

**Програмно-нормативні та соціально-педагогічні засади фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу***Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Для виховання дитини потрібно  
більш проникливе мислення,  
більш глибока мудрість,  
ніж для управління державою.

Вільям Ченнінг

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Критична ситуація, яка складається останнім часом в Україні (спосіб життя населення та стан сфери фізичної культури й спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для Української держави) [2], змусили уряд доповнити та прийняти низку законодавчих актів стосовно фізичного виховання й спорту, починаючи з дошкільного віку. Схвалено Концепцію Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р.) Належне місце відведено дошкільній освіті як первинній – основній (на думку автора) ланці у фізичному вихованні підростаючого покоління. У статті 4 Закону України “Про дошкільну освіту” визначено, що дошкільний вік – базовий етап фізичного, психологічного й соціального становлення особистості дитини.

За часи перебудови СРСР та за час першого десятиріччя незалежності України дошкільному вихованню (на думку автора) не приділялася достатня увага взагалі, не кажучи про фізичне виховання дошкільнят, що й дало свої негативні результати вже в наступному поколінні. Але сьогодні увага українського суспільства, як ніколи раніше, прикута до проблем дошкільної освіти. Питання розвитку дошкільної освіти стало пріоритетним у діяльності нинішнього уряду України. Нарешті, її визнано надзвичайно важливою як фундамент сучасної системи безперервної освіти, зроблено перші важливі кроки щодо розвитку системи дошкільної освіти та покращення її якості: Указ Президента України від 30.09.2010 р. № 926/2010 “Про заходи щодо забезпечення пріоритетного розвитку освіти в Україні”, Закон України від 06.07.2010 року № 2442-VI “Про внесення змін до законодавчих актів з питань загальної середньої та дошкільної освіти щодо організації навчально-виховного процесу”, затверджено Державну цільову соціальну програму розвитку дошкільної освіти на період до 2017 р. (Постанова Кабінету Міністрів України від 13.04.2011 р. № 629), уперше проведено Всеукраїнський з’їзд працівників дошкільної освіти для підняття суспільного рейтингу професії педагога, повернення її престижності, створено Всеукраїнську громадську організацію “Асоціація працівників дошкільної освіти”, яка 25 жовтня 2011 р. набула офіційного статусу, об’єднала людей, котрі найгостріше усвідомлюють проблеми українського дошкілля. Усе це відзначено у великій кількості законодавчих актів: наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту (далі – МОНмолодьспорту) України від 28.03.2011 р. № 286 “Про проведення Всеукраїнської естафети педагогічних інновацій «Нові горизонти української школи»; “наказ МОНмолодьспорту від 15.05.2012 р. № 582 “Про затвердження Положення про Всеукраїнський конкурс професійної майстерності педагогічних працівників дошкільних навчальних закладів «Вихователь року»; наказ МОНмолодьспорту України від 22.05.2012 р. № 615 «Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (нова редакція); наказ МОНмолодьспорту України від 21.05.2012 р. № 604 “Про навчальну програму розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт»; “лист МОН від 27.05.2010 р. № 1/9-369 “Щодо порядку розроблення програм для дошкільних навчальних закладів”; лист МОНмолодьспорту від 22.03.2012 р. № 1/9-213 “Про забезпечення в штатних розписах управлінь (відділів) освіти відділів (секторів) з питань дошкільної освіти” та ін.

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту визначило основні напрями фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному вихованні: наказ МОН від 21.07.2003 р. № 486 “Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах”; наказ МОН від 02.08.2005 р. № 458 “Про

затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України”; наказ МОН від 30.08.2005 № 432/496 “Про вдосконалення організації медичного обслуговування дітей у дошкільному навчальному закладі”; лист МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563 “Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу”; лист МОНмолодьспорту від 23.05.2012 № 1/9-413 “Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період”; лист МОНмолодьспорту від 21.05.2012 № 1/9-388 “Про організацію роботи в ДНЗ у 2012-2013 навчальному році” та ін.

