завдання включають формування вольових якостей, уміння діяти за правилами, бажання співпрацювати з однолітками.

### 3. Добір видів рухливих ігор

Добираючи ігри, педагог враховує попередній досвід дітей, їхню емоційність, інтереси та рівень активності.

Ігри з бігом спрямовані на розвиток швидкості, спритності, орієнтування у просторі.

Ігри зі стрибками формують силу ніг і координацію.

Естафети розвивають командну взаємодію та швидкокісно-силові якості.

Сюжетні ігри сприяють розвитку уяви, мовлення та соціальної поведінки.

### 4. Побудова структури заняття

Підготовчий етап включає рухову розминку, активізацію уваги, підготовку організму до фізичного навантаження.

Основний етап містить 2–3 рухливі ігри, підібрані з урахуванням динаміки навантаження: від менш інтенсивної до максимальної.

Під час виконання основного етапу педагог контролює техніку рухів, забезпечує корекцію дій дітей.

Заключний етап спрямований на відновлення дихання та серцевого ритму, формування позитивного емоційного стану.

### 5. Методика пояснення рухливої гри

Пояснення має бути коротким, чітким, образним — з використанням доступної для дітей лексики.

Демонстрація дій виконується педагогом або однією дитиною, яка вже опанувала рух.

Перевірка розуміння через контрольні запитання або коротке пробне виконання.

Пояснення правил безпеки є обов'язковою частиною інструкції.

### 6. Організація та керівництво грою

Педагог забезпечує рівномірний розподіл дітей на майданчику, контроль за дотриманням правил.

Застосовує різні способи керівництва: словесні сигнали, музичний супровід, показ жестом.

Стежити за емоційним станом дітей, уникає перевтоми, своєчасно змінює інтенсивність рухів.

За потреби педагог може спростити або ускладнити правила.

#### 7. Дозування фізичного навантаження

Фізичне навантаження регулюється тривалістю гри, кількістю повторень, темпом рухів.

Для старших дошкільників тривалість гри може бути 5–8 хвилин, залежно від інтенсивності.

Педагог чергує активні та спокійні ігри для запобігання перевантаженню.

Враховується індивідуальна витривалість дітей.

#### 8. Забезпечення безпеки

Перед заняттям перевіряється стан інвентарю, покриття майданчика, відсутність травмонебезпечних предметів.

Діти розташовуються так, щоб уникати зіткнень.

Педагог контролює техніку виконання та своєчасно зупиняє гру при виникненні небезпечних ситуацій.

#### 9. Психолого-педагогічний супровід

Створення позитивної емоційної атмосфери: заохочення, підтримка, доброзичливий стиль взаємодії.

Формування у дітей впевненості у власних силах та бажання брати участь у грі.

Індивідуалізація педагогічних впливів: підтримка менш активних, корекція поведінки надмірно збуджених дітей.

Педагог враховує темперамент, рівень тривожності та особливості комунікативного розвитку.

#### 10. Підбиття підсумків заняття

Коротке обговорення з дітьми результатів: що сподобалося, що вдалося.

Позитивне підкріплення: похвала, емоційне підсумування.

За потреби — коротка фіксація педагогом поведінкових та рухових змін дітей для подальшого планування.

Підготовка педагога до організації рухливої гри є важливим методичним етапом, що визначає її ефективність у навчально-виховному процесі. Вона передбачає системне ознайомлення з ігровим змістом, правилами та супровідними елементами (віршами, піснями, музичними сигналами), а також попереднє відпрацювання рухових дій, які демонструватимуться дітям. Такий підхід забезпечує чіткість інструкцій, правильність виконання рухів та створює умови для формування у дітей стійких рухових навичок.

Особливе значення має мотиваційний компонент підготовки. Перед початком гри педагог має сформувати у дітей інтерес до майбутньої діяльності, адже позитивна емоційна налаштованість сприяє активності та якісному виконанню рухових завдань. Ефективним прийомом є використання спостережень за навколишнім середовищем, що дозволяє створити образні уявлення, які полегшують засвоєння ігрового сюжету.

Наприклад, готуючись до проведення гри «Горобці та кіт», вихователь може організувати попередні спостереження за поведінкою птахів та тварин під час прогулянки: звернути увагу дітей на стрибки по землі горобців, відповідну поведінку кота. Таке методичне рішення не лише підвищує інтерес до гри, але й забезпечує її змістовне наповнення, сприяючи розвитку у дітей здатності до наслідування рухів та формуванню емоційно-позитивного ставлення до фізичної активності.

Організація рухливих ігор упродовж дня має ґрунтуватися на педагогічних, психологічних та фізіологічних закономірностях розвитку дітей. Методичне обґрунтування добору ігор передбачає врахування часу проведення (доби, пори року) рівня активності дітей, їхнього віку та стану здоров'я.

#### Врахування режиму дня

*Ранковий час:* ігри мають бути спрямовані на активізацію організму, пробудження рухової активності, розвиток координації та уваги. Доцільно використовувати короткі ігри з елементами бігу, стрибків, орієнтування у просторі.

*До обіду:* ігри можуть бути більш інтенсивними, оскільки діти мають достатній запас енергії. Використовуються командні ігри, що розвивають витривалість, швидкість, силу та навички взаємодії.

*Після денного відпочинку:* добираються ігри середньої інтенсивності, які поступово активізують організм після сну, сприяють відновленню працездатності.

*Вечірній час:* ігри мають бути спокійнішими, з акцентом на рівновагу, координацію, ритмічність рухів, щоб не перевантажувати нервову систему перед відпочинком.

Організація рухливих ігор у дошкільному закладі має враховувати сезонні особливості, що безпосередньо впливають на умови проведення, інтенсивність рухової діяльності та педагогічні завдання. Методичний добір ігор здійснюється з урахуванням природних факторів, вікових можливостей дітей та необхідності забезпечення оздоровчого ефекту. Використанні сезонних сюжетів, що підвищують інтерес дітей, та створюють умови для всебічного розвитку особистості.

*Восени* зниження температури потребує ігор середньої та високої інтенсивності для підтримання теплового балансу. Доцільно використовувати біг, переслідування та збирання предметів («Збери листочки», «Осінній урожай»), що розвиває швидкість, увагу, спостережливість і формує позитивне ставлення до природних змін.

*Взимку* через обмеженість рухів у теплому одязі та ризик переохолодження оптимальними є короткі, динамічні ігри з бігом, стрибками та використанням снігу («Сніжки», «Хто швидше до біжить до ялинки»). Вони сприяють витривалості, загартуванню та створюють емоційно-позитивний настрій.

*Навесні* після зимового періоду необхідне поступове збільшення фізичного навантаження. Доцільні ігри з бігом, стрибками та орієнтуванням у просторі («Зайці та вовк», «Лови комашку»), які розвивають витривалість, пробуджують інтерес до природи та використовують сюжети весняних явищ.

У літній період сприятливі умови дозволяють проводити тривалі рухливі ігри на відкритому повітрі з використанням природних об'єктів. Діти більшу частину дня перебувають на свіжому повітрі, що забезпечує можливість збільшення кількості як організованих, так і самостійних ігор. Найбільш ефективними є ігри з елементами метання, лазіння та командної взаємодії («М'яч через сітку», «Хто швидше донесе воду»), які сприяють розвитку сили, спритності, координації та формуванню навичок співпраці.

Добір рухливих ігор визначається також умовами простору, де вони проводяться. У невеликій груповій кімнаті чи вузькому залі доцільно організовувати ігри з шиккуванням у колони або шеренги, а також вправи малої та середньої інтенсивності, де діти виконують завдання по черзі. Натомість у просторому залі чи на відкритому майданчику можливе проведення ігор будь-якої рухливості — з бігом у різних напрямках, естафетами із змагальними елементами та вправами з метанням м'яча.

Для організації багатьох рухливих ігор необхідний різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, гімнастичні палиці. Він має бути яскравим і добре помітним під час гри. Усе приладдя слід підготувати заздалегідь, щоб уникнути зайвих витрат часу на його розміщення та роздачу. Дрібні предмети доцільно видавати дітям після пояснення правил, адже передчасна роздача може відволікати їхню увагу. У старших групах вихователь може залучати дітей до розміщення та розподілу інвентарю, контролюючи, щоб це відбувалося організовано та швидко.

Під час пояснення змісту гри дітей розміщують так, щоб кожен добре чув і бачив вихователя, найчастіше у тому положенні, з якого вони починатимуть гру. В іграх із шиккуванням у коло вихователь стає разом з дітьми, а в іграх із рухом врозтіч — зручно шикувати дітей у шеренгу чи півколо.

Важливим є доцільна організація: гра може проводитися з усією групою або з невеликою кількістю дітей. Ігри, де всі беруть участь одночасно, підтримують активність, тоді як ігри з почерговим виконанням завдань

виховують волю та стриманість, але потребують правильної організації, щоб уникнути втрати інтересу.

Розподіл ролей здійснюється по-різному: вихователь може призначати ведучого, використовувати лічилки або надати дітям можливість самостійно обрати. У молодших групах роль ведучого спершу виконує вихователь, поступово передаючи її дітям. Під час гри педагог регулює її хід, стежить за виконанням правил і дозуванням навантаження.

