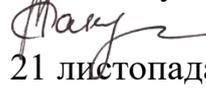


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

 Світлана МАКАРЕНКО

21 листопада 2025 року

**«ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Дошкільна освіта. Інклюзія»
Карпеева Ганна Леонідівна

Науковий керівник:

Макаренко С.І., к.п.н., доцент

Рецензент:

Івах С.М., к.п.н., доцент,

Доцент кафедри загальної педагогіки та

Дошкільної освіти Дрогобицького

Державного педагогічного університету

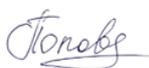
Імені Івана Франка

Кваліфікаційну роботу захищено

з оцінкою

А 95 «Відмінно»

23 грудня 2025 р.



Секретар ЕК Поповська О. А.

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ	8
1.1. Дослідження рухової компетентності дітей дошкільного віку у науковій літературі	8
1.2. Особливості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку	16
1.3. Сучасні підходи до формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки.....	21
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ	29
2.1. Діагностика стану рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки.....	29
2.2. Методика формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки. Методичні рекомендації щодо впровадження методики в освітній процес ЗДО.....	41
2.3. Динаміка змін у формуванні рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки.....	54
Висновки до розділу 2.....	61
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку дошкільної освіти в Україні характеризується посиленою увагою до проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування в них рухової компетентності як основи гармонійного фізичного та психічного розвитку. Реформування національної освіти актуалізує питання правильної організації рухового режиму та впровадження різноманітних форм фізичних вправ в освітній процес закладів дошкільної освіти.

Старший дошкільний вік є важливим періодом для формування рухової компетентності, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне зростання організму, зміцнення м'язової системи, вдосконалення координації рухів та формування здатності до саморегуляції. Водночас сучасні дослідники фіксують тенденцію зниження рухової активності дітей 5-7 років, що зумовлено зростанням статичних навантажень, переважанням малорухливих форм дозвілля та обмежувачими умовами в сім'ї та закладах дошкільної освіти. Тому пошук ефективних засобів підвищення рухової активності старших дошкільників набуває особливої актуальності.

Одним із перспективних засобів формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку є степ-аеробіка – інноваційна форма фізичного виховання, що поєднує музично-ритмічні рухи з аеробічними вправами, що сприяє розвитку координації, витривалості, спритності, формує правильну поставу, підвищує емоційний тонус дітей та їх мотивацію до фізичної активності. Попри наявність окремих досліджень з проблеми використання степ-аеробіки в роботі з дошкільниками, питання формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки залишається недостатньо вивченим та потребує подальшого науково-методичного обґрунтування.

Дослідження вітчизняних науковців стосовно формування рухової компетентності дошкільників (О. Ваплярук, Е. Вільчковський, А. Загородня,

Н. Левінець, К. Левшунова, О. Максимова та ін.), використання інноваційних форм фізичного виховання (Т. Андрющенко, Д. Березняк, Н. Русин, Н. Черепаня та ін.) та організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти (Т. Овчиннікова, М. Олійник, Н. Труш та ін.), а також застосування степ-аеробіки в процесі формування рухової компетентності дошкільників частково висвітлені в працях: (О. Ваплярук, М. Єфименко, Н. Захарасевич, О. Корносенко, В. Кошель, С. Крошка, Н. Кравець, А. Мотика, Т. Овчиннікова, Н. Хлус та інші) становлять теоретичне підґрунтя для розробки методики формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки.

Попри численні дослідження, проблема формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки є недостатньо вивченою та висвітленою, що зумовило вибір теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження: процес формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: особливості формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка ефективності методики формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки.

Для досягнення мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та розкрити особливості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

2. Обґрунтувати сучасні підходи до формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки.

3. Визначити критерії, показники, рівні та здійснити діагностику сформованості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки.

4. Розробити методику формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки та методичні рекомендації щодо впровадження методики в освітній процес закладів дошкільної освіти.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової літератури, що забезпечив розгляд теоретичних питань із проблеми дослідження, методи аналізу та синтезу, індукції та дедукції, узагальнення отриманої інформації; *емпіричні* – методи спостереження, тестування дітей засобами стандартизованих та авторських методик; методи порівняння, класифікація, систематизація отриманих результатів дослідження, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний); *статистичні*: аналіз результатів дослідження з метою здійснити об'єктивну діагностику та забезпечити вірогідність результатів; експериментальні дані та результати дослідження представлені в табличному та графічному варіантах.

База та вибірка дослідження. Дослідження проводилося на базі приватного закладу дошкільної освіти «Мої обрії» міста Хмельницького. Загальна вибірка склала 20 дітей старшого дошкільного віку. На етапі діагностики стану рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку загальна вибірка була поділена на дві групи: експериментальна та контрольна. З дітьми експериментальної групи була проведена додаткова формувальна робота за розробленою методикою засобами степ-аеробіки, діти контрольної групи займалися за програмою фізичного розвитку ЗДО. Експериментальна робота з дітьми планувалася та проводилася за згоди адміністрації закладу та батьків дітей.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у визначенні в процесі теоретичного дослідження ступеня вивчення та висвітлення питань формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

– *розроблено* та науково обґрунтовано методику формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки;

– отримало подальший розвиток уявлення про особливості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку (5-7 років) та ефективні засоби її формування в умовах закладу дошкільної освіти;

– систематизовано та узагальнено сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками засобами степ-аеробіки.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування результатів роботи для практичної реалізації в діяльності закладів дошкільної освіти щодо ефективного розв'язання проблем формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку та в роботі практичних працівників дошкільної освіти, як засіб удосконалення процесів фізичного виховання дошкільників. Розроблені методичні рекомендації можуть бути використані вихователями, інструкторами з фізичної культури закладів дошкільної освіти, а також у системі підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Апробація результатів дослідження. Окремі положення та результати дослідження доповідалися на науково-практичних конференціях студентів та молодих вчених:

1. Науково-практичний семінар «Університет: разом до успіху» (16 грудня 2022 р.). Тернопільський національний педагогічний університет.

2. Міжнародна науково-практична конференція «про громадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення» (24 квітня 2025 р.). Маріупольський університет.

Публікації.

1. Карпєєва Г. Розвиток фізичної активності у дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки. *Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету: збірник наукових праць здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта», «Фізична культура», «Практична психологія», «Менеджмент. Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-Княгницької. Вип. 3. Київ: МДУ, 2025.*

2. Карпеева А. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки. *Дебют*: Збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету МДУ за результатами участі у Декаді студентської науки 2025 / За заг. ред. д.політ.н., проф. Трофименка М.В., к.пед.н., доц. Демидової Ю. О. Київ, 2025. С. 125-128.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ

1.1. Дослідження рухової компетентності дітей дошкільного віку у науковій літературі

Сучасні фундаментальні дослідження вітчизняних науковців – педагогів, фізіологів, біологів і гігієністів – переконливо доводять позитивний вплив належно організованої рухової діяльності на здоров'я дошкільників. Наукові розвідки, присвячені вивченню рухових режимів, обґрунтовують необхідність помірних фізичних навантажень та свідомої регуляції рухової активності дітей дошкільного віку, застосування інноваційних технологій для формування рухової компетентності, фахового підходу та спільної діяльності у цьому аспекті усіх учасників освітнього процесу у закладах дошкільної освіти.

Сучасна наука розглядає поняття здоров'я значно ширше, ніж традиційне медичне трактування (відсутність захворювань) – воно постає як комплексний феномен глобального значення, що охоплює філософський, соціальний, біологічний та медичний виміри. «Енциклопедія освіти» підкреслює, що соціальний, психологічний, фізичний та духовний компоненти здоров'я функціонують одночасно, а їх сукупна дія визначає загальний стан людини [12, с. 318]. Водночас феномен здорового способу життя базується на кількох фундаментальних компонентах: формування здорових звичок та навичок від раннього дитинства; створення безпечного та сприятливого життєвого середовища раціональне харчування; дотримання гігієни організму; систематична рухова діяльність з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей [18, с. 16].

Рухова активність (РА) відіграє провідну роль у збереженні здоров'я та підвищенні рівня фізичного стану. Науковці визначають рухову активність як

сумарну кількість рухових дій, виконуваних упродовж життєдіяльності [10, с. 24]. Правильно організована рухова активність дітей виступає ефективним засобом зміцнення здоров'я та важливим чинником фізичного розвитку дитини, оскільки задовольняє природну потребу в русі та активізує основні фізіологічні функції організму: стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем, посилює обмін речовин, зміцнює опорно-руховий апарат, сприяє розвитку рухових і координаційних здібностей, вихованню фізичних якостей, формуванню правильної постави та попередженню її порушень.

Рухова компетентність у цьому контексті визначається науковцями як здатність дитини самостійно застосовувати життєво необхідні рухові вміння та навички, фізичні якості, руховий досвід у різноманітних життєвих ситуаціях. Фізичне виховання дітей дошкільного віку спрямоване на формування рухової та здоров'язбережувальної компетентностей [3, с. 255].

Методичні рекомендації до Базового компонента дошкільної освіти (2021 р.) розглядають рухову компетентність як універсальну, необхідну для здійснення різних видів рухової діяльності: спортивної, оздоровчої, рекреаційної, реабілітаційної та інших. Основою її формування в процесі фізкультурної освіти дітей дошкільного віку є рухова діяльність. Зміст такої діяльності, незалежно від поставлених цілей, передбачає регулярне використання фізичних вправ, побудованих на свідомо організованих рухових діях [40, с. 6].

У працях Н. Левінець рухова компетентність трактується як сформована мотивація дитини до щоденного виконання різних форм рухової активності, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок та розвиток фізичних якостей [33, с. 36]. За визначенням В. Кошель і А. Мегаці, рухова компетентність постає як інтегрований показник фізичного, пізнавального й соціально-емоційного розвитку, що забезпечує здатність дитини ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем [26, с. 227].

Реформування національної освіти актуалізує питання правильної організації рухового режиму, впровадження різноманітних форм фізичних вправ у навчальний процес освітніх закладів та формування рухової компетентності дитини. Дошкільне дитинство характеризується інтенсивним становленням та розвитком організму дитини, формуванням життєво необхідних умінь і навичок, накопиченням рухового досвіду, розвитком фізичних якостей через систему доступних дитині знань і навичок, а також умінь оцінювати ефективність власної рухової активності.

Процес формування рухової компетентності дітей дошкільного віку та залучення їх до здорового способу життя в умовах закладів дошкільної освіти регламентується Законами України «Про освіту» [49], «Про дошкільну освіту» [47], Базовим компонентом дошкільної освіти [48]. Реалізація фізичного виховання забезпечується відповідними освітніми програмами, які визначають зміст занять, їх періодичність і нормативні вимоги до рівня фізичної підготовленості дітей.

Програма «Казкова фізкультура» (М. Єфименко) [14] орієнтована на гармонійний природний розвиток дитини та ґрунтується на еволюційному способі засвоєння основних рухових режимів — від горизонтальних положень (лежачи, на чотирьох, сидячи) до тренувальних форм руху (лазіння, біг, стрибки). Важливе місце в програмі посідає ігровий підхід до виконання вправ та використання елементів театралізації. Наголошується, що «своєчасно організована відповідно до природних закономірностей рухова активність дитини створює підґрунтя для її подальшого успішного розвитку в інших напрямках освітньої діяльності» [14, с. 4].

Комплексний підхід до формування рухової компетентності реалізовано в програмі освіти дітей раннього та дошкільного віку «Освіта і піклування / Education & Care» [51], розробленій відповідно до нової редакції Базового компонента дошкільної освіти. Програма визначає умови розвитку дитини від 3 до 7 років та формування ключових компетентностей: рухової, здоров'язберезувальної, сенсорно-пізнавальної, природничо-екологічної,

дослідницької. Важливим аспектом програми є формування емоційно-ціннісного ставлення до рухової активності через демонстрацію педагогом та іншими дорослими позитивних емоцій під час виконання загартувальних і гігієнічних процедур, утримання рівноваги, свідомого реагування на елементарні потреби організму.

Змістовий блок «Рухова активність» програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» [52] представляє уніфіковані підходи до розвитку рухової діяльності дитини від раннього дитинства до 7 років, що відображають сучасне розуміння змісту фізичної активності дітей відповідно до вимог Базового компонента дошкільної освіти.

Однак дослідження сучасних українських науковців О. Максимової [37; 36], А. Загородньої [15], Е. Вільчковського [7], К. Левшунової [34] виявили важливу проблему: в умовах закладів дошкільної освіти потреба дітей у фізичних вправах задовольняється не повністю. Дослідники фіксують значне зниження рухової активності дітей після переходу до дошкільного освітнього закладу. Водночас Є. Кара наголошує, що до моменту вступу до школи діти мають опанувати певний запас рухових навичок, які забезпечать адаптацію до вимог навчальної діяльності, сприятимуть розвитку пізнавального компонента щодо різних видів фізичної активності [20, с. 209].