Для забезпечення здобуття якісної дошкільної освіти затверджено нові штатні нормативи для дошкільних навчальних закладів (наказ МОН від 04.11.2010 № 1055, зареєстрований у Міністерстві юстиції 23.11.2010 р. №1157/18432), якими передбачено низку посад, зокрема медичної сестри з дієтичного харчування, соціального педагога для здійснення соціально-педагогічного патронату, інструктора з фізичної культури, практичного психолога, медичних працівників відповідно до профілю закладу тощо.

Усі ці нормативно-правові акти засвідчують підвищення авторитету дошкільної освіти як першої ланки загальної системи освіти, що дає старт подальшому успішному становленню особистості та значення фізичного виховання у формуванні й збереженні фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей, забезпечення їхнього своєчасного та повноцінного, гармонійного фізичного розвитку [3, 5].

Такі кардинальні зміни в дошкільному вихованні потребують неабияких зусиль від дорослих: батьків, вихователів, медичних працівників, психологів, соціальних педагогів, науковців, політиків й ін., що вказує на першорядну роль суспільства в розвитку підростаючого покоління.

**Мета** роботи передбачає аналіз програмно-нормативних та соціально-педагогічних засад фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Потребами сьогодення продиктована необхідність тісніше інтегрувати родинне й суспільне дошкільне виховання, зберегти пріоритет родинного виховання, активніше залучати родини до участі в навчально-виховному процесі дошкільного закладу, психолого-педагогічної та медичної самоосвіти.

Для покращення роботи з батьківською громадськістю з метою забезпечення єдиних вимог і наступності сімейного й суспільного виховання, надання психолого-педагогічної допомоги батькам або особам, які їх замінюють, підтримки різнобічного розвитку дітей, котрі виховуються в умовах сім'ї, Міністерство розробило та затвердило наказ від 30.06.2011 № 714 “Примірне положення про консультативний центр для батьків або осіб, які їх замінюють, і дітей, які виховуються в умовах сім'ї” [6]. Активізовано роботу щодо здійснення соціально-педагогічного патронату дітей, котрі не мають можливості відвідувати дошкільні навчальні заклади через їх відсутність, стан здоров'я дітей тощо (лист міністерства від 17.12.2008 № 1/9-811 “Про здійснення соціально-педагогічного патронату”);

Для надання організаційної допомоги керівникам дошкільних навчальних закладів, місцевим органам управління освітою та впровадження державно-громадського управління освітою щодо врегулювання діяльності батьківських комітетів Міністерство розробило та затвердило наказ від 26.04.2011 № 398 “Примірне положення про батьківські комітети (раду) дошкільного навчального закладу” [6].

На виконання розпорядження Міністерства освіти і науки від 14.03.2011 р. № 24-р “Про проведення перших Всеукраїнських Інтернет-зборів батьків майбутніх першокласників” з 15 березня по 15 квітня 2011 р. проведено перші Всеукраїнські Інтернет-збори батьків майбутніх першокласників.

Більшість батьків під час підготовки дитини до школи найбільше турбує те, у який колектив потрапить дитина, як відбуватиметься адаптація, чи витримає за станом здоров'я навчальне навантаження. У багатьох повідомленнях, окрім зазначених проблем, порушуються питання необхідності постійного підвищення кваліфікації як молодих, так і досвідчених вихователів дитячого садка та вчителів початкових класів;

Наказом МОНмолодьспорту від 25.11. 2011 р. № 1368 затверджено Положення про дошкільний навчальний заклад сімейного типу, у якому забезпечується фізичний, розумовий і психологічний розвиток дітей віком від двох місяців до шести (семи) років, котрі перебувають у родинних стосунках, де забезпечується їх догляд, розвиток, виховання та навчання в умовах сім'ї, відповідно до вимог Базового компонента дошкільної освіти з максимальним використанням засобів родинної педагогіки.

Такі заклади створюються з урахуванням специфіки місцевості та демографічної ситуації для забезпечення здобуття дошкільної освіти дітьми відповідного віку, які перебувають у родинних стосунках.

Дошкільна освіта є обов'язковою первинною складовою частиною системи безперервної освіти в Україні [1]. У листі Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 19.08.2011р. № 1/9-63 "Про забезпечення взаємодії в освітній роботі з дітьми старшого дошкільного і молодшого шкільного віку" вказується на те, що відповідно до чинного законодавства й нормативно-правових документів саме наступність є однією з обов'язкових умов здійснення неперервності здобуття освіти, яка певною мірою має забезпечити єдність, взаємозв'язок та узгодженість мети, змісту, методів, форм навчання й виховання з урахуванням вікових особливостей дітей на суміжних щаблях освіти.