Закінчення гри супроводжується ходьбою чи малорухливою діяльністю для поступового зниження навантаження. Вихователь оцінює гру, відзначає позитивні сторони та дії дітей. У старших групах він поступово підводить їх до самостійної організації ігор.

Отже, виховні можливості рухливих ігор багатогранні, але їхня реалізація залежить від зацікавленості вихователя, його творчого підходу та педагогічної майстерності.

Керуючись попереднім матеріалом можна надати рекомендації щодо використання рухливих ігор.

Практичні рекомендації щодо формування мотивації до рухової активності у дітей дошкільного віку засобами рухливих ігор:

Впроваджуйте рухливі ігри щодня

- Включайте ігри у режим дня: ранкова гімнастика, прогулянки, фізкультурні хвилини.
- Використовуйте ігри як частину освітнього процесу, інтегруючи їх у заняття з мовлення, математики, музики.

2. Створюйте мотиваційне середовище

- Забезпечуйте емоційно позитивну атмосферу: підтримка, похвала, гумор.
- Використовуйте сюжетні елементи, рольові завдання, ігрові персонажі.
- Дозволяйте дітям самостійно обирати ігри або змінювати правила.

3. Змінюйте типи ігор

- Чергуйте ігри на швидкість, координацію, витривалість, увагу.

- Враховуйте вікові особливості: для молодших — прості, короткі ігри; для старших — складніші, з елементами змагання.
4. Враховуйте індивідуальні особливості дітей
- Спостерігайте за реакцією дітей: адаптуйте інтенсивність, тривалість, складність.
  - Створюйте умови для участі кожної дитини, незалежно від рівня фізичної підготовки.
5. Залучайте дітей до організації ігор
- Дозволяйте дітям бути ведучими, вигадувати нові ігри, обирати ролі.
  - Це формує ініціативність, відповідальність і підвищує мотивацію.
6. Проводьте регулярну діагностику
- Визначайте рівень мотивації та фізичного розвитку за допомогою спостережень, анкет, тестів.
  - Аналізуйте динаміку змін і коригуйте програму рухової активності.
7. Співпрацюйте з батьками
- Поширюйте ігри для домашнього використання.
  - Проводьте консультації, майстер-класи, спільні ігрові заходи.

### **Висновки до третього розділу**

Рухливі ігри є ефективним педагогічним засобом формування мотивації до рухової активності у дітей дошкільного віку. Вони поєднують фізичні вправи з ігровою діяльністю, що забезпечує позитивний емоційний фон та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Види рухливих ігор (ігри з елементами бігу, стрибків, метання; сюжетні та рольові; командні та індивідуальні) дозволяють комплексно розвивати основні рухові навички, формувати соціальні компетентності та виховувати дисципліну.

Методика проведення занять з використанням рухливих ігор повинна ґрунтуватися на принципах систематичності, поступовості та відповідності

віковим особливостям дітей. Важливим є чітке пояснення правил, демонстрація рухів, організація простору та забезпечення безпеки.

Таким чином, рухливі ігри виступають не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником соціалізації, виховання моральних якостей та формування мотивації до систематичної рухової активності у дітей дошкільного віку.

Їх використання в системі фізичного виховання дошкільників дозволяє створити позитивне ставлення до руху, сприяє емоційному залученню та формує основу для здорового способу життя.

## **РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

### **4.1. Мета, завдання та особливості проведення експериментальних досліджень**

#### **Мета дослідження**

Метою експериментального дослідження є перевірка ефективності використання рухливих ігор як засобу підвищення мотивації до рухової активності дітей дошкільного віку, а також визначення їхнього впливу на формування позитивного ставлення до фізичних вправ та активного способу життя.

#### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати психолого-педагогічні та методичні джерела щодо проблеми мотивації до рухової активності у дошкільників.
2. Визначити критерії та показники мотивації до рухової активності, які можуть бути об'єктивно виміряні у процесі експерименту.
3. Розробити та апробувати комплекс рухливих ігор, спрямованих на стимулювання інтересу дітей до фізичних вправ.
4. Провести констатувальний етап дослідження для визначення вихідного рівня мотивації до рухової активності.
5. Реалізувати формувальний експеримент із використанням рухливих ігор у системі режиму дня.
6. Здійснити контрольний етап дослідження та порівняти результати експериментальної та контрольної груп.
7. Узагальнити отримані дані та зробити висновки щодо ефективності рухливих ігор у підвищенні мотивації до рухової активності.

#### **Особливості проведення експериментальних досліджень**

Вибір контингенту: дослідження проводиться в Полтавському закладі дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу №6 «Дивограй» серед груп

дітей середнього дошкільного віку, що дозволяє врахувати їхні вікові особливості розвитку мотиваційної сфери.

Етапність: експеримент включає три послідовні етапи — констатувальний, формувальний та контрольний, що забезпечує системність і наукову достовірність результатів.

Методи збору даних: застосовуються спостереження, анкетування вихователів та батьків, тестові завдання для дітей, а також кількісні та якісні показники рухової активності.

Комплексність впливу: рухливі ігри інтегруються у різні види діяльності (заняття з фізичної культури, на прогулянках, ігрові перерви (фізхвилинки, фізпаузи), самостійна діяльність дітей), що сприяє формуванню стійкої мотивації.

Контрольні умови: для забезпечення валідності результатів створюється контрольна група, де рухливі ігри не використовуються систематично.

Обробка результатів: застосовується статистичний аналіз для визначення достовірності відмінностей між експериментальною та контрольною групами.

#### Критерії оцінювання мотивації до рухової активності

##### 1. Когнітивний критерій

- рівень знань дітей про користь фізичних вправ та рухливих ігор;
- усвідомлення значення рухової активності для здоров'я;
- здатність пояснити правила та мету рухливих ігор.

##### 2. Емоційно-ціннісний критерій

- інтерес та позитивне ставлення до занять фізичною культурою;
- емоційне задоволення від участі у рухливих іграх;
- прояв радості, захоплення, бажання повторювати ігрові дії.

##### 3. Вольовий критерій

- наполегливість у виконанні рухових завдань;
- здатність долати труднощі та завершувати гру;
- прояв самостійності у виборі рухової активності

##### 4. Поведінковий критерій

- регулярність участі у рухливих іграх;
- активність у самостійній руховій діяльності поза заняттями;
- ініціативність у пропозиції рухливих ігор одноліткам.

#### 5.Рівні прояву мотивації

*Високий рівень:* дитина активно бере участь у рухливих іграх, проявляє інтерес, знання та ініціативу.

*Середній рівень:* бере участь у більшості ігор, інтерес нестійкий, потребує зовнішнього стимулювання.

*Низький рівень:* пасивність, відсутність інтересу, виконання рухових дій лише під контролем дорослого.

Таблиця 6

#### Діагностики мотивації до рухової активності

| Критерій           | Показники  | Високий рівень  | Середній рівень  | Низький рівень   |
|--------------------|--|---|--|--|
| Когнітивний        | Знання про користь рухової активності, розуміння правил ігор | Має ґрунтовні знання, може пояснити правила та значення рухів         | Має часткові знання, потребує допомоги дорослого                 | Знання поверхові або відсутні, не може пояснити правила      |
| Емоційно-ціннісний | Інтерес, ставлення, емоційне задоволення                     | Виявляє стійкий інтерес, отримує задоволення, прагне повторювати ігри | Інтерес нестійкий, задоволення ситуативне, потребує стимулювання | Відсутність інтересу, байдужість, негативне ставлення        |
| Вольовий           | Наполегливість, самостійність, подолання труднощів           | Наполегливо виконує завдання, проявляє самостійність, долає           | Виконує завдання частково, самостійність нестійка, труднощі      | Пасивність, відмова від виконання, відсутність самостійності |

|              |   |  |  |   |
|--------------|---|--|--|---|
|              |   | труднощі   | долає з допомогою  |   |
| Поведінковий | Регулярність участі, активність, ініціативність | Регулярно бере участь, проявляє активність та ініціативу | Бере участь нерегулярно, активність помірна, ініціативність епізодична | Уникає участі, проявляє пасивність, ініціативність відсутня |

*План експериментальної перевірки формування мотивації до рухової активності засобами рухливих ігор у дітей 4–5 років.*

Мета: експериментально перевірити, чи підвищує систематичне застосування структурованих рухливих ігор мотивацію дітей 4–5 років до рухової активності.

Гіпотеза: після 6-тижневої програми рухливих ігор мотивація до рухової активності у дітей експериментальної групи буде вища, ніж у дітей контрольної групи, за шкалою та поведінковими індикаторами.

1. Експериментальне дослідження

Тип: квазіексперимент (із контрольною групою).

Тривалість інтервенції: 6 тижнів.

Частота: 3 заняття на тиждень по 20–25 хв.

Групи:

Експериментальна (отримує програму рухливих ігор).

Контрольна (звичайна фізкультурна діяльність/вільна рухова активність без спеціальної програми).

Розмір вибірки: по 20 дітей у кожній групі.