Розвиток рухової компетентності має чітко виражені вікові особливості, що потребує врахування можливостей дітей на кожному етапі дошкільного дитинства:

1. *Діти третього року життя.* Рухова компетентність у цьому віці проявляється через уміння самостійно виконувати елементарні рухові дії: ходити, бігати, пересуватися навшпиньки, утримувати рівновагу на одній нозі, сидіти навколішках, зістрибувати з невисоких поверхонь. Дитина активно опановує дії з предметами: відкриває та закриває коробки, перекладає іграшки, грається з піском і глиною, малює пальцями, нанизує намистинки, наслідує рухи дорослих. Помітно розвивається дрібна моторика: дитина водить рукою або фломастером по паперу, намагається захоплювати

дрібні предмети, кидає і ловить м'яч двома руками, бере участь у рухливих іграх [51, с. 29]. Доцільною формою організації діяльності є самостійна рухова активність з іграшками та простим фізкультурним обладнанням. Такий підхід дає змогу педагогу спостерігати за індивідуальними проявами дітей, їхніми інтересами й особливостями поведінки, поєднуючи індивідуальні потреби з груповою взаємодією [52, с. 111].

2. *Діти четвертого року життя.* Рухова компетентність на цьому етапі характеризується помітним розширенням рухових можливостей. Дитина впевнено спускається сходами, чергуючи ноги, активно взаємодіє з м'ячем, стрибає на одній нозі, тривалий час утримує рівновагу, зберігає стабільність під час гойдання. Ускладнюється конструктивна діяльність — діти створюють більш складні побудови з кубиків. Розвиток дрібної моторики проявляється у правильному триманні олівця та пензлика, що сприяє вдосконаленню навичок малювання, окреслення контурів, копіювання ліній і відтворення простих геометричних фігур [51, с. 92].

3. *Діти п'ятого року життя.* Для цього віку характерне вдосконалення координаційних умінь. Діти здатні стрибати на одній і двох ногах, пересуватися по вузькій лінії з утриманням рівноваги, підкидати та ловити м'яч. Педагогічний вплив поступово змінюється: замість обмеження рухової активності доцільним є її впорядкування через чіткі правила. Визначаються періоди активних рухів і відпочинку, просторові межі та послідовність виконання вправ. Доцільним є залучення дітей до взаємодопомоги, зокрема під час виконання складніших рухових дій [51, с. 173].

4. *Діти шостого (сьомого) року життя.* Саме цей віковий період відзначається інтенсивними темпами росту й розвитку організму. Напівростовий стрибок супроводжується зміною пропорцій тіла за рахунок подовження кінцівок. Рухи стають більш точними й узгодженими: діти легко бігають, стрибають, долають перешкоди, добре орієнтуються в просторі, виконують рухи навшпиньки, впевнено виконують дії з м'ячем [51, с. 268].

Узагальнення вікових особливостей рухової компетентності дошкільників свідчить, що її формування на всіх етапах розвитку ґрунтується на активному руховому режимі. Раціонально організована рухова діяльність позитивно впливає на фізичний розвиток дитини. Завдання педагога полягають у створенні безпечних умов для регулярної рухової активності та здійсненні належного нагляду, а в старшому дошкільному віці – у поступовому ускладненні рухових завдань відповідно до можливостей дітей.

Сучасні дослідники Н. Пахальчук, К. Колесник, А. Вербська, В. Кошель і В. Адаменко звертають увагу на те, що вікові та індивідуальні особливості рухової активності дітей залежать від умов організації діяльності, її змісту й характеру. Автори підкреслюють, що діти дошкільного віку мають природно високу потребу в рухах, однак не завжди спроможні повноцінно реалізувати її в освітньому середовищі [46, с. 161; 27, с. 32–33]. Формування рухової компетентності дошкільників потребує цілісного підходу та реалізації взаємопов'язаних напрямів роботи [40, с. 7]:

1. Передусім доцільно забезпечити активний руховий режим у закладі дошкільної освіти шляхом раціонального поєднання різних форм фізкультурних занять, ширшого використання стандартного й нестандартного обладнання, збільшення обсягу циклічних вправ, регулювання навантаження та варіативності способів виконання рухових дій.

2. Важливим напрямом є систематичне відстеження показників фізичного розвитку й рухової підготовленості дітей, а також застосування різноманітних інноваційних методів у процесі фізичного виховання.

3. Окремої уваги потребує організація простору групової кімнати з виділенням місця для активної рухової діяльності та забезпечення вільного доступу дітей до фізкультурного й спортивного обладнання.

4. Підвищенню результативності сприяє формування в дітей навичок самоорганізації та самоконтролю, що активізують рухову діяльність як у спеціально організованих заняттях, так і в самостійній активності, налагодження взаємодії між закладом дошкільної освіти та сім'єю.

У дослідженнях А. Кошель і Т. Селезньової акцент зроблено на значущості мотиваційного компонента, без якого розвиток рухової компетентності неможливий, оскільки він передбачає активну й усвідомлену участь дитини [25, с. 65]. Т. Овчиннікова вказує на необхідність раціонального дозування рухової активності під час ігор, занять і прогулянок [43, с. 51]. Н. Черепаня та Н. Русин наголошують на провідній ролі рухливих ігор як ефективного засобу фізичного виховання, що сприяє вдосконаленню рухів і розвитку швидкості, витривалості та координації [62, с. 117].

Методичні рекомендації до Базового компонента дошкільної освіти визначають сформованість рухової компетентності через наявність елементарних знань у сфері фізичної культури, рівень розвитку життєво необхідних рухових умінь і навичок, мотивацію, інтереси та потреби, а також показники фізичного розвитку, працездатності, стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей [40, с. 7].

Організація доцільної рухової активності дітей дошкільного віку та формування їхньої рухової компетентності потребують належного методичного супроводу, який охоплює систему заходів освітнього процесу закладу дошкільної освіти та спрямований на розвиток рухової компетентності дітей [39; 45; 59].

Результативність проведення занять з фізичної культури, а також рухливих і спортивних ігор на відкритому повітрі залежить від дотримання певних педагогічних умов [2, с. 302]:

1. Однією з важливих умов є формування позитивної мотивації до рухової діяльності, створення доброзичливої атмосфери на заняттях з фізичної культури та підтримка ситуації успіху в різних видах рухової активності.

2. Виняткового значення набуває особистісно-орієнтований підхід у процесі організації рухової діяльності, спрямований на врахування індивідуальних можливостей кожної дитини, використання різноманітного та

привабливого спортивного інвентарю, а також розроблення занять, фізкультурних розваг, руханок і пауз зі змістовним і цікавим наповненням.

3. Не менш значущими є системність і послідовність реалізації завдань фізичного виховання відповідно до вікових особливостей дітей, що забезпечується продуманим методичним супроводом занять, добром основних рухів, загальнорозвивальних вправ і рухливих ігор, спрямованих на поетапне засвоєння, удосконалення та закріплення рухових умінь.

Т. Андрющенко звертає увагу на те, що виважене використання педагогом методів валеологічної та фізичної освіти підвищує інтерес дітей до основ здорового способу життя та сприяє формуванню здатності узгоджувати власну поведінку з вимогами навколишнього середовища [1]. С. Свириденко та М. Олійник підкреслюють, що становлення свідомої поведінки дитини значною мірою відбувається через позитивний приклад дорослих, у зв'язку з чим важливо залучати батьків до спільної роботи щодо формування в дошкільників уявлень про здоровий спосіб життя [53, с. 129; 44, с. 91-92].

Н. Труш зазначає, що успішність виховання дошкільника залежить від підготовленості батьків, їх обізнаності з питань здоров'я і здорового способу життя [58]. Інтерактивними формами взаємодії з батьками є організація ярмарків, круглих столів з використанням вправ «мікрофон», «коло дискусій». Головне завдання такої співпраці – донести до батьків значення формування знань про здоровий спосіб життя, переконати в важливості власного прикладу та дотримання режиму дня.

Отже, формування рухової компетентності дітей дошкільного віку є комплексним процесом, що потребує врахування вікових особливостей, створення належних організаційно-педагогічних умов у закладі дошкільної освіти та активної взаємодії педагогів з батьками. Ефективність цього процесу забезпечується через поєднання різноманітних форм і методів фізичного виховання, систематичний моніторинг рухового розвитку дітей та залучення сім'ї до спільної фізкультурно-оздоровчої роботи.

1.2. Особливості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку

Старший дошкільний вік характеризується інтенсивним фізичним і психічним розвитком дитини, що створює сприятливі умови для формування рухової компетентності. Саме в цей період закладаються основи майбутнього здоров'я, формуються стійкі рухові навички та ціннісне ставлення до фізичної активності. Розуміння особливостей рухової компетентності дітей 5–7 років дозволяє педагогам ефективно організовувати освітній процес, враховуючи специфіку фізичного та психоемоційного стану дошкільників цього вікового періоду.

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку в сучасних умовах розглядається як один із провідних напрямів дошкільної педагогіки. У програмних документах з дошкільного виховання зазначається, що значна частина дітей має різні прояви відхилень у психофізичному розвитку, що актуалізує проблему фізичного розвитку та оздоровлення на рівні державної освітньої політики [14, с. 4].

Емоційно насичена та різноманітна рухова діяльність виконує подвійну функцію – забезпечує фізичний розвиток і сприяє психологічному розвантаженню дітей. Характерна для старших дошкільників підвищена збудливість вимагає від педагога продуманої організації рухливих ігор з поступовим ускладненням завдань, що дозволяє вдосконалювати спритність.

Розвитку фізичних якостей та просторової координації рухів на думку численних вчених (І. Ляхова, А. Магльований, А. Залізняк, Ю. Головей, О. Курок та ін.) сприяють чіткі вербальні інструкції та систематична участь у рухливих іграх [35; 17; 16; 11; 31]. Вік 5–6 років є сензитивним періодом для розвитку здатності планувати довільні рухи та здійснювати самоконтроль під час їх виконання.

Дослідження Н. Черепані та Н. Русин засвідчують стійку тенденцію до зниження рухової активності дітей 6–7 років. Така ситуація пов'язана з

обмеженням рухів у сімейному середовищі та в закладах дошкільної освіти, зростанням кількості занять, що передбачають тривале сидіння. Підвищений інтерес до пізнавальної діяльності, зокрема комп'ютерних ігор, конструювання та перегляду мультфільмів, формує звичку до малорухливого способу життя. У зв'язку з цим важливим завданням стає підвищення інтересу старших дошкільників до різних форм фізичної активності як умови забезпечення оптимального рухового режиму [62, с. 117].

Базовий компонент дошкільної освіти визначає, що рухова компетентність дитини старшого дошкільного віку проявляється через усвідомлення значення фізичних вправ для зміцнення організму та позитивне емоційне ставлення до власних рухових досягнень. Діти цього віку здатні самостійно використовувати набутий руховий досвід у повсякденному житті, оцінювати можливості власного тіла й регулювати рухову активність. Вони володіють основними рухами, виконують вправи з предметами та без них, дотримуються правил у рухливих і спортивних іграх, виявляють спритність, наполегливість і витримують фізичне навантаження відповідно до вікових можливостей [48].

Старший дошкільний вік характеризується помітним зміцненням м'язів і вдосконаленням координації рухів, що виявляється у впевненішому лазінні, підтягуванні та виконанні складніших рухових дій. Порушення балансу між напруженням і розслабленням м'язів негативно позначається на розвитку моторики, тому актуальним залишається формування в дітей умінь доволіно розслабляти тіло, керувати диханням і виконувати вправи на розтягування. Засвоєння таких навичок свідчить про зростання рівня саморегуляції [5, с. 44]. У віці 6–7 років розпочинається формування вигинів хребта, тому своєчасна увага до стану постави є необхідною умовою запобігання подальшим функціональним порушенням [13, с. 31].

О. Ваплярук розглядає рухову компетентність дітей старшого дошкільного віку як здатність дитини 5–6 років на основі сформованої мотивації самостійно виконувати різні види рухової діяльності,

використовувати життєво необхідні рухові вміння та розвивати фізичні якості. Така компетентність формується через поєднання ціннісних установок, доступних знань і практичних навичок, а належно організована рухова діяльність позитивно впливає на фізичний розвиток організму дитини [5, с. 44].

Рухова компетентність дітей старшого дошкільного віку визначається через систему показників, які встановлюються на основі спостереження за їхньою руховою діяльністю [51, с. 341]:

1. Діти цього віку володіють умінням швидко реагувати на сигнали та переключати увагу, здатні розпочинати й припиняти рухи відповідно до вказівок, свідомо дотримуються правил під час рухливих і спортивних ігор, а також усвідомлюють можливі ризики небезпечних рухових дій.