З огляду на це необхідний зв'язок програм, методів і форм навчання в дошкільному навчальному закладі та початковій школі.

Проблема наступності між дошкільною й початковою ланками освіти й сьогодні лишається актуальною. Адже вкрай важливо зробити безболісним для дитини перехід від однієї вікової сходинки до наступної, максимально зблизити умови розвитку, виховання та навчання старших дошкільнят і молодших школярів.

Кожний етап розвитку виникає на основі попереднього й вносить свої неповторні риси в психіку дитини. Тому кожна стадія має свою цінність і жодну з них не можна вилучити із загального процесу розвитку дитини. Відповідно, ставиться завдання не скоротити період дитинства, а, навпаки, збагатити його, щоб розвиток був найбільш ефективним, досягнувши максимального розкриття всіх можливостей віку для психічного розвитку дитини – ампліфікації [10, 13].

На сучасному етапі переходу закладів освіти на навчання дітей з 6-річного віку особливого значення набуває забезпечення їхньої готовності до школи. За даними психолого-педагогічних досліджень, успішне навчання в школі можливе лише за умови, що на момент вступу дитина набула відповідного особистісного, інтелектуального й фізичного розвитку. Тому діти, які не готові до навчання в школі, згідно з листом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 21.07.2011 р. № 1/9-552 "Щодо терміну перебування дітей, які досягли шестирічного віку, у дошкільних навчальних закладах", мають право за бажанням батьків перебувати в дошкільних навчальних закладах до семи років.

Відповідно до інструктивно-методичного листа МОН України від 27.09.2010 р. № 1/9-666 "Про організацію роботи з дітьми 5-річного віку" потрібно забезпечити однакові стартові можливості для подальшого шкільного навчання всім дітям 5-річного віку, охопити дошкільною освітою всіх дітей старшого дошкільного віку через розширення різних форм здобуття дітьми дошкільної освіти (групи з повним або короткотривалим режимом перебування в дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладах, центрах розвитку, соціально-педагогічний патронат тощо). Для надання методичної допомоги педагогам у створенні власного досвіду в реалізації особистісно орієнтованого підходу до кожної дитини в умовах багатофункціональної системи різноманітних форм здобуття дошкільної освіти Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України спільно з інститутами післядипломної педагогічної освіти підготовлено збірник методичних матеріалів "Обов'язкова освіта дітей старшого дошкільного віку: форми здобуття, організація і зміст роботи" (схвалено для використання в дошкільних навчальних закладах, лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорту від 12.04.2011 № 1.4/18-Г-229). У цьому збірнику подаються рекомендації щодо здійснення педагогічного процесу з дітьми п'ятирічного віку в різних формах здобуття дошкільної освіти [11].

Проблема програмового забезпечення дошкільної освіти є особливо актуальною у зв'язку із запровадженням різних форм здобуття та проголошення її обов'язковості з 5-річного віку.

Наказом МОНмолодьспорту України від 22.05.2012 р. № 615 затверджено Базовий компонент дошкільної освіти в новій редакції, який є Державним стандартом дошкільної освіти України та реалізується програмами й навчально-методичним забезпеченням, що затверджуються Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України. У ньому зведено норми й положення, що визначають державні вимоги до рівня освіченості, розвиненості та вихованості дитини шести (семи) років, сумарний кінцевий показник набутих нею компетенцій перед вступом до школи [7]. Формування основних фізичних якостей, рухових умінь, гігієнічних, оздоровчих навичок та рухову активність передбачає освітня лінія "Особистість дитини".

Згідно із Законом України "Про дошкільну освіту" дошкільна освіта у межах Базового компонента дошкільної освіти здійснюється за Державною базовою програмою. Водночас Закон не забороняє використання в освітньому процесі додаткових програм. Побудова освітнього процесу не за однією, а за кількома програмами дає змогу повніше враховувати інтереси, бажання, потреби, можливості й задатки кожного малюка задля своєчасного цілісного розвитку його особистості.