2. Визначення та індикатори мотивації (співставлення кількісних і якісних показників).

Час добровільного самостійного руху під час вільної діяльності.

Кількість ініціатив (дитина пропонує гру, пропонує повторити вправу).

Час утримання уваги у грі.

Добровільна участь у додаткових рухових активностях (після заняття).

*Оцінка вихователем*

Адаптована до вікових можливостей дошкільника шкала зацікавленості за Дубогай О.В.

*Таблиця 6***Оцінювання мотиваційних показників за спостереженням вихователя**

| № | Показник                                | Опис поведінки дитини   |
|---|---|---|
| 1 | Інтерес до рухливих ігор                | Дитина із задоволенням бере участь у грі, проявляє емоції, посміхається |
| 2 | Ініціативність                          | Пропонує власні рухи, ігри або просить повторити гру                    |
| 3 | Активність                              | Проявляє високу рухову активність під час занять                        |
| 4 | Увага під час гри                       | Зберігає інтерес до завдання від початку до кінця, не відволікається    |
| 5 | Емоції                                  | Радіє, аплодує, підтримує інших, виражає позитивні емоції               |
| 6 | Взаємодія з однолітками                 | Охоче грає в парі чи групі, допомагає товаришам                         |
| 7 | Реакція на невдачі                      | Спокійно реагує на програш, не відмовляється від подальшої участі       |
| 8 | Участь у самостійній ігровій активності | Бере участь у рухливих іграх у вільний час (на прогулянці, у групі)     |
| 9 | Ставлення до вихователя                 | Слухає пояснення, прагне виконувати правильно                           |

Оцінювання: 1 – не виявляє; 2 – рідко; 3 – іноді; 4 – часто; 5 – постійно.

Періоди спостереження та фіксації: до експерименту (Т0), після експерименту (Т1).

### Підсумкова шкала оцінювання мотивації

| Рівень мотивації | Середній бал | Характеристика   |
|------------------|--------------|--|
| Високий          | 4,1–5,0      | Дитина активно бере участь у рухових іграх, проявляє ініціативу, радість і стійкий інтерес |
| Середній         | 2,6–4,0      | Виявляє інтерес до рухової активності, але не завжди ініціативна                           |
| Низький          | 1,0–2,5      | Пасивна, уникає активних ігор, проявляє байдужість   |

*Експериментальна перевірка впливу мотивації до рухової активності на рівень фізичної підготовленості дітей 4-5 років*

*Оцінка інструктором з фізичної культури*

Фізичні показники (виконання простих рухових тестів) — для кореляції мотивації та фізичного рівня.

Нижче подано набір простих тестів (тестування фізичних якостей) для дітей 4-5 років. Використала їх для кореляційного аналізу між мотивацією до рухової активності та фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості. Тести відповідають віковим можливостям та застосовуються у педагогічних дослідженнях.

Таблиця 8

## Тестування фізичних якостей дітей 4–5 років (за Вільчковським Е.С)

| Фізична якість    | Тестова вправа                                  | Методика виконання   | Орієнтовні показники для 4–5 років |
|-------------------|---|--|------------------------------------|
| Швидкість         | Біг 10 м  | Дитина стартує з високого положення, пробігає дистанцію на час.                | 3,0–3,5 с                          |
| Спритність        | Біг «змійкою» між кеглями                       | 4–5 кеглів на відстані 1 м, дитина пробігає між ними, не збиваючи.             | 8–10 с                             |
| Сила              | Стрибки у довжину з місця                       | Виконується 2–3 спроби, фіксується найкращий результат.                        | 80–100 см                          |
| Витривалість      | Біг протягом 1 хвилини                          | Дитина біжить у рівномірному темпі, підраховується дистанція.                  | 150–200 м                          |
| Координація рухів | Метання малого м'яча (150–200 г) у ціль         | Відстань 3 м, ціль – обруч діаметром 50 см.                                    | 3–4 влучання з 5 спроб             |
| Гнучкість         | Нахил уперед з положення сидячи (дістає пальці) | Дитина сидить, ноги разом, нахилється вперед, намагається дістати пальці стоп. | Дотягування до пальців стоп        |

**Підсумкова шкала оцінювання фізичних якостей**

| Фізична якість    | Тестова вправа                 | Низький рівень         | Середній рівень        | Високий рівень             |
|-------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------------|
| Швидкість         | Біг 10 м                       | >3,6 с                 | 3,1–3,5 с              | ≤3,0 с                     |
| Спритність        | Біг «змійкою» між кеглями      | >11 с                  | 9–11 с                 | ≤8 с                       |
| Сила              | Стрибок у довжину з місця      | ≤79см                  | 80–95 см               | ≥100 см                    |
| Витривалість      | Біг 1 хвилину                  | ≤149                   | 150–180 м              | ≥190 м                     |
| Координація рухів | Метання м'яча у ціль (5 спроб) | 0–1 влучання           | 2–3 влучання           | 4–5 влучань                |
| Гнучкість         | Нахил уперед сидячи            | Не дістає пальців стоп | Дотягується до пальців | Дотягується за пальці стоп |

Фізичні показники для дітей 4-5 років (рухові тести для кореляції з мотивацією)

1. Швидкість

Тест: Біг 10 м з високого старту

Мета: оцінити швидкісні здібності.

Процедура: дитина пробігає 10м по прямій, час фіксується секундоміром.

Показник: час (с) відображає спритність, реактивність, рухову готовність.

2. Спритність

Тест: Біг «змійкою» між кеглями

Мета: оцінити швидкісно-координаційних здібності.

Процедура: дитина пробігає 10м «змійкою» між кеглями, час фіксується секундоміром.

Показник: час (с) відображає спритність та координацію: Діти, що люблять рухливі ігри, зазвичай виконують його з ентузіазмом та швидкістю.

### 3. Сила

Тест: Стрибок у довжину з місця.

Мета: оцінити силову витривалість та силу ніг.

Процедура: стрибок з місця, руки працюють вільно, результат фіксується у см.

Показник: довжина стрибка (см).

Зв'язок із мотивацією: діти з високим інтересом до рухливих ігор демонструють кращу вибухову силу.

### 4. Витривалість.

Тест: Біг протягом 1 хв.(легкий темп).

Мета: оцінка загальної витривалості.

Процедура: біг по колу у власному темпі (м).

Показник часто співвідноситься з інтересом до активних ігор.

### 5 Координація рухів.

Тест: Метання малого м'яча в ціль (200гр.), відстань 3м.

Мета: оцінити рівень статичної та динамічної рівноваги.

Процедура: дитина кидає м'яч намагаючись попасти в обруч.

Показник: кількість попадань м'яча

Діти з кращою координацією частіше обирають активні ігри.

### 6. Гнучкість

Тест: нахил вперед з положення сидячи.

Мета: оцінити гнучкість хребта та задньої поверхні ніг.

Процедура: сидячи, ноги разом, нахил вперед – фіксація максимальної точки дотику пальцями.

Показник: см від рівня стоп.

Зв'язок: емоційно-вмотивовані діти частіше демонструють краще розслаблення та амплітуду руху.

## 4.2. Результати експериментального дослідження

Середній показник мотиваційних показників контрольної групи до експерименту за формулою (1)  $(T_0) = 3,04$  (див. Додаток А1)

Середній показник мотиваційних показників контрольної групи після експерименту за формулою (1)  $(T_1) = 3,18$  (див. Додаток В1)

Середній показник мотиваційних показників експериментальної групи до експерименту за формулою (1)  $(T_0) = 3,13$  (див. Додаток А2)

Середній показник мотиваційних показників експериментальної групи після експерименту за формулою (1)  $(T_1) = 3,78$  (див. Додаток В2)

Обчислення прогресу (зміни) між початковим і кінцевим значенням у відсотках контрольної групи:

$$P_k = ((3,18 - 3,04) / 3,04) \cdot 100 \% = 4,6\%$$

Обчислення прогресу (зміни) між початковим і кінцевим значенням у відсотках експериментальної групи:

$$P_e = ((3,78 - 3,13) / 3,13) \cdot 100 \% = 20,8\%$$

*Таблиця 10*

### Порівняльна таблиця результатів зміни мотиваційних показників після експерименту

| №  | Показник                 | Контрольна група | Експериментальна група |
|----|--------------------------|------------------|------------------------|
| 1. | Інтерес до рухливих ігор | 1,4%             | 25%                    |
| 2. | Ініціативність           | 7,8%             | 37%                    |
| 3. | Активність               | 3,3%             | 25%                    |
| 4. | Увага під час гри        | 3,3%             | 24%                    |
| 5. | Емоції                   | 3%               | 19%                    |
| 6. | Взаємодія з однолітками  | 6,2%             | 13%                    |
| 7. | Реакція на невдачі       | 4,4%             | - 6%                   |

|    |   |      |     |
|----|---|------|-----|
| 8. | Участь в самостійній ігровій активності | 5,2% | 29% |
| 9. | Ставлення до вихователя                 | 2,7% | 15% |

**В контрольній групі** спостерігалось незначне підвищення показників мотивації **4,6%**, що в свою чергу вплинуло і на показники фізичного розвитку.