2. Старші дошкільники вміють відбивати м'яч ногою та ловити його руками, проявляють спритність і точність у виконанні гімнастичних вправ, аналізують власні дії, співвідносячи їх із запропонованим зразком та власними фізичними можливостями..

3. Діти узгоджують рухи з музичним супроводом, ритмічно виконують вправи відповідно до темпу й характеру музики, вчасно змінюють рухи під час танців і хороводів, проявляють елементарні вміння імпровізації.

4. Старші дошкільники здатні за дорученням педагога організувати короткі фізкультурні паузи, користуються індивідуальними засобами пересування (велосипедом, самокатом), виявляють вольові зусилля під час рухової діяльності, самостійно застосовують набутий руховий досвід у повсякденному житті, намагаються контролювати поставу та виконують вправи для профілактики її порушень і плоскостопості.

О. Максимова акцентує увагу на комплексному впливі рухової активності на розвиток дитини. Діти з високим рівнем рухової активності характеризуються кращою аеробною витривалістю та здатністю організму адаптуватися до фізичних навантажень і стресових ситуацій. Активні рухи сприяють формуванню нейронних зв'язків між різними структурами

нервової системи, що позитивно впливає на швидкість реакцій і точність рухів [38, с.566]. Дослідження також підтверджують позитивний вплив рухової діяльності на розвиток пам'яті, уваги, мислення та концентрації, а помірні фізичні навантаження сприяють емоційній стабілізації, покращують настрої і знижують рівень тривожності. Успіхи в руховій діяльності підтримують позитивну самооцінку, а рухливі ігри викликають радість та задоволення [38, с. 566].

Емоційно-ціннісне ставлення до рухової активності та збереження здоров'я в дітей старшого дошкільного віку проявляється через інтерес до фізичного вдосконалення, позитивні емоційні реакції на власні рухові досягнення, упевненість, виразність та естетику рухів. Діти демонструють стійку мотивацію до активної рухової діяльності, підтримують товариські взаємини в командних іграх, адекватно реагують на виграш і програш, позитивно ставляться до загартовувальних і гігієнічних процедур.

Зміст рухової компетентності старших дошкільників охоплює систему знань і вмінь, необхідних для ефективної рухової діяльності [40, с. 6]:

1. Знання особливостей виконання загальнорозвивальних, спортивних та основних рухів, а також уявлення про користь фізичних вправ, природних чинників і гігієни для зміцнення здоров'я.

2. Уміння ініціювати власну рухову активність відповідно до ситуації, самостійно виконувати фізичні вправи без постійного контролю дорослого, усвідомлювати мету рухової дії та передбачати її результат.

3. Уміння здійснювати елементарний контроль за власними рухами, застосовувати відомі способи рухової діяльності в змінених умовах та дотримуватися правил у рухливих та спортивних іграх.

Сучасні умови розвитку дошкільної освіти зумовлюють потребу в оновленні підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Під час занять з фізичної культури діти засвоюють різні види фізичних вправ, що сприяють розвитку рухової активності. Опанування навичок ходьби й бігу пов'язане з розвитком швидкості, сили та витривалості, оскільки виконання

будь-якої вправи відображає рівень рухової підготовленості дитини [19, с. 176]. Розвиток рухової активності передбачає поступове ускладнення рухливих ігор зі збереженням послідовності дій, однак зміни мають бути обґрунтованими та підтримувати інтерес до добре знайомих ігор [62, с. 119].

Цілеспрямоване, методично продумане управління рухливою грою істотно активізує та удосконалює діяльність дітей. Особливе місце в розвитку рухової активності дошкільників у процесі рухливої гри посідає методика керівництва педагогом, адже освітні та виховні функції рухливої гри успішно реалізуються лише за вмілого керівництва, що передбачає управління руховою та етичною поведінкою старших дошкільників.

Сучасні заклади дошкільної освіти в Україні мають достатні можливості для створення умов, необхідних для фізичного розвитку дітей, шляхом організації відповідного предметно-ігрового середовища. Д. Березняк зазначає, що у фізкультурній залі та на території закладу мають бути наявні засоби для рухливих ігор і занять з фізичної культури, зокрема гімнастичні стінки, м'ячі різного розміру, скакалки, драбинки, обручі, кеглі, гімнастичні палиці та інше обладнання. Інвентар має бути безпечним, відповідати віковим особливостям дітей та санітарно-гігієнічним вимогам. Наголошується на доцільності проведення заходів для батьків з метою підвищення рівня їх фізичної культури, використання сучасних освітніх підходів, забезпечення медичного супроводу та створення позитивного емоційного фону під час залучення дітей до рухової активності [3, с. 25].

Отже, особливості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку визначаються активними темпами фізичного й психічного розвитку, зміцненням м'язової системи, удосконаленням координації рухів і поступовим формуванням навичок саморегуляції. Її ефективний розвиток потребує врахування вікових можливостей дітей, систематичної організації різних форм рухової діяльності, педагогічно обґрунтованого керівництва та створення умов для самостійності й прояву творчості в руховій активності.

1.3. Сучасні підходи до формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки

Сучасна дошкільна освіта спрямована на впровадження таких форм рухової діяльності, які поєднують оздоровчий ефект, емоційну привабливість і відповідність віковим можливостям дітей. У цьому зв'язку актуальності набувають фітнес-технології та різні види аеробіки, що забезпечують комплексний вплив на фізичний і психоемоційний стан дитини, підтримують інтерес до рухової активності та створюють умови для розвитку рухової компетентності в старшому дошкільному віці.

Система профілактичної й корекційної роботи з оздоровлення дошкільників, за С. Крошкою, базується на впровадженні здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, що сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я дітей і реалізації оздоровчих заходів у різних формах діяльності [30, с. 63].

Ю. Мосейчук і О. Цибанюк розглядають використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій як один із провідних напрямів діяльності закладів дошкільної освіти, орієнтований на зміцнення здоров'я дітей [41, с. 90]. Н. Кравець і Н. Захарасевич наголошують, що результативність такої роботи значною мірою визначається добором методів, які враховують індивідуальні особливості, інтереси та вікові потреби дошкільників і сприяють формуванню мотивації до фізичної активності [29, с. 313].

У наукових джерелах дитячий фітнес розглядається як один із сучасних засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності в закладах дошкільної освіти. До його основних компонентів, за Л. Волочаєва, Т. Троценко та ін., Н. Кравець та Н. Захарасевич, належать аеробні, силові, гімнастичні та ігрові форми рухової діяльності [8; 29; 57]. Провідною метою використання засобів дитячого фітнесу визначено збереження і зміцнення здоров'я дітей, а його завдання реалізуються в оздоровчому, виховному та освітньому напрямках [21, с. 50].

Регулярні заняття аеробікою характеризуються комплексним оздоровчим і тонізуючим впливом на організм дошкільників, сприяючи поліпшенню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, зміцненню кісткової й м'язової тканини та підвищенню працездатності [30, с. 65]. Як зазначають О. Хуртенко, С. Дмитренко та М. Кужель, дитячий фітнес у цьому контексті доцільно розглядати як раціонально організовану систему оздоровчої фізичної культури з переважним використанням засобів сучасного фітнесу, що забезпечує гармонійний розвиток дитини [61].

Ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками підвищується завдяки використанню нестандартного спортивного обладнання, зокрема балансбордів, степ-платформ, сенсорних доріжок і мобільних тренажерів. Такі засоби сприяють розвитку координації, рівноваги та гнучкості, урізноманітнюють зміст занять і стимулюють рухову активність дітей у природній ігровій формі [29, с. 314].

Степ-аеробіка визначається як різновид аеробіки з використанням степ-платформи, в основі якого лежать підйоми та спуски зі сходинки, що виконуються різними способами. Окрім основних рухів, степ може застосовуватися як допоміжний засіб під час виконання вправ у партері [23, с. 17]. Дослідники підкреслюють, що степ-аеробіка належить до простих і водночас ефективних стилів аеробіки, не потребує складної координації та має позитивний вплив на організм дитини загалом [30, с. 66].

Степ-платформа являє собою спеціальну лаву або сходинку з регульованою висотою від 10 до 30 см, призначену для виконання вправ різної інтенсивності. Вона виготовляється зі спеціального пластику та має прогумовані рифлені поверхні, що забезпечують безпеку під час занять. За конструкцією платформи поділяють на нерегульовані, регульовані та комбіновані [23, с. 28]. Окремі різновиди обладнання, зокрема степ-валік (step barrel) і аквастеп, розширюють можливості використання степ-аеробіки, сприяючи корекції постави, зміцненню м'язів спини та підвищенню стійкості під час виконання вправ [23, с. 32–37].

Застосування степ-сходинок у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку позитивно впливає на розвиток координації рухів, витривалості, формування правильної постави та кістково-м'язового корсету, а також стимулює діяльність серцево-судинної й дихальної систем. Окрім цього, використання степ-платформи сприяє розвитку інтересу до занять фізичною культурою та позитивно впливає на психоемоційний стан дитини [56, с. 24]. Інтеграція такого обладнання у фізкультурно-оздоровчу роботу також забезпечує розвиток вестибулярного апарату, дрібної й загальної моторики та сприяє профілактиці порушень постави й плоскостопості [32].

Степ-аеробіка посідає особливе місце у системі фізичного виховання старших дошкільників завдяки поєднанню рухової активності з музичним супроводом, що створює позитивний психоемоційний фон занять. Оздоровчий ефект проявляється у комплексному розвитку рухових якостей і сприятливому впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та нервову системи [12, с. 16]. У межах формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників, за спостереженнями В. Кошель, В. Колянової та ін., степ-аеробіка розглядається як навчальна технологія з вираженою оздоровчою, виховною та мотиваційною спрямованістю [28, с. 45].

Організація оздоровчих занять з використанням степ-аеробіки має враховувати фізичні та психологічні особливості розвитку дитячого організму, мотивацію до рухової діяльності, а також доцільний добір методів і засобів тренування. Заняття з дітьми старшого дошкільного віку рекомендується проводити в урочній формі тривалістю від 20 до 60 хвилин залежно від віку [23, с. 60].

Рухова діяльність у степ-аеробіці ґрунтується на поєднанні базових аеробних кроків і танцювальних елементів. Інтенсивність фізичного навантаження регулюється зміною висоти степ-платформи, що дозволяє одночасно залучати до занять дітей з різним рівнем фізичної підготовленості та забезпечувати індивідуалізацію навантаження [42, с. 120; 6, с. 13].

Оснoву занять із старшими дошкільниками зі степ-аеробіки становлять базові кроки, біг і стрибки, які є характерними для класичної аеробіки та адаптовані до виконання зі степ-платформою [23, с. 497]. До основних рухових дій, що виконуються зі степ-платформою, належать [42, с. 120]: базовий крок (вихідне положення: на підлозі – ноги нарізно, на платформі – ноги разом); крок ноги разом / нарізно (на підлозі – ноги разом, на платформі – нарізно); крок почергового торкання платформи носками ніг; крок-спуск (спуск з платформи з поворотом тулуба на 90°); крок-випад (випади вправо, вліво, вперед і назад); боковий приставний крок (почергові підйоми на платформу справа і зліва); діагональний приставний крок (піднімання з одного кута платформи в протилежний); крок почергового піднімання (підйом на лівий і правий край платформи з приставлянням другої ноги); крок з підйомом (підйом на платформу з одночасним згинанням іншої ноги в коліні); крок-підскок (підскоки зі зміною положення ніг – одна на платформі, інша на підлозі); крок-переступання (переступання через платформу); крок-стрибок (стрибок двома ногами на платформу та зістрибування на підлогу); вправи в партері: прогинання тулуба лежачи на платформі та піднімання стегон із положення лежачи на спині з упором ніг у платформу.

У частині розминки поряд із класичними кроками аеробіки, застосовуються низькоамплітудні кроки степ-аеробіки та спеціальні підготовчі рухи: Tap up, Mambo; Touch hill (торкання платформи п'ятою); Touch toe (торкання платформи носком) [23, с. 95].

До рухів, притаманних виключно степ-аеробіці, належать: кроки з однієї ведучої ноги: basic, lift step, tap up – tap down, repeaters, V-step, A-step, straddle up, hop tum step; поперемінні кроки з постійним чергуванням ведучої ноги: lift step, V-step, tap down, tap up, repeaters, A-step, L-step, U-turn, straddle down, step tap, hop tum step, over the top, turn step, straddle up [54, с. 88].