На сьогодні при організації освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах за рішенням педагогічної ради можна використовувати такі програми [5]:

– програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у Світі”, за наук. ред. О. Л. Кононко (затверджена наказом МОН від 29.01.2009 р. № 41);

– програма розвитку дітей старшого дошкільного віку “Впевнений старт”, керівник проекту – Б. М. Жебровський (схвалена рішенням колегії МОНмолодьспорту від 01.03.2012 р., затверджена наказом МОНмолодьспорту від 21.05.12 р. № 604);

– освітня програма “Дитина в дошкільні роки”, науковий керівник – проф. К. Л. Крутий (лист МОН про надання грифа “Рекомендовано Міністерством освіти і науки України” від 08.12.2010 р. № 1/11-11178);

– програма виховання і навчання дітей від двох до семи років “Дитина”, наукові керівники – О. В. Проскура, Л. П. Кочина, В. У. Кузьменко, Н. В. Кудикіна (лист МОН про надання грифа “Рекомендовано Міністерством освіти і науки України” від 08.12.2010 р. № 1/11-11177);

– регіональна програма розвитку дітей дошкільного віку “Українське дошкільля”, автор-упорядник О. І. Білан (лист МОНмолодьспорту про надання грифа “Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України” від 09.12.2011 № 1/11-11601).

Розглядаючи програми за різними критеріями, можна класифікувати їх таким чином:

– за концептуальними засадами (традиційні, альтернативні, інноваційні);

– за пріоритетністю використання (основні, додаткові);

– за особливостями спрямування й змістового наповнення (комплексі, парціальні);

– за призначенням (загальні, спеціальні, профільні, експериментальні);

– за рівнем упровадження (загальноукраїнські, регіональні, локальні) [4].

Зміст програм розподілено за двома частинами – інваріантною та варіативною. Інваріантна частина визначає обов'язковий для дітей певного віку ступінь засвоєння знань, понять, забезпечує єдність освітнього простору України, створює необхідні умови для розвитку, навчання й виховання дітей незалежно від місця та умов проживання, типу дошкільного навчального закладу. Варіативна частина враховує й відбиває в змісті освіти регіональні, етносоціокультурні та індивідуальні особливості розвитку дошкільника [10].

Базова програма “Я у Світі” – інноваційна, основна, комплексна, загальна, загальноукраїнська програма відкритого типу, оскільки залишає науковцям і педагогам можливість подальшої розробки варіативної частини змісту, створення регіональних та авторських програм цього напрямку, урахування культурних особливостей та індивідуального досвіду дошкільника [9].

Згідно з програмою “Я у Світі” із семи ліній розвитку перше та друге місця, відповідно, займають фізичний і соціально-моральний розвиток. Тому, на нашу думку, у процесі фізичного виховання (заняття з фізичної культури, фізкультурні розваги, спортивні свята, дні здоров'я, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, вправи спортивного характеру активний відпочинок, самостійна рухова діяльність та ін.) розв'язуються всі основні завдання повноцінного розвитку дошкільнят, оскільки займають основну частину в режимі дня дошкільного навчального закладу.

Програма “Впевнений старт” – інноваційна, основна, комплексна, загальна, загальноукраїнська програма розвитку дітей старшого дошкільного віку, якою передбачено орієнтири змістового наповнення освітньої роботи з 5-річними дітьми при повному, короткотривалому, сезонному їх перебуванні в групах при дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних закладах або під час надання освітніх послуг домашніми педагогами (гувернерами). Нею також можуть скористатися педагоги, задіяні для організації роботи консультаційних пунктів при навчальних закладах чи управліннях (відділах) освіти, та соціальні педагоги. Програма націлює педагогів і батьків на особистісний розвиток дітей за основними напрямками освітньої роботи (фізичний, соціально-моральний, пізнавальний, художньо-естетичний розвиток, організація ігрової діяльності) [13].