**В експериментальній групі** значно зросла рухова активність, емоційність дітей, бажання грати в рухливі ігри не тільки під керівництвом дорослого, а й самостійно ініціювати гру протягом дня.

Підсумувавши середні показники до та після експерименту для наочності пропонуємо графіки які відображають зміну показників рівня мотивації до рухової активності контрольної групи (див. Додаток Д1) та експериментальної групи (див. Додаток Д2).

#### Збір показників фізичних якостей

Отримавши індивідуальні результати для кожної дитини в усіх тестах на початку дослідження (див. Додаток Б1, Додаток Б2) та в кінці (див. Додаток Г1, Додаток Г2) можемо проаналізувати, які фізичні характеристики найбільше пов'язані з мотивацією.

Покращились показники фізичної витривалості, координації, швидкості, спритності.

*Таблиця 11*

#### **Порівняльна таблиця результатів зміни фізичних показників після експерименту**

| №  | Фізична якість | Контрольна група              | Експериментальна група          |
|----|----------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. | Швидкість      | Середній -15%<br>Високий -5%  | Високий - 35%                   |
| 2. | Спритність     | Середній -15%                 | Середній - 25%<br>Високий - 10% |
| 3. | Сила           | Середній -15%<br>Високий - 5% | Середній - 10%<br>Високий - 5%  |
| 4. | Витривалість   | Середній -10 %                | Високий - 30%                   |

|    |                   |                              |               |
|----|-------------------|------------------------------|---------------|
|    |                   | Високий -10%                 |               |
| 5. | Координація рухів | Середній -5 %<br>Високий -5% | Високий - 25% |
| 6. | Гнучкість         | Високий -5%                  | Високий -20%  |

### **Висновки до четвертого розділу**

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що систематичне використання рухливих ігор сприяє підвищенню мотивації до рухової активності у дітей дошкільного віку.

У процесі експерименту виявлено суттєві позитивні зміни як у мотиваційній сфері дітей, так і у розвитку їхніх фізичних якостей.

В експериментальній групі зафіксовано значне зростання кількості дітей з високим рівнем мотивації — з 10% до 30%. Це зростання є статистично достовірним і свідчить про підвищення інтересу та залученості учасників до занять.

Результати тестувань показали істотне покращення швидкісних, координаційних, витривалих та гнучкісних характеристик. Це доводить, що запропонована програма сприяє комплексному розвитку фізичної підготовленості дітей.

Порівняння з контрольною групою: у контрольній групі зафіксовано незначні зміни, що підтверджує саме вплив експериментальної методики, а не зовнішніх чинників.

Практичне значення результатів дослідження полягає в обґрунтуванні можливості ефективного використання системи рухливих ігор у навчально-виховному процесі закладів дошкільної освіти. Запропоновані методичні підходи можуть бути рекомендовані для застосування вихователями та інструкторами з фізичної культури з метою підвищення рівня мотивації до рухової активності, покращення фізичної підготовленості та формування основ фізичної культури дітей дошкільного віку.

## ВИСНОВКИ

У процесі дослідження теми «Формування мотивації до рухової активності як чинник фізичного розвитку дітей дошкільного віку засобами рухливих ігор» було досягнуто поставленої мети та виконано всі завдання. На основі теоретичного аналізу, педагогічного експерименту та узагальнення результатів сформульовано такі висновки:

1. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку є важливою складовою їх гармонійного становлення, що потребує системного фізичного виховання з урахуванням мотиваційного компонента.
2. Мотивація до рухової активності у дошкільників формується переважно через емоційно-ігрову діяльність, позитивне підкріплення, соціальну взаємодію та відчуття успіху.
3. Рухливі ігри є не лише засобом фізичного розвитку, а й потужним інструментом формування мотивації до рухової активності. Їх використання в системі фізичного виховання дошкільників дозволяє створити позитивне ставлення до руху, сприяє емоційному залученню та формує основу для здорового способу життя.
4. Експериментальне дослідження підтвердило, що впровадження комплексу рухливих ігор сприяє значному підвищенню рівня мотивації до рухової активності та покращенню фізичних показників дітей.
5. Розроблені практичні рекомендації можуть бути використані у діяльності вихователів, інструкторів з фізичного виховання в ЗДО для оптимізації фізичного розвитку дошкільників.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що якщо систематично використовувати рухливі ігри, адаптовані до вікових особливостей дошкільників, то це сприятиме підвищенню мотивації до рухової активності та позитивно вплине на їх фізичний розвиток.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання дошкільної освіти в Україні : зб. матеріалів. – Бердянськ : БДПУ, 2023. – 214 с.
2. Андрєєва Н. Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку в умовах сучасного освітнього процесу / Н. Андрєєва // Педагогічний альманах. – 2019. – Вип. 42. – С. 123–127.
3. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / МОН України. – Київ : МОН України, 2021. – 38 с.
4. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посіб. – Умань : Уманський держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини, 2014. – 152 с.
5. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. – К. : Либідь, 2003. – 272 с.
6. Бех І. Д. Особистісно-орієнтоване виховання: теоретико-практичні засади. Київ: Логос, 2015. 280 с.
7. Белова О.І. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку: методичні аспекти. – Київ: Либідь, 2010. – 152с.
8. Бурсова С. С. Інноваційні технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку // *Імідж сучасного педагога*. – 2024. – № 3 (219). – С. 95.
9. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Куро. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
10. Гаращенко Л.В., Кривченко В.В. Мотиви активізації рухової діяльності дітей дошкільного віку / Л.В. Гаращенко, В.В. Кривченко // *Modern directions of scientific research development*. – 2022. – Вип. 8. – С. 485–490.
11. Грибан Г. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 312 с.
12. Державний стандарт дошкільної освіти України : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 21 березня 2023 р. № 305 // *Офіційний вісник України*. – 2023. – № 27. – Ст. 1495.

13. Дитина : Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проєкту В. О. Огневюк; авт.кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, В. М. Вертутіна [та ін]; наук. ред. Г. В. Беленька; Київ : ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. – 440с.
14. Дмитренко Т.М. Методичні рекомендації щодо організації рухової активності дошкільників / Т.М. Дмитренко. – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. – 40 с.
15. Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи : зб. наук. праць. – Київ : НАПН України, 2020. – 496 с.
16. Дубогай О. В. Педагогічна діагностика у фізичному вихованні школярів : навч.-метод. посіб. Київ : Науковий світ, 2004. 112 с.
17. Дубогай О. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Київ: Слово, 2018.
18. Єрмак Ю. І. Рухливі ігри як засіб розвитку вольових якостей у дітей дошкільного віку // Педагогічні науки. – 2020. – № 85. – С. 112–117.
19. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Л.П. Загородня, С.А. Тітаренко, Г.П. Барсуковська. – Суми : Університетська книга, 2011. – 272 с.
20. Заплатинська О.Л. Педагогічні умови формування рухової активності дітей дошкільного віку. – Вінниця, 2017.
21. Запороженко О. В. Мотивація до рухової активності у дітей дошкільного віку // Дошкільна освіта. – 2021. – № 2. – С. 45–49.
22. Захарасевич Н. В., Кравець Н. С., Клевака Л. П. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. Львів: Львівський університет бізнесу та права, 2024. 18 с.
23. Карасевич С. А. Інноваційні технології і фізична культура. Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика: VI всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.: матеріали (11 травня 2017 р.). Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. С. 128–138.

24. Ковбасюк Т. Л. Стратегії формування внутрішньої мотивації учнів до навчання: роль позитивної педагогіки // Нова педагогічна думка. – 2024. – Т. 120, № 4. – С. 61–66.
25. Козленко М. І. Рухливі ігри у фізичному вихованні дошкільників. – Львів: Сполом, 2016.
26. Кононко О. Л. Психологія дошкільника : навч. посіб. – К. : Слово, 2019. – 304 с.
27. Коцун О. М. Психофізіологія: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 424 с.
28. Крутій К. Л., Деснова І. С. Гра і творчість: актуальні проблеми ігрової діяльності дошкільнят // Дошкільна освіта. – 2022. – № 3. – С. 25–30.
29. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2012. 256 с.
30. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рухливі ігри у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2012. 240 с.
31. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 256 с.
32. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – Київ: Олімпійська література, 2019.
33. Курінна С.Л. Теорія та методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – Харків: Основа, 2020.
34. Курочка Н. М., Бурова А. П. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу: методичні рекомендації. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2010. 36 с.
35. Курок О. І., Хлус Н. О., Капелько Л. Г. Рухливі ігри для здобувачів дошкільної та загальної середньої освіти: теоретичні та методичні засади. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2021. – 124 с.
36. Лисина М. І. Проблеми онтогенезу спілкування. – К. : Наук. думка, 2009. – 216 с.