Ефективність занять зі степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку значною мірою визначається дотриманням методичних вимог до виконання вправ, урахуванням вікових особливостей організму дитини, а

також професійною підготовленістю педагога до організації рухової діяльності з використанням степ-платформи. Виконання вправ на степ-платформі потребує від дошкільників добре сформованого відчуття простору, рівноваги та контролю рухів, оскільки рухова діяльність на платформі є складнішою порівняно з вправами на гімнастичному килимку. У процесі занять важливим є дотримання правильної постави та точна орієнтація в просторі. У зв'язку з цим А. Мотика визначає основні правила виконання вправ степ-аеробіки [42, с. 122]:

- раціональне положення тіла на платформі: кроки виконуються в центрі степ-платформи, ступня ставиться повністю, підйом і спуск здійснюються за рахунок роботи ніг, а не спини;

- контроль техніки рухів: підйом і спуск виконуються обличчям до платформи, без різких рухів, у помірному темпі;

- послідовність навчання рухів: спочатку опановуються рухи ніг, після чого підключаються рухи рук;

- дотримання безпечної дистанції та тривалості навантаження: під час сходження з платформи не слід відходити далеко, а тривалість виконання рухів однією і тією ж ногою чи рукою не має перевищувати однієї хвилини;

- організаційні умови занять: використання спеціального спортивного взуття та обов'язковий музичний супровід вправ.

Для забезпечення оздоровчої спрямованості та підвищення інтересу дітей до занять степ-аеробікою за А. Мотикою, педагог має володіти спеціальними професійними вміннями. До них належать уміння проводити вправи відповідно до музичного супроводу, поєднувати рухи в різних ритмічних комбінаціях, створювати композиції вправ з урахуванням характеру, темпу та динаміки музики, а також добирати або розробляти фонограми для комплексів вправ [42, с. 123].

Під час організації занять зі степ-аеробіки необхідно враховувати вікові обмеження, пов'язані з незавершеністю морфофункціонального розвитку організму старших дошкільників: не рекомендується застосовувати вправи у

швидкому темпі та з тривалими стрибками, оскільки це може призвести до перевантаження серцево-судинної системи та порушень опорно-рухового апарату [23, с. 61]. Як зазначає О. Корносенко, діти старшого дошкільного віку погано переносять монотонну рухову діяльність, тому доцільним є часте чергування рухів, вихідних положень і форм роботи, використання інтервального способу проведення занять, а також включення різних, природних для цього віку видів рухової активності [23, с. 60-61].

Заняття степ-аеробікою з дітьми старшого дошкільного віку можуть організовуватися у різних формах залежно від мети та умов освітнього процесу. До основних варіантів належать [60, с. 497]: повні оздоровчо-тренувальні заняття тривалістю 25–35 хвилин; використання елементів степ-аеробіки як частини заняття (10–15 хвилин); ранкова гімнастика та гімнастика після сну; показові виступи та розважальні заходи.

Ефективність і безпечність занять значною мірою залежать від умов їх проведення. Зокрема, підлога в залі має бути рівною та неслизькою, оскільки нерівності можуть спричинити ковзання платформи і травмування дітей. Усі рухи повинні виконуватися під контролем педагога, в помірному темпі, що особливо важливо під час вправ на розтягнення [23, с. 43].

Регулювання фізичного навантаження у степ-аеробіці здійснюється шляхом поєднання тривалості та інтенсивності вправ. Зі збільшенням часу виконання вправи інтенсивність навантаження зменшується, що впливає на характер її енергозабезпечення. Короткочасні вправи спрямовані на розвиток швидкісно-силових можливостей, тоді як довготривалі – на формування здатності до економного виконання рухової роботи. Водночас кількість повторень визначає загальний вплив вправи на організм дитини.

Структура заняття зі степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку є традиційною та включає три взаємопов'язані частини [22, с. 76]: підготовчу (аеробна розминка тривалістю до 5 хвилин); основну (аеробна частина тривалістю 15–18 хвилин); заключну (вправи на гнучкість у повільному темпі тривалістю 3–5 хвилин).

У процесі навчання вправ степ-аеробіки доцільно виокремлювати послідовні етапи використання степ-платформи [22, с. 76; 56, с. 28–29]:

- вступний (ознайомлювальний), спрямований на формування уявлень про степ-аеробіку, обладнання та правила виконання вправ;
- основний, що передбачає навчання, повторення, закріплення та удосконалення рухових дій у межах сюжетних занять;
- завершальний, орієнтований на вдосконалення техніки виконання вправ та їх закріплення в основних видах рухів і рухливих іграх.

Підвищенню організованості та моторної щільності занять сприяє використання візуальних команд, зокрема жестів і міміки, які допомагають орієнтувати дітей у напрямку руху та кількості повторень; наочні, словесні та практичні методи, що забезпечують поетапне засвоєння базових кроків і рухових комбінацій [60, с. 497]. Дослідники І. Корякіна, А. Ковальчук, О. Швець, А. Дяченко акцентують увагу на необхідності підготовки вихователів до впровадження сучасних технологій фізичного виховання. Науковці підкреслюють, що педагоги мають не обмежуватися засвоєнням традиційних положень теорії та методики фізичного виховання, а й опановувати способи інтеграції новітніх технологій у освітній процес як у поєднанні з традиційними підходами, так і як альтернативу [24, с. 68].

Отже, степ-аеробіка як один із різновидів дитячого фітнесу може розглядатися як ефективний засіб формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку, оскільки поєднує різноманітні рухові дії, музичний супровід і доступне спортивне обладнання. Застосування цієї технології сприяє розвитку рухових якостей, формуванню правильної постави, підвищенню рівня рухової активності та підтриманню стійкого інтересу дітей до занять фізичною культурою. Врахування вікових особливостей дошкільників, дотримання методичних вимог і належний рівень професійної підготовки педагога забезпечують результативність впровадження степ-аеробіки у фізкультурно-оздоровчу роботу закладів дошкільної освіти.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження виявив, що рухова компетентність дітей дошкільного віку є комплексним утворенням, що включає мотивацію до рухової активності, життєво необхідні рухові вміння та навички, фізичні якості та здатність самостійно застосовувати руховий досвід у різних життєвих ситуаціях. Водночас дослідження вітчизняних науковців фіксують тенденцію зниження рухової активності дітей дошкільного віку. Сучасні освітні програми визначають рухову компетентність як ключову для гармонійного розвитку дошкільника та наголошують на необхідності створення оптимального рухового режиму в закладах дошкільної освіти.

Старший дошкільний вік характеризується інтенсивним фізичним розвитком організму, зміцненням м'язової системи, вдосконаленням координації рухів та формуванням здатності до саморегуляції, що створює сприятливі умови для розвитку рухової компетентності. Рухова компетентність дітей 5-7 років виявляється через усвідомлення ролі фізичних вправ у розвитку організму, здатність самостійно застосовувати руховий досвід у повсякденному житті, володіння основними рухами, свідоме дотримання правил у рухливих та спортивних іграх.

Степ-аеробіка як інноваційна форма фізичного виховання дошкільників поєднує музично-ритмічні рухи з вправами на степ-платформі, що забезпечує комплексний вплив на фізичний та психоемоційний стан дитини. Регулярні заняття степ-аеробікою сприяють розвитку координації рухів, витривалості, спритності, формуванню правильної постави, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, підвищують емоційний тонус та мотивацію до фізичної активності. Структура заняття степ-аеробіки складається з трьох частин (підготовчої, основної та заключної) і може застосовуватися у різних формах: як повне заняття оздоровчо-тренувального характеру, як частина заняття, у формі ранкової гімнастики, показових виступів чи розваг.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ

2.1. Діагностика стану рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки

Емпіричне дослідження було спрямоване на обґрунтування доцільності використання степ-аеробіки як ефективного засобу її формування в умовах закладу дошкільної освіти. У ході дослідження педагогічний експеримент передбачав поетапну організацію та включав три взаємопов'язані етапи:

Констатувальний етап був спрямований на визначення початкового рівня сформованості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку, було визначено критерії та показники рухової компетентності, підібрано та розроблено діагностичні методики, здійснено діагностування дітей.

Формувальний етап передбачав розробку та впровадження програми формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки.

Контрольний етап був спрямований на повторне діагностування рівня сформованості рухової компетентності з метою виявлення динаміки змін та оцінки ефективності впровадженої програми.

Мета констатувального етапу дослідження: визначення рівня сформованості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку за спеціально розробленими критеріями та показниками з урахуванням можливостей використання елементів степ-аеробіки.

На цьому етапі вирішувалися наступні завдання:

1. Здійснити діагностику рівня сформованості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку та виявити особливості виконання основних рухових дій, координації, рівноваги та ритмічності рухів.

2. Визначити рівень готовності дітей до виконання рухових завдань із використанням степ-платформ.

3. Проаналізувати отримані результати з метою подальшого планування формувальної роботи.

Гіпотеза емпіричного дослідження: систематичні заняття степ-аеробікою за спеціально розробленою методикою занять сприятиме підвищенню рівня сформованості координаційних, просторово-орієнтаційних, ритмічно-регуляційних та мотиваційних компонентів рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку

Для діагностики рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку було визначено взаємопов'язані критерії та показники (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Критерії і показники розвитку рухової компетентності у дітей старшого дошкільного віку

Критерії	Показники
Координаційний критерій	характеризує здатність дитини узгоджувати рухи різних частин тіла з дотриманням заданої послідовності та точності. Показники: – точність виконання рухів; – узгодженість рухів рук і ніг; – здатність виконувати рухові завдання без значних помилок; – стабільність рухів під час виконання вправ на степ-платформі.
Просторово-орієнтаційний критерій	відображає вміння дитини орієнтуватися в просторі, змінювати напрям і спосіб руху відповідно до умов завдання. Показники: – орієнтація у просторі відносно степ-платформи; – здатність змінювати напрям руху за сигналом; – правильність розташування тіла під час виконання вправ.
Ритмічно-регуляційний критерій	характеризує здатність дитини виконувати рухи у заданому темпі та ритмі, регулювати інтенсивність рухової діяльності. Показники: – виконання рухів у заданому ритмі; – здатність підтримувати темп рухів протягом усього завдання; – узгодження рухів із музичним супроводом; – вміння своєчасно розпочинати та завершувати рухову дію
Діяльнісно-мотиваційний критерій	відображає ставлення дитини до рухової діяльності, її активність та зацікавленість у виконанні вправ. Показники: – бажання брати участь у рухових вправах; – активність під час виконання завдань; – дотримання інструкцій вихователя; – емоційне ставлення до занять зі степ-аеробіки

База та вибірка дослідження. Дослідження проводилося на базі приватного закладу дошкільної освіти «Мої обрії» міста Хмельницького. У ньому взяли участь 20 дітей старшого дошкільного віку (5–6 років). На формувальному етапі педагогічного експерименту вибірку було поділено на експериментальну та контрольну групи: діти експериментальної групи (ЕГ) залучалися до занять за спеціально розробленою методикою формування рухової компетентності засобами степ-аеробіки; для дітей контрольної групи (КГ) освітній процес здійснювався за традиційною програмою фізичного розвитку закладу дошкільної освіти. Проведення експериментального дослідження здійснювалося за згоди адміністрації закладу освіти та батьків дітей.

На основі визначених критеріїв та показників було розроблено діагностичний інструментарій:

Методика №1. Критерій: координаційний. *Рухлива гра-тест «Спритні ніжки» (адаптована методика Тести для визначення координаційних здібностей І. Ляхова, А. Гурєєва) [4; 35, с. 17-18] (Додаток А).*

Мета застосування: визначення рівня сформованості координаційного компонента рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку через оцінку здатності виконувати складнокоординовані рухи, зберігати рівновагу та узгоджувати рухи в процесі виконання рухових завдань.

Методика проведення: діагностика проводиться індивідуально з кожною дитиною у формі рухливої гри «Спритні ніжки» та включає три тести, спрямовані на оцінку різних проявів координації. Результати виконання фіксуються у балах відповідно до критеріїв оцінювання тестів.

Тест №1 «Стрибки з узвишся» – дитина виконує стрибки в довжину з місця з невеликого узвишся та з підлоги; оцінюється узгодженість рухів і збереження рівноваги під час приземлення.

Тест №2 «Стрибки спиною вперед» – дитина виконує серію стрибків у довжину з положення спиною до напрямку руху; оцінюються координація, орієнтація та точність виконання.

Тест №3 «Підскоки вгору» – дитина виконує підскоки вгору з узвиштя та з підлоги; оцінюється контроль рухів і стабільність рівноваги.

Рівні сформованості координаційного компонента рухової компетентності (за сумою балів трьох тестів):

Високий рівень (8–9 балів) – дитина виконує завдання впевнено й точно, узгоджує рухи, зберігає рівновагу, демонструє стабільну координацію.

Середній рівень (5–7 балів) – завдання виконуються загалом правильно, але спостерігаються окремі неточності, епізодичні порушення узгодженості рухів або рівноваги.

Низький рівень (3–4 бали) – дитина має виражені труднощі у виконанні координаційних завдань, часто втрачає рівновагу, потребує повторних пояснень або додаткових спроб.