Розділ “Фізичний розвиток” орієнтує на об'єднання зусиль педагогів і сім'ї для охорони життя, збереження й зміцнення дитячого здоров'я, підвищення опірності організму негативним факторам зовнішнього середовища, формування в дітей системи уявлень про власний організм, здоровий спосіб життя, засоби ефективного впливу на стан здоров'я та фізичного розвитку, необхідного набору життєво важливих рухових умінь і навичок, фізичних якостей малят, а також для оптимізації рухової активності дошкільників у процесі організації їхньої життєдіяльності, розв'язання комплексу виховних завдань [13].

Освітня програма “Дитина в дошкільні роки” – традиційна, додаткова, комплексна, загальна, загальноукраїнська, програма конкретизує зміст Державної базової програми “Я у Світі” за кожним окремим роком життя дітей. Змістове наповнення програми диференційовано на інваріантну (обов’язкову) та варіативну (додаткову) частини, що дає змогу уникнути фізичних і психічних перевантажень дітей, орієнтує дошкільні заклади та сім’ї на певний освітній стандарт і вказує обсяги виходу за його межі з урахуванням інтересів, бажань, нахилів дітей, попиту батьків та конкретних умов діяльності дошкільних навчальних закладів, інших соціальних інституцій, які надаватимуть освітні послуги [9]. Для дітей старшого дошкільного віку створено програму “Стежинки у Всесвіті”. У розділі “Фізичний розвиток. Здоровий малюк” чітко сформульовано вимоги до розвитку рухів дитини, посилено оздоровлювальну спрямованість програми. Основою розділу є формування в дошкільника системи знань про здоровий спосіб життя, виховання потреби у фізичному самовдосконаленні тощо. Структура розділу є стрункою системою взаємодії дорослого з дитиною за такими напрямками:

1. Фізичний розвиток. Здоровий малюк (образ тіла, розвиток і живлення організму, гігієна тіла, загартування, здоров’я й хвороба, розвиток рухової активності, фізична витривалість).

2. Гендерна соціалізація.

3. Основи безпеки життєдіяльності [9].

Програма виховання й навчання дітей від двох до семи років “Дитина” – традиційна, додаткова, комплексна, загальна, загальноукраїнська. Програма визначає зміст, обсяг, порядок подачі дітям освітнього матеріалу, орієнтує на комплексну реалізацію виховних та навчальних завдань із поступовим ускладненням на кожному віковому періоді, що забезпечує цілісний гармонійний розвиток особистості дитини. Значна увага в ній приділена майбутнім першокласникам – дітям 5-річного віку. Основними завданнями освітньої роботи зі старшими дошкільниками визначено різнобічний розвиток особистості, формування оптимістичного світогляду, культури поведінки, психологічної готовності до майбутнього шкільного життя [12]. Фізичному вихованню присвячено розділ “Зростаємо дужими”. Програма з фізичного виховання за змістом та формою традиційна (передбачає широке застосування всіх засобів фізичної культури в різних організаційних формах, з урахуванням вікових особливостей, які забезпечують оптимальну рухову активність малят). Значна роль у фізичному вихованні дошкільнят відводиться сім’ї.

Для покращення якості педагогічного процесу й реалізації варіативного змісту дошкільної освіти в роботі з дітьми дошкільного віку можна використовувати парціальні програми, що схвалені комісією з дошкільної педагогіки та психології Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України для використання в дошкільних навчальних закладах. Зокрема, це такі парціальні програми:

- “Англійська мова для дітей дошкільного віку”;
- “Дитяча хореографія”;
- “Кольорові долоньки”;
- “Українотворець”;
- “Легоконструювання” [5].

Із рекомендованих МОН молодьспорту парціальних програм жодна, на жаль, не стосується фізичного виховання. Очевидно, що більше уваги потрібно приділяти розробленню та впровадженню додаткових парціальних програм із фізичного виховання (як варіативну складову частину навчального плану), які повністю або частково задовольнятимуть потреби певного контингенту дітей та їхніх батьків.

Поки що це питання розв’язується тільки на регіональному рівні. Так, затверджені науково-методичною радою КОПОПК парціальні програми – перший крок на шляху до більш конкретного задоволення програмним забезпеченням потреб фізичного виховання старших дошкільників, оскільки саме ця вікова група найбільш потребує диференційованого підходу до фізичної підготовки. Деякі з програм:

- “Дельфінятко” (для дітей старшого дошкільного віку);
- “Здоров’ятко” (для дітей 4–6 років);
- “Школа м’яча” (для дітей молодшого віку).