37. Ляпко С. Г. Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку. – Дніпро, 2019.
38. Лях В. І. Теорія і методика розвитку рухових якостей. – Харків: Основа, 2017.
39. Макаренко Г.М. Фізичний розвиток та фізична підготовленість дітей дошкільного віку : монографія / Г.М. Макаренко. – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – 210 с.
40. Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 152 с.
41. Михайленко Н.М. Рухливі ігри як засіб формування мотивації до фізичної активності у дітей / Н.М. Михайленко // Дошкільна освіта. – 2022. – №2. – С. 45–50.
42. Павлова Л. П. Фізичний розвиток і рухова активність дошкільників. – Київ: Центр учбової літератури, 2020.
43. Павловець М., Бруяка Г. Фізична культура : посібник – Рухова активність – основа фізичного здоров'я. – Заслуцький НВК «ЗОШ І–ІІ ст. – ДНЗ», 2022. – 35 с.
44. Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей / Н.О. Пахальчук, О.І. Мируха, Г.М. Романенко // Молодий вчений. – 2019. – №5.2 (69.2). – С. 72–75.
45. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII // Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38–39. Ст. 380.
46. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів : пер. з рос. мови / М.О. Рунова. – Харків : Ранок, 2007. – 192 с/
47. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 368 с.

48. Сучасна дошкільна освіта : актуальні проблеми і інноваційні пошуки : зб. статей. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. – 312 с.
49. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. / І. В. Мичка, О. І. Булгаков, Є. І. Жуковський, Д. О. Гедзюк. – Житомир : Житомирський держ. ун-т ім. І. Франка, 2015. – 152 с.
50. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 376 с.
51. Щекальова І. Формування ціннісного ставлення до здоров'я та інтересу до фізичної культури у дітей // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – № 3 (72). – С. 45–49с.
52. Chamley, C., Carson, P., Randall, D., Sandwell, W. *Developmental Anatomy and Physiology of Children: A Practical Approach*. — 1st ed. — Edinburgh: Elsevier/Churchill Livingstone, 2005. — 344 p. — ISBN 978-0-443-07341-0.
53. Owen K. B., Smith J., Lubans D. R., Ng J. Y. Y., Lonsdale C. Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis // *Preventive Medicine*. – 2014. – Vol. 67. – P. 270–279. – DOI: 10.1016/j.ypmed.2014.07.033.
54. Sallis J. F., Prochaska J. J., Taylor W. C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2000. – Vol. 32, No. 5. – P. 963–975. – DOI: 10.1097/00005768-200005000-00014.
55. Teixeira P. J., Carraça E. V., Markland D., Silva M. N., Ryan R. M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2012. – Vol. 9. – Art. 78. – DOI: 10.1186/1479-5868-9-78.
56. Weiss M. R. Motivating kids in physical activity // *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*. – 2000. – Vol. 3, No. 11. – P. 1–8.

Рівень мотивації дитини до рухливої активності контрольної групи  
(початковий)

| № п/п | Ім'я      | Інтерес до рухливих ігор | Ініціативність | Активність | Увага під час гри | Емоційна | Взаємодія з однолітками | Реакція на невдачі | Участь в самостійній ігровій діяльності | Ставлення до вихователя | Загальне враження | Середнє значення |
|-------|-----------|--------------------------|----------------|------------|-------------------|----------|-------------------------|--------------------|---|-------------------------|-------------------|------------------|
| 1     | Катя      | 3                        | 2              | 3          | 3                 | 3        | 3                       | 1                  | 3                                       | 5                       | 26                | 2,89             |
| 2     | Маргарита | 4                        | 5              | 5          | 4                 | 5        | 5                       | 3                  | 4                                       | 4                       | 39                | 4,33             |
| 3     | Діана     | 3                        | 2              | 3          | 3                 | 2        | 3                       | 2                  | 2                                       | 4                       | 24                | 2,67             |
| 4     | Дамір     | 2                        | 1              | 1          | 2                 | 1        | 2                       | 1                  | 2                                       | 2                       | 14                | 1,56             |
| 5     | Орест     | 3                        | 2              | 2          | 3                 | 3        | 3                       | 2                  | 2                                       | 4                       | 24                | 2,67             |
| 6     | Евеліна   | 3                        | 3              | 3          | 3                 | 4        | 3                       | 3                  | 2                                       | 3                       | 27                | 3,00             |
| 7     | Євген     | 3                        | 1              | 2          | 2                 | 2        | 3                       | 1                  | 2                                       | 4                       | 20                | 2,22             |
| 8     | Давід     | 3                        | 1              | 2          | 1                 | 2        | 3                       | 1                  | 1                                       | 4                       | 18                | 2,00             |
| 9     | Кіра      | 3                        | 4              | 3          | 3                 | 4        | 3                       | 4                  | 4                                       | 2                       | 30                | 3,33             |
| 10    | Єва       | 4                        | 4              | 4          | 4                 | 5        | 4                       | 3                  | 4                                       | 5                       | 37                | 4,11             |
| 11    | Богдан    | 5                        | 1              | 2          | 3                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 2                       | 24                | 2,67             |
| 12    | Максим    | 3                        | 2              | 2          | 3                 | 2        | 3                       | 2                  | 3                                       | 4                       | 24                | 2,67             |
| 13    | Іра       | 5                        | 4              | 5          | 4                 | 5        | 4                       | 2                  | 4                                       | 4                       | 37                | 4,11             |
| 14    | Матвій    | 3                        | 2              | 3          | 4                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 4                       | 27                | 3,00             |
| 15    | Настя     | 3                        | 3              | 4          | 4                 | 4        | 3                       | 3                  | 3                                       | 4                       | 31                | 3,44             |
| 16    | Аня       | 4                        | 3              | 4          | 4                 | 3        | 2                       | 3                  | 2                                       | 3                       | 28                | 3,11             |
| 17    | Андрій    | 3                        | 1              | 2          | 1                 | 3        | 3                       | 1                  | 3                                       | 3                       | 20                | 2,22             |
| 18    | Ксюша     | 3                        | 2              | 2          | 3                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 3                       | 24                | 2,67             |
| 19    | Нікіта    | 4                        | 4              | 3          | 3                 | 4        | 4                       | 4                  | 4                                       | 3                       | 33                | 3,67             |
| 20    | Емілія    | 5                        | 4              | 5          | 4                 | 5        | 5                       | 3                  | 4                                       | 5                       | 40                | 4,44             |
|       | Всього:   | 69                       | 51             | 60         | 61                | 66       | 65                      | 45                 | 58                                      | 72                      | 547               | 60,78            |
|       | Середнє   | 3,45                     | 2,55           | 3,00       | 3,05              | 3,30     | 3,25                    | 2,25               | 2,90                                    | 3,60                    | 27,35             | 3,04             |

Рівень мотивації дитини до рухливої активності експериментальної групи  
(початковий)

| № п/п | Ім'я     | Інтерес до рухливих ігор | Ініціативність | Активність | Увага під час гри | Емоційна | Взаємодія з однолітками | Реакція на невдачі | Участь в самостійній ігровій діяльності | Ставлення до вихователя | Загальне враження | Середнє значення |
|-------|----------|--------------------------|----------------|------------|-------------------|----------|-------------------------|--------------------|---|-------------------------|-------------------|------------------|
| 1     | Аліса    | 2                        | 2              | 2          | 2                 | 3        | 3                       | 2                  | 2                                       | 4                       | 22                | 2,44             |
| 2     | Софія    | 5                        | 3              | 4          | 4                 | 4        | 5                       | 3                  | 4                                       | 4                       | 36                | 4,00             |
| 3     | Деніс    | 2                        | 1              | 3          | 2                 | 1        | 2                       | 1                  | 1                                       | 2                       | 15                | 1,67             |
| 4     | Міша     | 3                        | 1              | 3          | 2                 | 4        | 3                       | 3                  | 3                                       | 3                       | 25                | 2,78             |
| 5     | Давид    | 4                        | 3              | 4          | 4                 | 4        | 4                       | 4                  | 3                                       | 3                       | 33                | 3,67             |
| 6     | Руслан   | 2                        | 2              | 3          | 3                 | 3        | 3                       | 2                  | 2                                       | 3                       | 23                | 2,56             |
| 7     | Аня      | 4                        | 3              | 4          | 4                 | 4        | 4                       | 2                  | 3                                       | 5                       | 33                | 3,67             |
| 8     | Марина   | 5                        | 5              | 5          | 4                 | 4        | 5                       | 1                  | 4                                       | 5                       | 38                | 4,22             |
| 9     | Єсенія   | 4                        | 3              | 4          | 3                 | 4        | 4                       | 2                  | 3                                       | 4                       | 31                | 3,44             |
| 10    | Маша     | 3                        | 2              | 3          | 3                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 4                       | 26                | 2,89             |
| 11    | Марійка  | 4                        | 4              | 3          | 4                 | 4        | 4                       | 2                  | 4                                       | 4                       | 33                | 3,67             |
| 12    | Єва      | 4                        | 3              | 3          | 3                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 3                       | 27                | 3,00             |
| 13    | Ілля     | 2                        | 1              | 2          | 2                 | 4        | 2                       | 4                  | 1                                       | 3                       | 21                | 2,33             |
| 14    | Саша     | 3                        | 2              | 3          | 4                 | 3        | 4                       | 3                  | 3                                       | 4                       | 29                | 3,22             |
| 15    | Максим   | 3                        | 3              | 3          | 3                 | 2        | 3                       | 3                  | 3                                       | 3                       | 26                | 2,89             |
| 16    | Владік   | 4                        | 4              | 4          | 4                 | 5        | 4                       | 4                  | 4                                       | 4                       | 37                | 4,11             |
| 17    | Стефанія | 4                        | 4              | 3          | 4                 | 4        | 3                       | 2                  | 4                                       | 4                       | 32                | 3,56             |
| 18    | Захар    | 1                        | 1              | 2          | 2                 | 2        | 2                       | 2                  | 2                                       | 4                       | 18                | 2,00             |
| 19    | Даша     | 5                        | 4              | 5          | 3                 | 4        | 4                       | 3                  | 4                                       | 5                       | 37                | 4,11             |
| 20    | Сергій   | 2                        | 1              | 2          | 2                 | 4        | 2                       | 3                  | 3                                       | 3                       | 22                | 2,44             |
|       | Всього:  | 66                       | 52             | 65         | 62                | 69       | 67                      | 50                 | 59                                      | 74                      | 564               | 62,67            |
|       | Середнє: | 3,30                     | 2,60           | 3,25       | 3,10              | 3,45     | 3,35                    | 2,50               | 2,95                                    | 3,70                    | 28,20             | 3,13             |