Методика №2. Критерій: просторово-орієнтаційний. *Рухлива гра-тест «Знайди своє місце» (діагностика просторової орієнтації на основі адаптованої методики «Проба Хеда»)* [50] (Додаток Б).

Мета застосування: визначення рівня сформованості просторово-орієнтаційного компонента рухової компетентності старших дошкільників, що виявляється у вмінні орієнтуватися в просторі, змінювати напрям руху та правильно розташовуватися відносно предметів і однолітків.

Методика проведення: діагностика проводиться індивідуально або в малих підгрупах у формі рухливої гри та включає чотири тести, спрямовані на оцінку просторової орієнтації в різних умовах рухової діяльності. Результати виконання кожного тесту оцінюються в балах і підсумовуються.

Тест №1 «Рух за сигналом» – дитина рухається у вказаному напрямку відповідно до словесних інструкцій вихователя.

Тест №2 «Зміна напрямку» – дитина змінює напрям руху за зоровим або звуковим сигналом.

Тест №3 «Орієнтація серед предметів» – дитина виконує рухове завдання з обходом або подоланням перешкод.

Тест №4 «Розташування в групі» – дитина займає визначене місце відносно інших дітей або орієнтирів.

Рівні сформованості просторово-орієнтаційного компонента рухової компетентності (за сумою балів чотирьох тестів):

Високий рівень (10-12) – дитина впевнено орієнтується в просторі, правильно виконує завдання, швидко реагує на сигнали.

Середній рівень (7-9) – завдання виконуються правильно, але з окремими неточностями або уповільненою реакцією.

Низький рівень (4-6) – дитина має труднощі з орієнтацією, часто помиляється у виборі напрямку, потребує повторних пояснень.

Методика №3. Критерій: ритмічно-регуляційний. *Рухлива гра-тест «Рухайся в ритмі»* (авторська) (Додаток В).

Мета застосування: визначення рівня сформованості ритмічно-регуляційного компонента рухової компетентності старших дошкільників, що проявляється у здатності виконувати рухи в заданому темпі, ритмі та регулювати інтенсивність рухової діяльності відповідно до інструкцій.

Методика проведення: діагностика проводиться індивідуально або в малих підгрупах у формі рухливої гри та включає три тести, спрямовані на оцінку ритмічності рухів, уміння змінювати темп та зберігати рухову організованість. Результати тестів підсумовуються.

Тест №1 «Крокуй у темпі» – дитина виконує кроки відповідно до заданого повільного та швидкого темпу.

Тест №2 «Повтори ритм» – дитина відтворює простий ритмічний малюнок рухами (плескання, кроки).

Тест №3 «Зміни темп» – дитина змінює швидкість рухів за сигналом.

Рівні сформованості ритмічно-регуляційного компонента рухової компетентності (за сумою балів трьох тестів):

Високий рівень (8-9) – дитина точно дотримується ритму й темпу, своєчасно реагує на сигнали, легко регулює рухи.

Середній рівень (5-7) – ритм і темп загалом збережені, але спостерігаються окремі порушення або уповільнені реакції.

Низький рівень (3-4) – дитина має труднощі з відтворенням ритму, не встигає змінювати темп, часто потребує повторних пояснень.

Методика №4. Критерій: діяльнісно-мотиваційний. *Рухлива гра-тест «Крокуємо разом»* (авторська) (Додаток Г).

Мета застосування: визначення рівня сформованості діялісно-мотиваційного компонента рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку, що проявляється в інтересі до рухової діяльності, активності під час виконання вправ та позитивному ставленні до використання степ-платформи як нового рухового засобу.

Методика проведення: діагностика проводиться індивідуально або в малих підгрупах у формі рухливої гри та включає три тести, які поєднують виконання простих рухових завдань зі степ-платформою та спостереження за емоційно-мотиваційними реакціями дитини. Використання степ-платформи має ознайомчий характер і не передбачає складних координаційних дій. Результати тестів підсумовуються.

Тест №1 «Знайомство з платформою» – дитина виконує прості кроки на платформу та з неї за показом вихователя.

Тест №2 «Рухайся із задоволенням» – дитина виконує нескладну серію рухів на платформі в ігровій формі.

Тест №3 «Хочу ще» – фіксується бажання дитини продовжувати рухову діяльність, ініціативність та емоційна реакція.

Рівні сформованості діялісно-мотиваційного компонента рухової компетентності (за сумою балів усіх трьох тестів):

Високий рівень (8-9) – дитина проявляє стійкий інтерес до занять, активно виконує вправи, позитивно реагує на роботу зі степ-платформою, виявляє ініціативу.

Середній рівень (5-7) – інтерес до діяльності нестійкий, завдання виконуються після заохочення, емоційні реакції помірні.

Низький рівень (3-4) – дитина уникає виконання вправ, не проявляє інтересу до платформи, спостерігається напруженість або байдужість.

На основі результатів виконання всіх чотирьох діагностичних методик було визначено загальні рівні сформованості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку, що відображають інтегральний стан розвитку координаційних, просторово-орієнтаційних, ритмічно-регуляційних і діяльнісно-мотиваційних компонентів:

Високий рівень рухової компетентності (31-39) характеризується впевненим і точним виконанням рухових завдань, здатністю узгоджувати рухи, орієнтуватися в просторі та дотримуватися заданого ритму. Діти проявляють активність, ініціативність і стійкий інтерес до рухової діяльності, охоче включаються у виконання вправ і демонструють позитивне ставлення до нових рухових засобів.

Середній рівень рухової компетентності (22-30) виявляється у загалом правильному виконанні рухових завдань за наявності окремих неточностей або уповільнених реакцій. Діти здатні виконувати запропоновані вправи, проте потребують додаткових пояснень, підтримки або заохочення, а інтерес до рухової діяльності має нестійкий характер.

Низький рівень рухової компетентності (13-21) характеризується труднощами у виконанні рухових завдань, недостатньою узгодженістю рухів, порушенням орієнтації в просторі та складністю дотримання ритму. Діти проявляють низьку активність, обмежений інтерес до рухової діяльності, часто уникають виконання вправ і потребують постійної допомоги.

Для виявлення рівня розвитку рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку за визначеними критеріями та показниками було проведено діагностику 20 дошкільників.

Узагальнені результати діагностування кожної дитини представлені у Додатку Д.

Результати діагностування за методикою №1 «Спритні ніжки» (оцінка координаційних здібностей) представлені у таблиці 2.3 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.3

Результати діагностування дітей за методикою №1 «Спритні ніжки» (n=20)

Рівні	Тест №1. Стрибки з узвишся		Тест №2. Стрибки спиною		Тест №3. Підскоки вгору		Загальний рівень за методикою №1	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	25%	4	20%	4	20%	6	30%
Середній	8	40%	9	45%	8	40%	10	50%
Низький	7	35%	7	35%	8	40%	4	20%

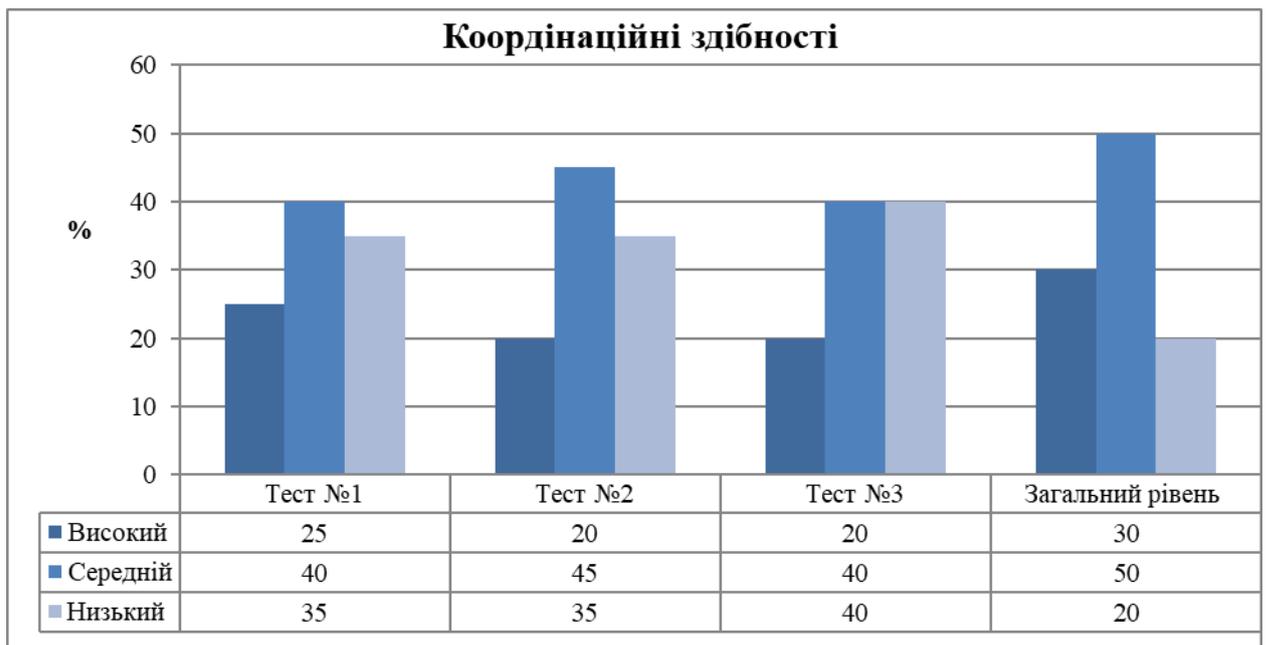


Рис. 2.1. Результати діагностування дітей за методикою №1 (%)

Аналіз результатів діагностики за методикою №1 показав, що у більшості дітей старшого дошкільного віку координаційний компонент рухової компетентності сформований на середньому рівні (50,0%). Високий рівень виявлено у 30,0% дітей, які демонстрували впевнене виконання стрибкових вправ, збереження рівноваги та узгодженість рухів. Водночас у 20,0% досліджуваних зафіксовано низький рівень, що проявлявся у труднощах координації, нестабільності під час виконання завдань і потребі в додаткових поясненнях.

Результати діагностування за методикою №2 «Знайди своє місце» (оцінка просторової орієнтації) представлені у таблиці 2.4 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.4

Результати діагностування дітей за методикою №2
«Знайди своє місце» (n=20)

Рівні	Тест №1. Рух за сигналом		Тест №2. Зміна напрямку		Тест №3. Орієнтація серед предметів		Тест №4. Розташування в групі		Загальний рівень за методикою №2	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	25%	5	25%	3	15%	2	10%	3	15%
Середній	9	45%	8	40%	8	40%	8	40%	8	40%
Низький	6	30%	7	35%	9	45%	10	50%	9	45%

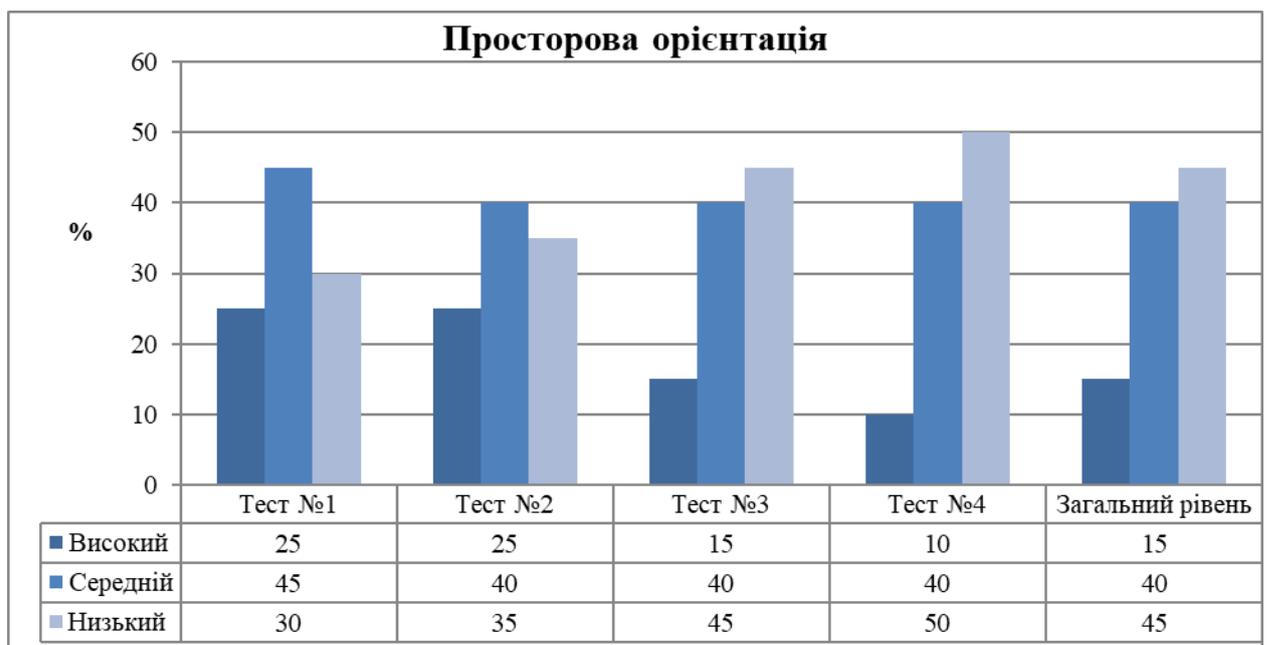


Рис. 2.2. Результати діагностування дітей за методикою №2 (%)

Аналіз результатів діагностики за методикою №2 виявив, що просторово-орієнтаційний компонент рухової компетентності є недостатньо сформованим у значної частини дітей. Найбільша група дошкільників продемонструвала низький рівень (45,0%), що виявлялося у труднощах зміни напрямку руху та орієнтації серед предметів і однолітків. Середній рівень

зафіксовано у 40,0% дітей, тоді як високий рівень виявили лише 15,0% досліджуваних, що свідчить про потребу цілеспрямованого розвитку просторової орієнтації.