#### **Висновки й перспективи подальших досліджень**

1. Пріоритетним питанням у вихованні дітей старшого дошкільного віку та діяльності дошкільного закладу залишається фізичне виховання. Його успіх залежить від правильної організації режиму дня, рухового, санітарно-гігієнічного режимів, усіх форм роботи з дітьми та інших чинників. Забезпечення оптимізації рухового режиму через проведення різноманітних рухливих, спортивних ігор, занять із фізичної культури, організації самостійної рухової діяльності, дитячого туризму.

Особливе значення надається також оволодінню дітьми системою доступних знань про дотримання здорового способу життя, основ безпеки життєдіяльності [3].

2. Тісніше інтегрувати родинне й суспільне дошкільне виховання, зберігати пріоритет родинного виховання, активніше залучати батьків до участі в навчально-виховному процесі дошкільного закладу, психолого-педагогічної та медичної самоосвіти. Для цього потрібно проводити батьківські збори, консультації, бесіди та дискусії, “круглі столи”, тренінги, вікторини, дні відкритих дверей, перегляди батьками окремих форм роботи з дітьми, гуртки, “школи молодих батьків”, застосовувати засоби наочної пропаганди (інформаційні бюлетені, тематичні стенди, фотовиставки й ін.), залучати батьків до проведення свят, розваг, походів, екскурсій тощо.

3. Створити умови й забезпечити секційну (гурткову) форму організації фізичної культури в позаурочний час у дошкільних навчальних закладах усіх типів і форм власності за участю батьків, використовуючи додаткові, парціальні програми.

4. Удосконалити систему підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації вихователів і керівників фізичного виховання. Удосконалювати в дошкільних навчальних закладах систему контролю за станом фізичного розвитку, здоров'я та фізичної підготовки дошкільнят.

*Здоров'я дитини – це показник цивілізованості держави, її соціально-економічного становища. Зміцнення фізичного та психічного здоров'я дитини є пріоритетним завданням фахівців, освітян, батьків, організація роботи з якими – нагальна потреба суспільства в цілому.*

*До показників іміджу країни обов'язково входять критерії з розвитку дошкільної освіти. Необхідні документи вже розробляються Євросоюзом.*

#### **Список використаної літератури**

1. Закон України від №2628-III “Про дошкільну освіту” // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2001. – N 49. – Ст. 259.
2. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р. “Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки” / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua>
3. Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 06.06.2005 №1/9 – 306 “Організація та зміст навчально-виховного процесу в дошкільних навчальних закладах” / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
4. Лист Міністерства від 27.05.10 № 1/9-369. «Щодо порядку розроблення програм для дошкільних навчальних закладів» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
5. Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту від 21.05.2012 № 1/9-388 «Про організацію роботи в дошкільних навчальних закладах у 2012/2013 навчальному році». Додаток: на 7 арк. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
6. Освіта України – 2011: Інформаційно-аналітичні матеріали про діяльність Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України у 2011 році / уклад. : О. А. Удод, К. М. Левківський, В. П. Погребняк, О. В. Дашковська, Д. Б. Панасевич, А. К. Солоденко ; за заг. ред. Д. В. Табачника, міністра освіти і науки, молоді та спорту України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
7. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер. : А. М. Богущ, дійсний член НАПН України, проф., д-р пед. наук, авт. кол.: А. М. Богущ, Г. В. Беленька, О. Л. Богиніч, Н. В. Гавриш, О. П. Долинна, І. Т. Сальченко, О. В. Коваленко, Г. М. Лисенко, М. А. Машовець, О. В. Низковська, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, Т. І. Поніманська, О. Д. Сідельнікова, А. С. Шевчук, Л. Ю. Якименко – К., 2012. – 26 с.
8. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у світі” / наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко. – 3-тє вид., виправл. – К. : Світоч, 2009. – 430 с.
9. Дитина в дошкільні роки : комплексна додаткова освітня прогр. / авт. кол. ; наук. кер. К. Л. Крутій. – Запоріжжя : ТОВ “ЛППС” ЛТД, 2011. – 188 с.
10. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія навч. посіб. : 2-ге вид. / Дуткевич Т. В. – К. : Центр учб. л-ри, 2009. – 392 с.
11. “Обов'язкова освіта дітей старшого дошкільного віку: форми здобуття, організація і зміст роботи” / авт.-упор. О. П. Долинна, А. П. Бурова, О. В. Низковська, Т. П. Носачова – Т. : Мандрівець – 2011.
12. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років “Дитина” / наук. кер. О. В. Проскура, Л. П. Кочина, В. У. Кузьменко, Н. В. Кудикіна – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – 328 с.
13. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку “Впевнений старт”. – К. : Видавництво, 2010. – 59 с.