## Оцінка рівня фізичного розвитку дітей контрольної групи (початкова)

| № п/п    | Ім'я      | Біг 10 м (сек.) | Біг «змілкою» між кеглями (сек.) | Стрибки у довжину з місця (см) | Біг протягом 1 хвилини (м) | Метання малого м'яча 150–200 г у ціль (кількість влучань) | Нахил уперед з положення сидячи (дістає пальці ніг) | Всього |
|----------|-----------|-----------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|---|--------|
| 1        | Катя      | 3,6             | 12,0                             | 57                             | 140,0                      | 2   | Дотягується за пальці стоп                          |        |
| 2        | Маргарита | 3,2             | 11,0                             | 55                             | 140,0                      | 3   | Не дістає пальців стоп                              |        |
| 3        | Діана     | 3,8             | 13,0                             | 25                             | 120,0                      | 1   | Дотягується за пальці стоп                          |        |
| 4        | Дамір     | 3,5             | 11,0                             | 110                            | 140,0                      | 1   | Не дістає пальців стоп                              |        |
| 5        | Орест     | 3,8             | 12,5                             | 33                             | 145,0                      | 2   | Не дістає пальців стоп                              |        |
| 6        | Евеліна   | 3,4             | 11,7                             | 57                             | 150,0                      | 4   | Дотягується до пальців                              |        |
| 7        | Євген     | 3,3             | 11,0                             | 60                             | 170,0                      | 2   | Не дістає пальців стоп                              |        |
| 8        | Давід     | 3,4             | 10,5                             | 77                             | 160,0                      | 1   | Не дістає пальців стоп                              |        |
| 9        | Кіра      | 3,2             | 10,5                             | 90                             | 160,0                      | 1   | Дотягується до пальців                              |        |
| 10       | Єва       | 3,8             | 11,5                             | 67                             | 140,0                      | 2   | Дотягується до пальців                              |        |
| 11       | Богдан    | 4,0             | 13,0                             | 55                             | 140,0                      | 2   | Не дістає пальців стоп                              |        |
| 12       | Максим    | 3,8             | 12,0                             | 74                             | 130,0                      | 3   | Дотягується до пальців                              |        |
| 13       | Іра       | 3,5             | 11,0                             | 99                             | 150,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                          |        |
| 14       | Матвій    | 3,3             | 10,3                             | 82                             | 170,0                      | 2   | Дотягується до пальців                              |        |
| 15       | Настя     | 3,7             | 11,0                             | 45                             | 160,0                      | 3   | Дотягується до пальців                              |        |
| 16       | Аня       | 3,7             | 11,5                             | 65                             | 140,0                      | 2   | Дотягується за пальці стоп                          |        |
| 17       | Андрій    | 3,5             | 11,0                             | 56                             | 160,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                          |        |
| 18       | Ксюша     | 3,6             | 11,2                             | 85                             | 150,0                      | 4   | Дотягується до пальців                              |        |
| 19       | Нікіта    | 3,3             | 10,0                             | 70                             | 150,0                      | 5   | Не дістає пальців стоп                              |        |
| 20       | Емілія    | 3,8             | 11,5                             | 90                             | 140,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                          |        |
| Низький  |           | 8               | 10                               | 14                             | 10                         | 4   | 7   | 53     |
| Середній |           | 12              | 10                               | 5                              | 10                         | 13  | 7   | 57     |
| Високий  |           | 0               | 0                                | 1                              | 0                          | 3   | 6   | 10     |

## Оцінка рівня фізичного розвитку дітей експериментальної групи (початкова)

| № п/п    | Ім'я     | Біг 10 м (сек.) | Біг «змілкою» між кеглями (сек.) | Стрибки у довжину з місця (см) | Біг протягом 1 хвилини (м) | Метання малого м'яча 150–200 г у ціль (кількість влучань) | Нахил уперед з положення сидячи (дістає пальці) | Всього |
|----------|----------|-----------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|---|--------|
| 1        | Аліса    | 3,8             | 12,5                             | 60                             | 140,0                      | 1   | Не дістає пальців стоп                          |        |
| 2        | Софія    | 3,2             | 10,0                             | 90                             | 170,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                      |        |
| 3        | Деніс    | 3,4             | 11,8                             | 55                             | 140,0                      | 2   | Не дістає пальців стоп                          |        |
| 4        | Міша     | 3,3             | 10,5                             | 65                             | 150,0                      | 1   | Не дістає пальців стоп                          |        |
| 5        | Давид    | 3,0             | 9,0                              | 104                            | 180,0                      | 4   | Дотягується до пальців                          |        |
| 6        | Руслан   | 3,5             | 11,0                             | 65                             | 170,0                      | 2   | Дотягується до пальців                          |        |
| 7        | Аня      | 3,2             | 12,0                             | 40                             | 150,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                      |        |
| 8        | Марина   | 3,3             | 11,0                             | 80                             | 160,0                      | 4   | Дотягується до пальців                          |        |
| 9        | Єсенія   | 3,6             | 12,0                             | 73                             | 160,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                      |        |
| 10       | Маша     | 3,3             | 10,5                             | 80                             | 180,0                      | 3   | Дотягується до пальців                          |        |
| 11       | Марійка  | 3,5             | 11,0                             | 85                             | 150,0                      | 2   | Дотягується за пальці стоп                      |        |
| 12       | Єва      | 3,3             | 10,5                             | 70                             | 150,0                      | 2   | Дотягується до пальців                          |        |
| 13       | Ілля     | 3,7             | 11,5                             | 85                             | 160,0                      | 2   | Не дістає пальців стоп                          |        |
| 14       | Саша     | 3,1             | 10,0                             | 100                            | 170,0                      | 3   | Дотягується до пальців                          |        |
| 15       | Максим   | 3,2             | 9,8                              | 65                             | 160,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                      |        |
| 16       | Владік   | 3,2             | 9,5                              | 90                             | 180,0                      | 3   | Дотягується до пальців                          |        |
| 17       | Стефанія | 3,7             | 11,5                             | 60                             | 140,0                      | 2   | Дотягується до пальців                          |        |
| 18       | Захар    | 3,8             | 12,3                             | 55                             | 140,0                      | 2   | Не дістає пальців стоп                          |        |
| 19       | Даша     | 3,2             | 10,0                             | 90                             | 180,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                      |        |
| 20       | Сергій   | 3,7             | 11,3                             | 30                             | 160,0                      | 2   | Дотягується до пальців                          |        |
| Низький  |          | 5               | 8                                | 11                             | 4                          | 2   | 5   | 35     |
| Середній |          | 12              | 12                               | 7                              | 16                         | 14  | 9   | 69,8   |
| Високий  |          | 3               | 0                                | 2                              | 0                          | 4   | 6   | 15,2   |