Результати діагностування за методикою №3 «Рухайся в ритмі» (оцінка здатності виконувати рухи в заданому темпі та ритмі) представлені у таблиці 2.5 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.5

Результати діагностування дітей за методикою №3 «Рухайся в ритмі» (n=20)

Рівні	Тест №1. Крокуй у темпі		Тест №2. Повтори ритм		Тест №3. Зміни темп		Загальний рівень за методикою №3	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	25%	2	10%	2	10%	5	25%
Середній	10	50%	12	60%	8	40%	12	60%
Низький	5	25%	6	30%	10	50%	3	15%

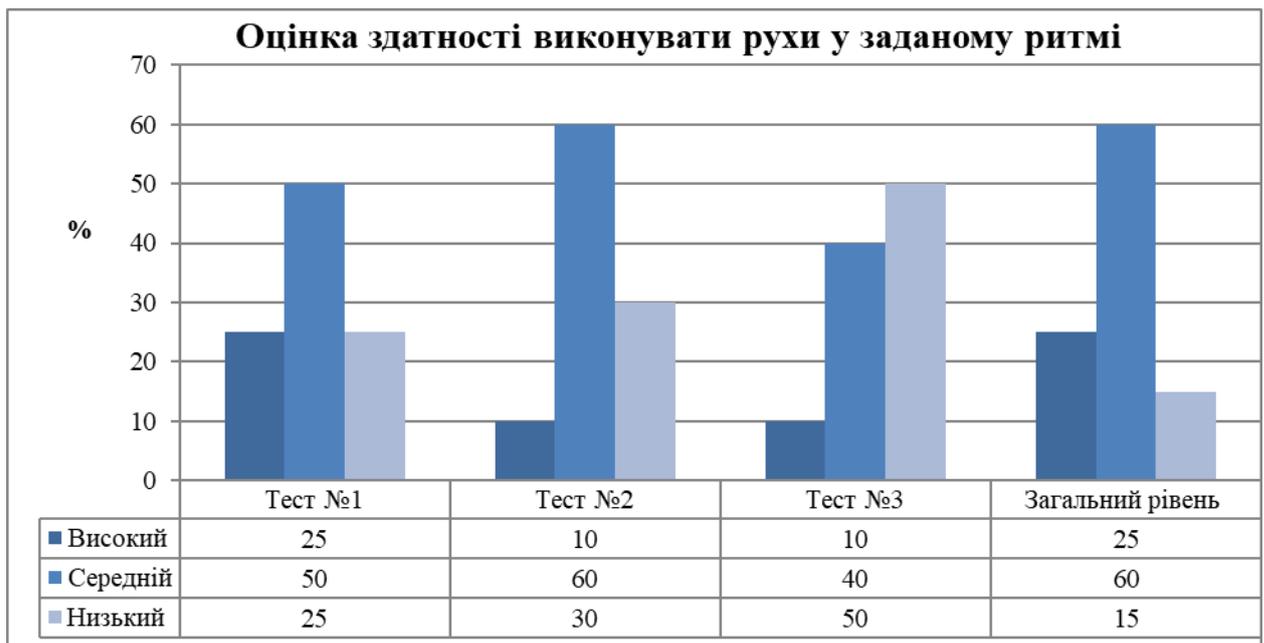


Рис. 2.3. Результати діагностування дітей за методикою №3 (%)

Аналіз результатів діагностики за методикою №3 показав, що у більшості дітей старшого дошкільного віку ритмічно-регуляційний компонент рухової компетентності сформований на середньому рівні (60,0%). Діти загалом дотримувалися темпу та ритму, проте допускали

окремі неточності. Високий рівень виявлено у 25,0% дітей, які точно відтворювали ритмічні структури та своєчасно змінювали темп рухів. Низький рівень зафіксовано у 15,0% дошкільників, що проявлялося у труднощах регуляції темпу та потребі у повторних інструкціях.

Результати діагностування за методикою №4 «Крокуємо разом» (оцінка інтересі до рухової діяльності на степ-платформі) представлені у таблиці 2.6 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.6

Результати діагностування дітей за методикою №4 «Крокуємо разом» (n=20)

Рівні	Тест №1. Знайомство з платформою		Тест №2. Рухайся із задоволенням		Тест №3. Хочу ще		Загальний рівень за методикою №4	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	7	35%	5	25%	10	50%	7	35%
Середній	11	55%	11	55%	7	35%	10	50%
Низький	2	10%	5	25%	3	15%	3	15%

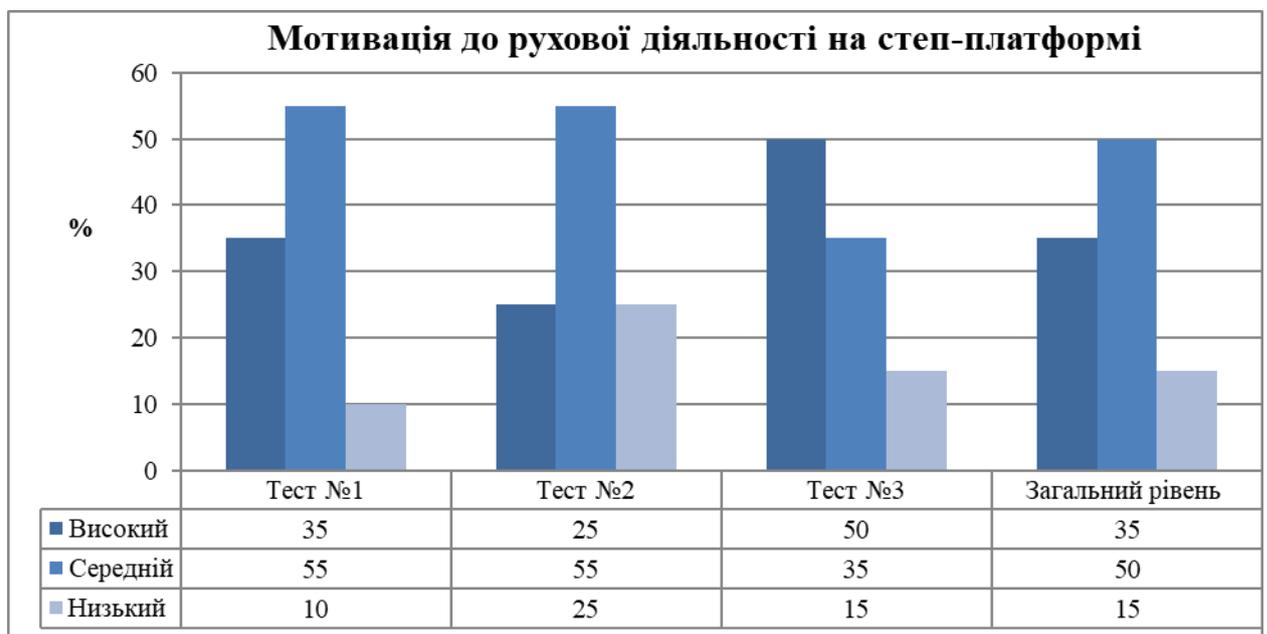


Рис. 2.4. Результати діагностування дітей за методикою №4 (%)

Аналіз результатів діагностики за методикою №4 показав, що діяльнісно-мотиваційний компонент рухової компетентності у більшості дітей з вибірки сформований на середньому рівні (50,0%). Високий рівень

мотивації до рухової діяльності з використанням степ-платформи виявлено у 35,0% дітей, які проявляли інтерес, активність та позитивні емоції. Низький рівень зафіксовано у 15,0% дошкільників, що характеризувалося пасивністю або недостатньою зацікавленістю у виконанні рухових завдань.

Узагальнені результати діагностування рухової компетентності старших дошкільників за чотирма методиками представлені у таблиці 2.7 та на рис. 2.5.

Таблиця 2.7

Узагальнені результати діагностування за усіма методиками (n=20)

Рівні	Методика №1 «Спритні ніжки»		Методика №2 «Знайди своє місце»		Методика №3 «Рухайся в ритмі»		Методика №4 «Крокуємо разом»		Загальний рівень рухової компетентності	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	6	30%	3	15%	5	25%	7	35%	6	30%
Середній	10	50%	8	40%	12	60%	10	50%	8	40%
Низький	4	20%	9	45%	3	15%	3	15%	6	30%

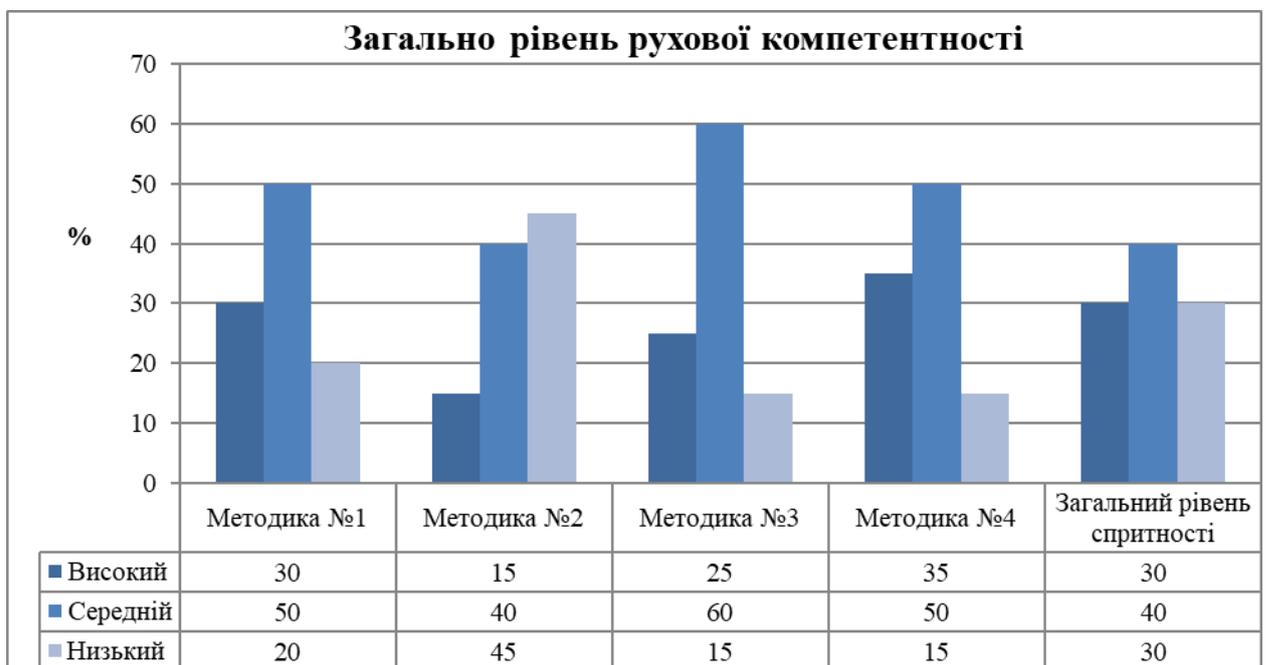


Рис. 2.5. Узагальнені результати рівня розвитку рухової компетентності (%)

Узагальнені результати діагностування свідчать, що рухова компетентність дітей старшого дошкільного віку сформована нерівномірно.

Середній рівень зафіксовано у 40,0% дітей, що вказує на наявність базових рухових умінь за умов недостатньої стабільності їх прояву. Високий і низький рівні виявлено у рівній кількості дошкільників (по 30,0%), що свідчить про наявність значної групи дітей як із добре сформованими, так і з недостатньо розвиненими компонентами рухової компетентності та підтверджує доцільність подальшої формувальної роботи.