#### **Анотації**

*У статті проаналізовано стан фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в сучасній системі дошкільної освіти (чинні та перспективні нормативно-правові акти, програми для дошкільних навчальних закладів, соціально-психологічні засади виховного й освітнього процесів).*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, діти старшого дошкільного віку, нормативно-правові акти, програми розвитку дитини, соціально-педагогічні засади.*

**Геннадій Петренко. Программно-нормативные и социально-педагогические основы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.** В статье проанализировано состояние физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в современной системе дошкольного образования (действующие и перспективные нормативно-правовые акты, программы для дошкольных учебных заведений, социально-психологические основы воспитательного и учебного процессов).

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дети старшего дошкольного возраста, нормативно-правовые акты, программы развития ребёнка, социально-педагогические основы.

**Gennady Petrenko. Software-regulatory and Socio-pedagogical Bases of Physical Education of Children of Senior Preschool Age in the Conditions of pre-school Educational institutions.** The article analyses the state of the physical training of children of senior preschool age in the modern system of pre-school education (current and prospective regulatory-legal acts, programs for pre-school educational institutions, socio-pedagogical foundations of upbringing and educational processes).

**Key words:** physical education, children of senior preschool age, normative-legal acts, programs of development of the child, socio-pedagogical basis.

УДК 37.037

**Вікторія Петрович,  
Анастасія Альошина**

## **Гнучкість та її вплив на організм людини**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Численні чинники обумовлюють оптимальний рівень фізичної діяльності й одним із найбільш важливих серед них є гнучкість. Гнучкість оптимізує процес тренування, підвищуючи засвоєння та виконання спеціальних складнокоординованих рухів. Цілеспрямоване збільшення або зниження діапазону рухів певних суглобів у результаті використання тренувальних програм для розвитку гнучкості дає змогу підвищити ефективність деяких умінь і навичок. Як відзначають фахівці [1; 2; 3], розтягання сприяє збільшенню м'язової гіпертрофії й покращенню дихання в людей із порушеннями цієї функції. Проте для того, щоб зробити остаточні висновки, потрібні додаткові дослідження.

Оптимальний рівень фізичної діяльності обумовлений низкою чинників. Серед них – координація, витривалість, спритність, сила й психічна стійкість. Одним з основних чинників розвитку якісного руху, безперечно, є гнучкість. Отже, гнучкість також може відігравати важливу роль у визначенні кінцевого результату змагань. Учені стверджують [1; 2; 5], що адекватний рівень гнучкості сприяє оптимізації процесу засвоєння й реалізації якісного руху. Отже, цілеспрямоване збільшення або зниження діапазону руху в конкретних суглобах для досягнення оптимального рівня гнучкості сприяє покращенню визначених навичок.

Деякі вчені стверджують [3; 6], що наявні клінічні дані підтверджують необхідність і доцільність програм розвитку гнучкості для профілактики травм м'язів і сполучних тканин. Крім того, мала еластичність м'язів та сполучної тканини обмежує рухливість суглобів.

**Завдання** дослідження – проаналізувати й узагальнити теоретичні відомості щодо видів гнучкості та її функцій.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У теорії й методиці фізичної культури гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі рухів ланок тіла. Розрізняють дві форми її прояву:

– активну, яка характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки м'язовим зусиллям;

– пасивну, що характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, яка досягається при дії зовнішніх сил (наприклад за допомогою партнера). Різницю між показниками активної й пасивної гнучкості називають “резервною розтяжністю”, або “запасом гнучкості”. Розрізняють також загальну