Рівень мотивації дитини до рухливої активності контрольної групи  
(підсумковий)

| № п/п | Ім'я      | Інтерес до рухливих ігор | Ініціативність | Активність | Увага під час гри | Емоційна | Взаємодія з однолітками | Реакція на невдачі | Участь в самостійній ігровій діяльності | Ставлення до вихователя | Загальне враження | Середнє значення |
|-------|-----------|--------------------------|----------------|------------|-------------------|----------|-------------------------|--------------------|---|-------------------------|-------------------|------------------|
| 1     | Катя      | 3                        | 2              | 3          | 3                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 5                       | 27                | 3,00             |
| 2     | Маргарита | 4                        | 5              | 5          | 4                 | 5        | 5                       | 3                  | 4                                       | 4                       | 39                | 4,33             |
| 3     | Діана     | 3                        | 3              | 3          | 3                 | 2        | 3                       | 2                  | 3                                       | 4                       | 26                | 2,89             |
| 4     | Дамір     | 2                        | 1              | 2          | 2                 | 2        | 2                       | 1                  | 2                                       | 2                       | 16                | 1,78             |
| 5     | Орест     | 3                        | 2              | 2          | 3                 | 3        | 3                       | 2                  | 2                                       | 4                       | 24                | 2,67             |
| 6     | Евеліна   | 3                        | 3              | 3          | 3                 | 4        | 4                       | 3                  | 3                                       | 3                       | 29                | 3,22             |
| 7     | Євген     | 3                        | 2              | 2          | 2                 | 2        | 3                       | 1                  | 2                                       | 4                       | 21                | 2,33             |
| 8     | Давід     | 3                        | 2              | 2          | 2                 | 2        | 3                       | 1                  | 2                                       | 4                       | 21                | 2,33             |
| 9     | Кіра      | 4                        | 4              | 3          | 3                 | 4        | 3                       | 4                  | 4                                       | 3                       | 32                | 3,56             |
| 10    | Єва       | 4                        | 4              | 4          | 4                 | 5        | 4                       | 3                  | 4                                       | 5                       | 37                | 4,11             |
| 11    | Богдан    | 5                        | 2              | 2          | 3                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 3                       | 26                | 2,89             |
| 12    | Максим    | 3                        | 2              | 2          | 3                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 4                       | 25                | 2,78             |
| 13    | Іра       | 5                        | 4              | 5          | 4                 | 5        | 4                       | 2                  | 4                                       | 4                       | 37                | 4,11             |
| 14    | Матвій    | 3                        | 2              | 3          | 4                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 4                       | 27                | 3,00             |
| 15    | Настя     | 3                        | 3              | 4          | 4                 | 4        | 3                       | 3                  | 3                                       | 4                       | 31                | 3,44             |
| 16    | Аня       | 4                        | 3              | 4          | 4                 | 3        | 4                       | 3                  | 2                                       | 3                       | 30                | 3,33             |
| 17    | Андрій    | 3                        | 1              | 2          | 2                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 3                       | 22                | 2,44             |
| 18    | Ксюша     | 3                        | 2              | 3          | 3                 | 3        | 4                       | 2                  | 3                                       | 3                       | 26                | 2,89             |
| 19    | Нікіта    | 4                        | 4              | 3          | 3                 | 4        | 4                       | 4                  | 4                                       | 3                       | 33                | 3,67             |
| 20    | Емілія    | 5                        | 4              | 5          | 4                 | 5        | 5                       | 3                  | 4                                       | 5                       | 40                | 4,44             |
|       | Всього:   | 70                       | 55             | 62         | 63                | 68       | 69                      | 47                 | 61                                      | 74                      | 569               | 63,22            |
|       | Середнє   | 3,50                     | 2,75           | 3,10       | 3,15              | 3,40     | 3,45                    | 2,35               | 3,05                                    | 3,70                    | 28,45             | 3,16             |

Рівень мотивації дитини до рухливої активності експериментальної групи  
(підсумковий)

| № п/п | Ім'я     | Інтерес до рухливих ігор | Ініціативність | Активність | Увага під час гри | Емоційна | Взаємодія з однолітками | Реакція на невдачі | Участь в самостійній ігровій діяльності | Ставлення до вихователя | Сума балів | Середнє значення |
|-------|----------|--------------------------|----------------|------------|-------------------|----------|-------------------------|--------------------|---|-------------------------|------------|------------------|
| 1     | Аліса    | 3                        | 3              | 3          | 3                 | 2        | 3                       | 1                  | 3                                       | 4                       | 25         | 2,78             |
| 2     | Софія    | 5                        | 4              | 5          | 4                 | 5        | 5                       | 3                  | 4                                       | 5                       | 40         | 4,44             |
| 3     | Деніс    | 3                        | 2              | 3          | 3                 | 3        | 3                       | 1                  | 2                                       | 3                       | 23         | 2,56             |
| 4     | Міша     | 4                        | 2              | 4          | 3                 | 5        | 3                       | 3                  | 3                                       | 4                       | 31         | 3,44             |
| 5     | Давид    | 5                        | 5              | 5          | 4                 | 5        | 4                       | 3                  | 4                                       | 5                       | 40         | 4,44             |
| 6     | Руслан   | 3                        | 3              | 4          | 4                 | 3        | 3                       | 2                  | 3                                       | 4                       | 29         | 3,22             |
| 7     | Аня      | 5                        | 4              | 5          | 4                 | 4        | 4                       | 2                  | 4                                       | 5                       | 37         | 4,11             |
| 8     | Марина   | 5                        | 5              | 5          | 4                 | 5        | 5                       | 1                  | 5                                       | 5                       | 40         | 4,44             |
| 9     | Єсенія   | 4                        | 4              | 4          | 4                 | 4        | 4                       | 2                  | 4                                       | 4                       | 34         | 3,78             |
| 10    | Маша     | 4                        | 3              | 5          | 3                 | 5        | 4                       | 2                  | 4                                       | 4                       | 34         | 3,78             |
| 11    | Марійка  | 5                        | 5              | 4          | 4                 | 4        | 4                       | 2                  | 4                                       | 4                       | 36         | 4,00             |
| 12    | Єва      | 5                        | 4              | 4          | 4                 | 5        | 4                       | 2                  | 4                                       | 4                       | 36         | 4,00             |
| 13    | Ілля     | 3                        | 3              | 3          | 3                 | 4        | 3                       | 4                  | 3                                       | 4                       | 30         | 3,33             |
| 14    | Саша     | 4                        | 3              | 4          | 5                 | 4        | 5                       | 3                  | 4                                       | 5                       | 37         | 4,11             |
| 15    | Максим   | 4                        | 4              | 4          | 4                 | 4        | 4                       | 2                  | 4                                       | 4                       | 34         | 3,78             |
| 16    | Владік   | 5                        | 4              | 5          | 4                 | 5        | 4                       | 3                  | 5                                       | 4                       | 39         | 4,33             |
| 17    | Стефанія | 5                        | 4              | 4          | 5                 | 4        | 5                       | 2                  | 5                                       | 4                       | 38         | 4,22             |
| 18    | Захар    | 3                        | 2              | 3          | 4                 | 3        | 4                       | 2                  | 3                                       | 4                       | 28         | 3,11             |
| 19    | Даша     | 5                        | 5              | 5          | 5                 | 5        | 5                       | 3                  | 5                                       | 5                       | 43         | 4,78             |
| 20    | Сергій   | 3                        | 2              | 2          | 3                 | 3        | 3                       | 4                  | 3                                       | 4                       | 27         | 3,00             |
|       | Всього:  | 83                       | 71             | 81         | 77                | 82       | 79                      | 47                 | 76                                      | 85                      | 681        | 75,67            |
|       | Середнє: | 4,15                     | 3,55           | 4,05       | 3,85              | 4,10     | 3,95                    | 2,35               | 3,80                                    | 4,25                    | 34,05      | 3,78             |