Отже, в межах констатувального етапу педагогічного експерименту було визначено мету та завдання діагностування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку, обґрунтовано систему критеріїв і показників її сформованості. На цій основі підібрано та розроблено комплекс діагностичних методик, що дозволяє здійснити оцінку рівня розвитку рухової компетентності дошкільників з вибірки та визначити проблемні аспекти.

Результатів констатувального етапу дослідження виявили, що рівень сформованості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку є нерівномірним. Кращі показники було зафіксовано за координаційним та діяльнісно-мотиваційним критеріями, де більшість дітей продемонстрували середній і високий рівні розвитку. Водночас найнижчі результати спостерігалися за просторово-орієнтаційним критерієм, що свідчить про труднощі дітей у зміні напрямку руху та орієнтації в просторі. За ритмічно-регуляційним критерієм переважав середній рівень, що вказує на потребу вдосконалення вміння дотримуватися ритму і темпу рухів. Отримані результати підтверджують доцільність подальшої формувальної роботи, спрямованої на комплексний розвиток рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки.

2.2. Методика формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки. Методичні рекомендації щодо впровадження методики в освітній процес ЗДО

Методика формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки розроблена з урахуванням результатів діагностики, вікових особливостей дошкільників та специфіки формування координаційних, просторово-орієнтаційних, ритмічно-регуляційних і діяльнісно-мотиваційних компонентів рухової компетентності через використання різноманітних вправ степ-аеробіки.

Теоретичною основою методики стали праці українських дослідників у сфері фізичного виховання дошкільників та використання інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи. Зокрема, використано підходи О. Ваплярук [5] до визначення сутності рухової компетентності дошкільників, методичні рекомендації до Базового компонента дошкільної освіти щодо формування рухової компетентності [40], положення програм «Казкова фізкультура» М. Єфименка [14], «Освіта і піклування / Education & Care» [44], «Я у Світі» [52]. Враховано сучасні дослідження С. Крошки [30], Н. Кравець та Н. Захарасевич [29], О. Корносенко [23], А. Мотики [42], Н. Хлус [60] щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньо-виховний процес, ефективність використання засобів дитячого фітнесу та методику проведення занять степ-аеробікою.

Мета розробки методики: формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку через систему спеціально підібраних вправ степ-аеробіки, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, просторової орієнтації, ритмічності рухів та мотивації до рухової діяльності.

Завдання розробленої методики:

1. Розвиток координаційних здібностей, розвиток орієнтування відносно степ-платформи, здатності до визначення просторових відносин, формування здатності до виконання рухів у заданому темпі та ритмі
2. Виховання позитивного емоційного ставлення до рухової діяльності – формування інтересу до занять степ-аеробікою, мотивації до систематичних занять фізичними вправами, впевненості у власних рухових можливостях.

3. Забезпечення оздоровчого ефекту – зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, формування правильної постави, профілактика плоскостопості, підвищення загальної працездатності організму.

Структура методики. Програма складається з чотирьох основних етапів, кожен з яких вирішує специфічні завдання формування рухової компетентності. Заняття засобами степ-аеробіки проводяться у груповій формі з оптимальною кількістю 10-12 дітей, що дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожної дитини.

Тривалість одного заняття становить 20-25 хвилин без перерв (з урахуванням вікових особливостей старших дошкільників та рекомендацій щодо тривалості фізичних навантажень), заняття проводяться двічі на тиждень протягом 6 місяців, що забезпечує системність впливу та достатній час для формування стійких рухових навичок і компетентностей

Принципи побудови занять: системність та послідовність – матеріал подається з поступовим ускладненням рухових завдань на степ-платформі; доступність – адаптація базових кроків степ-аеробіки до рівня фізичної підготовленості дошкільників; наочність – використання показу вправ вихователем, візуальних орієнтирів на платформі; ігрова спрямованість та індивідуальний підхід до висоти платформи і складності рухових комбінацій.

1. Підготовчий (мотиваційний) етап

Мета етапу: створення позитивного емоційного настрою до занять степ-аеробікою, знайомство зі степ-платформою та правилами безпечного виконання вправ, підготовка організму дітей до рухової діяльності, формування інтересу до виконання базових кроків степ-аеробіки.

Обладнання: степ-платформи висотою 10 см, музичний супровід з помірним темпом 110-120 уд./хв.

Вправа 1. «Знайомство з чарівною сходинкою»

Мета: знайомство дітей зі степ-платформою, формування уявлень про правила безпечного виконання вправ, розвиток просторової орієнтації відносно платформи, створення позитивного емоційного настрою.

Методика проведення: вихователь пропонує дітям уважно роздивитися степ-платформу, обговорює з ними правила безпеки: ставити ногу на платформу повністю всією стопою, не підстрибувати занадто високо, не підходити близько до платформи іншої дитини. Діти стають перед платформами на відстані одного кроку. Вихователь пояснює: «Уявіть, що перед вами – чарівна сходинка! Познайомимося з нею: обійдемо навколо неї, торкнемося її руками, постоїмо біля неї справа, зліва, позаду, попереду.»

Потім діти пробують поставити одну ногу на платформу, відчутти її висоту, зняти ногу. Повторити з іншою ногою. Далі діти повільно піднімаються на платформу двома ногами, стають рівно, зберігаючи рівновагу, спускаються назад. Повторити 4-5 разів. Вихователь слідкує за дотриманням безпечної відстані між дітьми, правильністю постановки стопи на платформу, заохочує дітей до впевненого виконання.

Вправа 2. «Веселі кроки вперед та назад»

Мета: розвиток координаційних здібностей через опанування простих підйомів на платформу та спусків з неї, формування здатності до ритмічного виконання рухів, підготовка до виконання базового кроку степ-аеробіки.

Методика проведення: діти стають перед степ-платформами та повторюють за вихователем – крок правою ногою на платформу, крок лівою ногою на платформу, крок правою ногою з платформи на підлогу, крок лівою ногою з платформи на підлогу. Повторити 8-10 разів. Вихователь слідкує за повною постановкою стопи на платформу, збереженням постави (спина пряма, плечі розправлені), ритмічністю виконання рухів під музику. Заохочує дітей до впевненого виконання. *Ускладнення:* додати рухи руками – під час підйому руки в сторони, під час спуску руки опустити вниз.

Вправа 3. «Торкання носочком»

Мета: розвиток координації та ритмічності рухів, формування здатності до виконання почергових рухів ногами, розвиток просторової орієнтації.

Методика проведення: діти стають перед степ-платформами. Вихователь пояснює та демонструє: вихідне положення – стоячи перед

платформою, ноги разом. Діти виконують почергові торкання носком правої та лівої ноги центру платформи, повертаючи ногу у вихідне положення після кожного торкання. *Ускладнення:* додати рухи руками – під час торкання правою ногою праву руку витягнути вперед, під час торкання лівою ногою – ліву руку вперед. Вихователь слідкує за збереженням дітьми рівноваги на опорній нозі, ритмічністю виконання під музику. Заохочує дітей до синхронного виконання рухів разом з групою.

2. Основний (формувальний) етап

Мета етапу: цілеспрямований розвиток координаційних здібностей, просторової орієнтації, ритмічно-регуляційних здібностей та мотивації до рухової діяльності через опанування базових кроків степ-аеробіки та виконання рухових комбінацій на степ-платформі.

Обладнання: степ-платформи висотою 10-15 см, музичний супровід з помірним темпом 120-130 уд./хв.

Вправа 4. «Базовий крок (Basic step)»

Мета: опанування базового кроку степ-аеробіки, розвиток координації рухів ніг, формування здатності до ритмічного виконання рухів під музику, розвиток просторової орієнтації відносно платформи.

Методика проведення: вихідне положення – стоячи перед платформою, ноги нарізно на ширині плечей. Крок правою ногою на центр платформи – приставити ліву ногу на платформу поруч з правою (ноги разом) – крок правою ногою з платформи на підлогу – приставити ліву ногу на підлогу поруч з правою (ноги разом). Рахунок: «Раз (права вгору) – два (ліва вгору, ноги разом) – три (права вниз) – чотири (ліва вниз, ноги разом)». Повторити 12-16 разів, ведуча нога – права. Потім змінити ведучу ногу та виконати 12-16 разів з лівої ноги. *Ускладнення:* додати рухи руками – під час підйому руки вгору через сторони, під час спуску руки вниз до стегон; виконувати крок з поворотом тулуба ліворуч-праворуч під час підйому на платформу.

Вихователь слідкує за повною постановкою стопи на платформу, правильним положенням тіла (спина пряма, підборіддя піднято, погляд

вперед), збереженням рівноваги, ритмічністю виконання під музику. Звертає увагу дітей на те, що на платформі ноги стоять разом, а на підлозі – можна ставити ноги на ширині плечей для стійкості. Заохочує дітей до впевненого виконання, відзначає точність рухів. Тривалість вправи 5-6 хвилин.

Вправа 5. «Крок з підняттям коліна (Knee up / Lift step)»

Мета: розвиток координаційних здібностей та динамічної рівноваги, опанування кроку з підняттям коліна, формування здатності до утримання балансу на одній нозі на платформі, зміцнення м'язів ніг.

Методика проведення: вихідне положення – стоячи перед платформою, ноги нарізно. Крок правою ногою на центр платформи – підняти ліву ногу, зігнуту в коліні, вгору (стегно паралельно підлозі, коліно на рівні пояса) – опустити ліву ногу на підлогу – крок правою ногою з платформи, повернутися у вихідне положення. Рахунок: «Раз (права нога на платформу) – два (ліве коліно вгору, затримка) – три (ліва нога на підлогу) – чотири (права нога з платформи)». Повторити 8-10 разів на праву ногу. Потім змінити ведучу ногу та виконати 8-10 разів на ліву ногу. *Ускладнення:* додати рухи руками – під час підняття коліна обома руками «обійняти» коліно (імітувати притягування до грудей); потім у швидшому темпі.

Вихователь слідкує за збереженням рівноваги на опорній нозі (нога на платформі стоїть стійко, коліно не згинається), високим підняттям коліна вільної ноги, утриманням рівної постави. Тривалість вправи 5-6 хвилин

Вправа 6. «Крок-присідання (Step squat)»

Мета: розвиток координаційних здібностей та силових можливостей м'язів ніг, опанування кроку з присіданням, формування правильної техніки присідання, зміцнення м'язів стегон та сідниць.

Методика проведення: вихідне положення – стоячи на платформі, ноги нарізно на ширині плечей, руки на поясі. Крок правою ногою назад з платформи на підлогу (залишаючи ліву ногу на платформі) та одночасне присідання (коліно лівої ноги згинається, права нога на носку позаду платформи) – повернутися у вихідне положення (підняти праву ногу на

платформу, випрямитися). Рахунок: «Раз-два (крок назад та присідання) – три-чотири (повернення у вихідне положення)». Виконати 6-8 разів на праву ногу, потім 6-8 разів на ліву ногу. *Ускладнення*: виконувати присідання з більшою амплітудою (глибше згинати коліно опорної ноги); додати рухи руками – під час присідання руки витягти вперед паралельно підлозі.

Вихователь слідкує за правильністю виконання присідання (спина пряма, коліно не виходить за носок стопи, п'ята опорної ноги на платформі не відривається), збереженням рівноваги, контрольованістю рухів. Звертає увагу на повільне та плавне виконання рухів. Тривалість вправи 4-5 хвилин.

Вправа 7. «V-крок (V-step)»

Мета: розвиток просторової орієнтації та координаційних здібностей, опанування V-кроку степ-аеробіки, формування здатності до виконання рухів по діагоналі, розвиток спритності.

Методика проведення: вихідне положення – стоячи перед платформою, ноги разом. Крок правою ногою на правий край платформи (по діагоналі вправо) – крок лівою ногою на лівий край платформи (по діагоналі вліво), ноги стоять широко нарізно у формі букви V – крок правою ногою з платформи в центр перед платформою – крок лівою ногою з платформи, приставити до правої, ноги разом. Рахунок: «Раз (права по діагоналі вправо) – два (ліва по діагоналі вліво) – три (права вниз до центру) – чотири (ліва вниз, приставити)». Повторити 12-16 разів. *Ускладнення*: додати рухи руками – під час підйому на платформу розвести руки в сторони широко (у формі букви V), під час спуску звести руки перед грудьми; виконувати V-крок зі зміною напрямку – розпочинати то з правої, то з лівої ноги.

Вихователь слідкує за точністю постановки ніг на краї платформи (не посередині), широкою постановкою ніг на платформі, збереженням рівноваги, чіткістю виконання. Тривалість вправи 5-6 хвилин

Вправа 8. «Крок через платформу (Over the top)»

Мета: розвиток просторової орієнтації, координаційних здібностей та спритності, опанування кроку з переступанням через платформу, формування здатності до швидкої зміни напрямку руху, розвиток динамічної рівноваги.