## Оцінка рівня фізичного розвитку дітей контрольної групи (підсумкова)

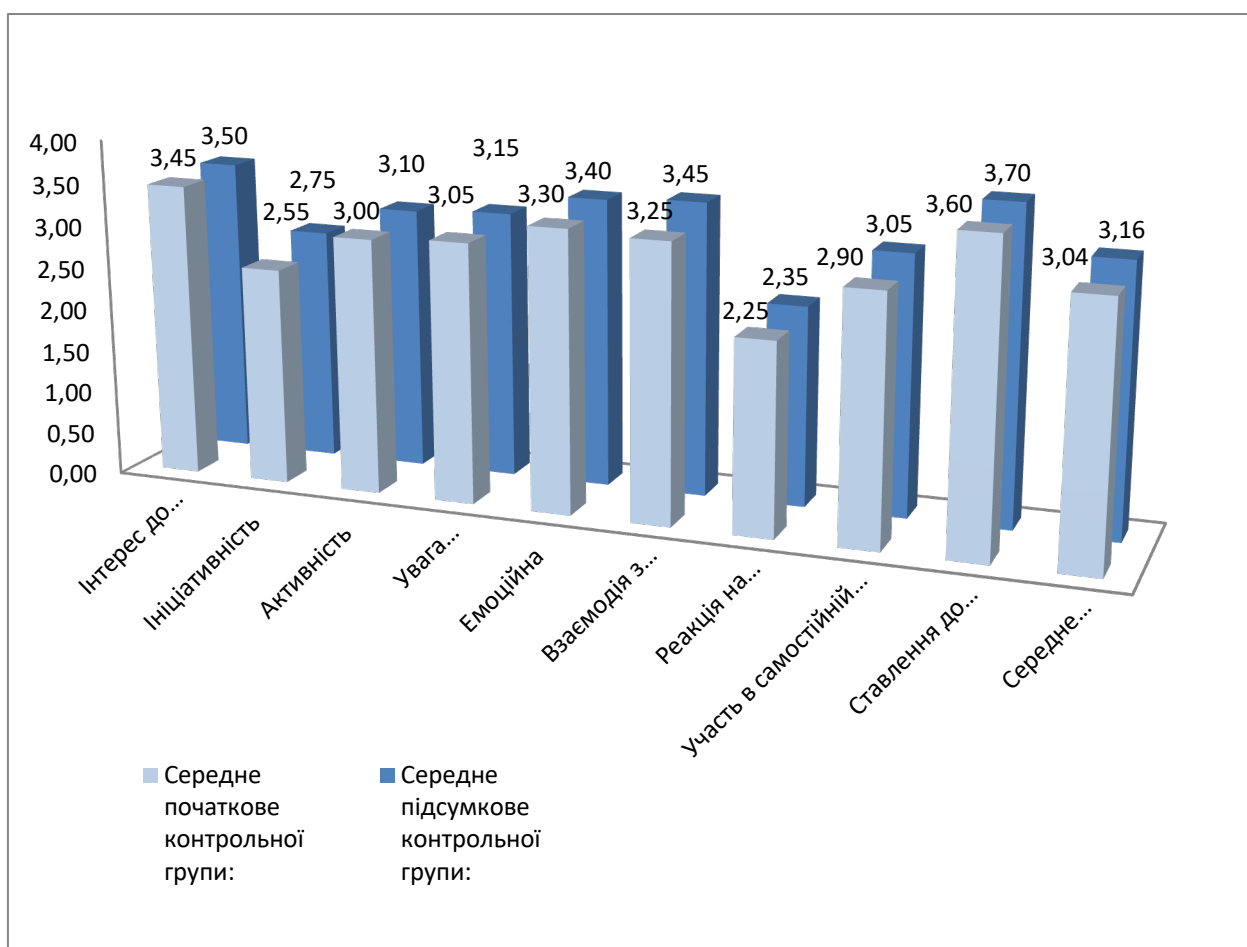
| № п/п    | Ім'я      | Біг 10 м (сек.) | Біг «змілкою» між кеглями (сек.) | Стрибки у довжину з місця (см) | Біг протягом 1 хвилини (м) | Метання малого м'яча 150–200 г у ціль (кількість влучань) | Нахил уперед з положення сидіння (дістає пальці ніг) | Всього |
|----------|-----------|-----------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|--|--------|
| 1        | Катя      | 3,5             | 11,7                             | 62                             | 130,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 2        | Маргарита | 3,2             | 10,7                             | 58                             | 150,0                      | 3   | Не дістає пальців стоп                               |        |
| 3        | Діана     | 3,6             | 12,5                             | 40                             | 130,0                      | 2   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 4        | Дамір     | 3,3             | 10,7                             | 118                            | 160,0                      | 1   | Не дістає пальців стоп                               |        |
| 5        | Орест     | 3,7             | 12,0                             | 45                             | 150,0                      | 1   | Не дістає пальців стоп                               |        |
| 6        | Евеліна   | 3,3             | 11,4                             | 60                             | 150,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 7        | Євген     | 3,2             | 10,5                             | 73                             | 190,0                      | 3   | Не дістає пальців стоп                               |        |
| 8        | Давід     | 3,2             | 10,0                             | 85                             | 170,0                      | 2   | Не дістає пальців стоп                               |        |
| 9        | Кіра      | 3,0             | 10,0                             | 90                             | 170,0                      | 2   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 10       | Єва       | 3,6             | 11,0                             | 80                             | 150,0                      | 2   | Дотягується до пальців                               |        |
| 11       | Богдан    | 3,8             | 12,3                             | 60                             | 150,0                      | 3   | Не дістає пальців стоп                               |        |
| 12       | Максим    | 3,6             | 11,7                             | 80                             | 150,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 13       | Іра       | 3,4             | 10,7                             | 102                            | 160,0                      | 3   | Дотягується до пальців                               |        |
| 14       | Матвій    | 3,2             | 10,2                             | 92                             | 190,0                      | 2   | Дотягується до пальців                               |        |
| 15       | Настя     | 3,6             | 10,8                             | 60                             | 170,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 16       | Аня       | 3,5             | 11,0                             | 65                             | 150,0                      | 3   | Дотягується до пальців                               |        |
| 17       | Андрій    | 3,3             | 10,0                             | 72                             | 180,0                      | 4   | Дотягується до пальців                               |        |
| 18       | Ксюша     | 3,4             | 11,0                             | 85                             | 160,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 19       | Нікіта    | 3,4             | 10,0                             | 80                             | 160,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 20       | Емілія    | 3,6             | 11,2                             | 85                             | 150,0                      | 2   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| Низький  |           | 2               | 7                                | 10                             | 2                          | 2   | 6  | 29     |
| Середній |           | 17              | 13                               | 8                              | 16                         | 14  | 5  | 73     |
| Високий  |           | 1               | 0                                | 2                              | 2                          | 4   | 9  | 18     |

## Оцінка рівня фізичного розвитку дітей експериментальної групи (підсумкова)

| № п/п    | Ім'я     | Біг 10 м (сек.) | Біг «змілкою» між кеглями (сек.) | Стрибки у довжину з місця (см) | Біг протягом 1 хвилини (м) | Метання малого м'яча 150–200 г у ціль (кількість влучань) | Нахил уперед з положення сидіння (дістає пальці ніг) | Всього |
|----------|----------|-----------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|--|--------|
| 1        | Аліса    | 3,5             | 11,0                             | 65                             | 150,0                      | 2   | Не дістає пальців стоп                               |        |
| 2        | Софія    | 3,0             | 9,7                              | 95                             | 190,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 3        | Деніс    | 3,2             | 11,0                             | 65                             | 150,0                      | 3   | Не дістає пальців стоп                               |        |
| 4        | Міша     | 3,2             | 10,0                             | 65                             | 150,0                      | 2   | Не дістає пальців стоп                               |        |
| 5        | Давид    | 2,8             | 8,0                              | 105                            | 200,0                      | 5   | Дотягується до пальців                               |        |
| 6        | Руслан   | 3,2             | 9,7                              | 80                             | 180,0                      | 4   | Не дістає пальців стоп                               |        |
| 7        | Аня      | 3,0             | 10,7                             | 55                             | 170,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 8        | Марина   | 3,0             | 9,0                              | 90                             | 180,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 9        | Єсенія   | 3,3             | 11,0                             | 85                             | 170,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 10       | Маша     | 2,9             | 9,7                              | 85                             | 180,0                      | 3   | Дотягується до пальців                               |        |
| 11       | Марійка  | 3,4             | 9,0                              | 90                             | 180,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 12       | Єва      | 3,0             | 9,8                              | 80                             | 170,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 13       | Ілля     | 3,3             | 10,2                             | 87                             | 170,0                      | 3   | Дотягується до пальців                               |        |
| 14       | Саша     | 2,8             | 8,0                              | 102                            | 200,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 15       | Максим   | 3,0             | 9,0                              | 73                             | 190,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 16       | Владік   | 2,8             | 8,7                              | 90                             | 190,0                      | 3   | Дотягується до пальців                               |        |
| 17       | Стефанія | 3,5             | 10,5                             | 70                             | 150,0                      | 3   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 18       | Захар    | 3,5             | 11,5                             | 60                             | 150,0                      | 3   | Дотягується до пальців                               |        |
| 19       | Даша     | 2,9             | 9,3                              | 102                            | 200,0                      | 4   | Дотягується за пальці стоп                           |        |
| 20       | Сергій   | 3,5             | 11,0                             | 45                             | 170,0                      | 2   | Дотягується до пальців                               |        |
| Низький  |          | 0               | 1                                | 8                              | 0                          | 0   | 4  | 13     |
| Середній |          | 10              | 17                               | 9                              | 14                         | 11  | 6  | 67     |
| Високий  |          | 10              | 2                                | 3                              | 6                          | 9   | 10   | 40     |

## Рівень мотивації дитини до рухливої активності контрольної групи

|                                       | Інтерес до рухливих ігор | Ініціативність | Активність | Увага під час гри | Емоційна | Взаємодія з однолітками | Реакція на невдачі | Участь в самостійній ігровій діяльності | Ставлення до вихователя | Середнє значення |
|---------------------------------------|--------------------------|----------------|------------|-------------------|----------|-------------------------|--------------------|---|-------------------------|------------------|
| Середнє початкове контрольної групи:  | 3,45                     | 2,55           | 3,00       | 3,05              | 3,30     | 3,25                    | 2,25               | 2,90                                    | 3,60                    | 3,04             |
| Середнє підсумкове контрольної групи: | 3,50                     | 2,75           | 3,10       | 3,15              | 3,40     | 3,45                    | 2,35               | 3,05                                    | 3,70                    | 3,16             |



## Рівень мотивації дитини до рухливої активності експериментальної групи

|   | Інтерес до рухливих ігор | Ініціативність | Активність | Увага під час гри | Емоційна | Взаємодія з однолітками | Реакція на невдачі | Участь в самостійній ігровій діяльності | Ставлення до вихователя | Середнє значення |
|---|--------------------------|----------------|------------|-------------------|----------|-------------------------|--------------------|---|-------------------------|------------------|
| Середнє початкове експериментальної групи:  | 3,30                     | 2,60           | 3,25       | 3,10              | 3,45     | 3,35                    | 2,50               | 2,95                                    | 3,70                    | 3,13             |
| Середнє підсумкове експериментальної групи: | 4,15                     | 3,55           | 4,05       | 3,85              | 4,10     | 3,95                    | 2,35               | 3,80                                    | 4,25                    | 3,78             |