Методика проведення: вихідне положення – стоячи збоку від платформи (наприклад, ліворуч), обличчям до неї, ноги разом. Крок правою ногою на центр платформи (бічна поверхня платформи перед дитиною) – крок лівою ногою на платформу, приставити до правої – крок правою ногою з платформи на інший бік (тепер дитина праворуч від платформи) – крок лівою ногою з платформи, приставити до правої. Повернення назад: крок лівою ногою на платформу – крок правою на платформу – крок лівою з платформи (дитина знову зліва) – крок правою з платформи. Повторити 8-10 разів (4-5 переступань в обидва боки). *Ускладнення:* виконувати переступання через платформу в швидшому темпі; додати рухи руками – під час підйому на платформу руки вгору, під час спуску руки вниз.

Вихователь слідкує за збереженням рівноваги під час переступання, правильністю послідовності кроків, орієнтацією у просторі (розуміння, з якого боку платформи знаходиться дитина). Тривалість вправи 5-6 хвилин.

3. Етап рефлексії

Мета етапу: закріплення набутих навичок виконання базових кроків степ-аеробіки, розвиток здатності до самооцінки рухових дій, формування позитивного ставлення до досягнутих результатів, усвідомлення власних можливостей у руховій діяльності.

Обладнання: степ-платформи висотою 10-15 см (4-6 штук для створення доріжки), м'ячі середнього розміру, конуси або позначки.

Вправа 9. «Естафета зі степ-платформами»

Мета: закріплення навичок координації, швидкості реакції, просторової орієнтації в ігровій формі, розвиток командної взаємодії, виховання наполегливості та бажання досягати результату.

Методика проведення: діти діляться на дві команди. Для кожної команди будується доріжка зі степ-платформ (3 платформи на відстані 50 см

одна від одної). Вихователь пояснює завдання: «Зараз ми влаштуємо естафету! Кожен учасник команди має пробігти доріжку зі степ-платформ: наступити на першу платформу (двома ногами), на другу платформу, на третю платформу, обігти конус і повернутися назад тим самим шляхом. Потім передати м'яч наступному учаснику команди.»

Виконання: перший учасник команди тримає в руках м'яч, біжить до доріжки зі степ-платформ, наступає двома ногами на кожен платформу по черзі (крок правою на платформу, приставити ліву, зійти, крок на наступну платформу), обминає конус, повертається назад тим самим шляхом, передає м'яч наступному учаснику. Естафета триває, доки всі учасники не виконають завдання. *Ускладнення:* виконувати естафету на швидкість; додати завдання – нести м'яч на витягнутих руках над головою або на долоні однієї руки.

Після естафети вихователь підбадьорює обидві команди, запитує: «Чи вдалося вам швидко пробігти доріжку? Чи було важко зберігати рівновагу на платформах? Що треба робити, щоб виконати завдання краще?» Відзначає найспритніших, найшвидших, найуважніших учасників, підкреслює важливість командної підтримки. Тривалість вправи 7-8 хвилин

Вправа 9. «Творча комбінація»

Мета: розвиток творчості, самостійності та ініціативності у руховій діяльності, закріплення навичок виконання базових кроків степ-аеробіки, формування впевненості у власних можливостях.

Методика проведення: діти стають перед степ-платформами. Вихователь пропонує: «Зараз кожен з вас зможе придумати свою власну комбінацію кроків! Згадайте всі кроки, які ми вивчили: базовий крок, крок з підняттям коліна, V-крок, торкання носочком, крок через платформу. Виберіть 2-3 кроки, які вам найбільше подобаються, та виконайте їх по черзі. Це буде ваша особиста танцювальна комбінація!» Кожна дитина по черзі демонструє свою комбінацію під музику перед групою. Інші діти уважно дивляться, підтримують оплесками. Після виконання кожної комбінації вихователь запитує автора: «Чому ти обрав саме ці кроки? Які кроки тобі

найлегше виконувати? Чи хотів би ти додати щось до своєї комбінації?»
Заохочує кожну дитину, відзначає оригінальність, старанність, впевненість виконання. Тривалість вправи 8-10 хвилин.

4. Етап застосування набутих навичок у повсякденній діяльності (взаємодія з батьками)

Детальний опис вправ для занять батьків з дітьми вдома, методичні рекомендації щодо їх проведення та варіанти ускладнення представлені у Додатку Е.

Мета етапу: забезпечення наступності в роботі з формування рухової компетентності дітей, залучення батьків до спільних занять степ-аеробікою з дітьми, надання методичних рекомендацій для організації занять вдома, стимулювання використання набутих навичок у сімейній фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Для забезпечення можливості самостійних занять батьків з дітьми вдома було розроблено комплекс вправ степ-аеробіки для сімейного використання. Етап включає вправи для ранкової гімнастики («Сімейна ранкова гімнастика зі степ-платформою»), варіанти занять на свіжому повітрі з використанням природних об'єктів як заміників степ-платформи («Степ-аеробіка на свіжому повітрі»), ідеї для організації сімейних спортивних заходів («Сімейні змагання зі степ-аеробіки»). Вихователь надає батькам інструкції, підкреслює важливість позитивної атмосфери та недопущення негативних порівнянь або критики. Радить батькам обговорювати з дитиною після змагань: «Що тобі сподобалося найбільше? Які кроки вдалися найкраще? Чого ти хочеш навчитися наступного разу?»

Практичні рекомендації щодо впровадження методики формування рухової компетентності засобами степ-аеробіки в освітній процес закладів дошкільної освіти.

Ефективність формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки значною мірою залежить від

системності та комплексності підходу до організації рухової діяльності в закладі дошкільної освіти.

Рекомендації для вихователів та інструкторів з фізичної культури закладів дошкільної освіти

1. Організація рухового режиму. Для забезпечення ефективного формування рухової компетентності засобами степ-аеробіки рекомендується дотримуватися принципу систематичності та регулярності проведення занять. Доцільно включати вправи степ-аеробіки до різних форм організації рухової діяльності: занять з фізичної культури (2-3 рази на тиждень по 20-25 хвилин), ранкової гімнастики (2-3 рази на тиждень по 10-12 хвилин), прогулянок (щоденно по 10-15 хвилин у формі рухливих ігор зі степ-платформою), індивідуальної роботи з дітьми, які потребують додаткової підтримки (2-3 рази на тиждень по 10-15 хвилин).

2. Створення розвивального рухового середовища. Для успішного впровадження степ-аеробіки необхідно забезпечити фізкультурну залу та групову кімнату відповідним обладнанням: степ-платформами з регульованою висотою (10-15 см) за кількістю дітей у групі, нековзною поверхнею платформ, музичним обладнанням для супроводу занять. Рекомендується організувати у групі спортивний куточок з доступними для дітей степ-платформами, що дозволить їм самостійно вправлятися у виконанні базових кроків у вільний час.

3. Методичні особливості проведення занять. При організації занять степ-аеробікою вихователю необхідно дотримуватися методичних вимог, чітко пояснювати правила виконання кроків, показувати спосіб виконання, слідкувати за повною постановкою стопи на платформу, дотриманням правильної постави, збереженням рівноваги. Особливу увагу слід приділити створенню позитивної емоційної атмосфери через використання музичного супроводу, ігрових образів та сюжетів, заохочення досягнень кожної дитини.

4. Індивідуальний та диференційований підхід. Враховуючи різний рівень розвитку рухової компетентності у дітей, вихователю рекомендується

застосовувати індивідуальний підхід. Для дітей з низьким рівнем координаційних здібностей необхідно використовувати платформи меншої висоти (10 см), надавати додатковий час на виконання, використовувати більше показу та індивідуальної допомоги. Для дітей з високим рівнем розвитку доцільно пропонувати платформи висотою 15 см, ускладнені варіанти кроків, додаткові завдання з рухами руками.

5. Техніка безпеки. Під час проведення занять степ-аеробікою необхідно забезпечити безпечні умови: перевіряти стійкість платформ перед заняттям, слідкувати за достатньою відстанню між платформами (не менше 1 м), вимагати виконання вправ у спортивному взутті з нековзною підошвою, страхувати дітей під час виконання складних кроків, не допускати біг навколо платформ або стрибки з великої висоти.

Рекомендації для практичних психологів закладів дошкільної освіти

1. Психологічний супровід впровадження методики рекомендується здійснювати через моніторинг емоційного стану дітей під час занять степ-аеробікою, надавати індивідуальні консультації вихователям щодо роботи з дітьми, проводити бесіди з дітьми про важливість фізичної активності.

2. Розвиток мотивації до рухової діяльності рекомендується впроваджувати через психологічні прийоми: використання системи заохочення (наліпки, зірочки за досягнення), створення ситуацій успіху для кожної дитини, організація виступів дітей перед батьками або іншими групами, фотозвіти про досягнення дітей на інформаційних стендах закладу.

3. Психологу доцільно залучати батьків до участі у формуванні позитивного ставлення дитини до рухової діяльності: проводити консультації щодо підтримки дитини вдома, організовувати тренінги з питань мотивації дітей до фізичної активності, надавати рекомендації щодо подолання страхів та невпевненості дитини у власних рухових можливостях.

Рекомендації для батьків

1. Організація рухової діяльності вдома. Батькам рекомендується щоденно приділяти 15-20 хвилин активним іграм та вправам степ-аеробіки з

дитиною. Не потрібне спеціальне обладнання – можна використовувати низьку міцну лавочку, дерев'яний ящик або кілька книжок, складених стопкою (висота 10-15 см, неслизька поверхня). Корисно виконувати ранкову гімнастику разом з дитиною, використовуючи базові кроки степ-аеробіки, включати улюблену музику дитини, створювати ігрові сюжети.

2. Під час прогулянок батькам рекомендується використовувати природні об'єкти як замітники степ-платформи – низькі пеньки, бордюри, невисокі сходи на дитячих майданчиках. Важливо переконатися у стійкості об'єктів, заохочувати до самостійного виконання вивчених кроків, підтримувати ініціативу дитини у вигадуванні власних варіантів вправ.

3. Для підтримання інтересу дитини до занять батькам рекомендується: виконувати вправи разом з дитиною, показувати особистий приклад активності; організовувати сімейні змагання зі степ-аеробіки з невеликими призами; фотографувати або знімати відео досягнень дитини; хвалити дитину за старанність та прогрес; відвідувати відкриті заняття у ЗДО.

Рекомендації для адміністрації закладів дошкільної освіти

1. Адміністрації закладу дошкільної освіти рекомендується забезпечити придбання степ-платформ з регульованою висотою у кількості, що відповідає чисельності дітей у групах, музичного обладнання для супроводу занять, методичної літератури з степ-аеробіки, відеоматеріалів.

2. Доцільно організувати навчання педагогічних працівників методиці проведення занять степ-аеробікою з дошкільниками: запрошувати фахівців для проведення майстер-класів, направляти педагогів на курси підвищення кваліфікації з фізичного виховання дошкільників, організувати внутрішні семінари та тренінги з обміну досвідом.

3. Організаційно-методична підтримка впровадження методики. Адміністрації рекомендується включити заняття степ-аеробікою до річного плану роботи закладу, передбачити час для проведення занять у розкладі освітнього процесу, організувати презентацію методики для батьків на батьківських зборах, влаштувати відкриті заняття та показові виступи дітей

зі степ-аеробіки, проводити моніторинг ефективності впровадження методики.

Отже, розроблена методика формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки забезпечує поетапне опанування базових кроків степ-аеробіки, розвиток координаційних, просторово-орієнтаційних, ритмічно-регуляційних здібностей та мотивації до рухової діяльності. Використання вправ степ-аеробіки на кожному етапі програми сприяє комплексному формуванню рухової компетентності та виховує позитивне ставлення дітей до здорового способу життя. Систематичне дотримання запропонованих рекомендацій педагогами, психологами, адміністрацією ЗДО та батьками забезпечить комплексний підхід до формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки, сприятиме зміцненню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку дошкільників.

2.3. Динаміка змін у формуванні рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки

Після впровадження розробленої методики формування рухової компетентності засобами степ-аеробіки було проведено повторне діагностування дітей старшого дошкільного віку за методиками констатувального етапу з метою виявлення динаміки змін у розвитку компонентів рухової компетентності та оцінки ефективності запропонованої методики.

Загальну вибірку дослідження (20 дітей) на етапі формувальної роботи було поділено на експериментальну групу (ЕГ, n=10), діти якої займалися за розробленою методикою протягом шести місяців, та контрольну групу (КГ, n=10), діти якої займалися за традиційною програмою фізичного розвитку закладу дошкільної освіти, що дозволило порівняти результати та об'єктивно оцінити ефективність впровадженої методики.

Результати повторного діагностування за методикою №1 «Спритні ніжки» представлені у таблиці 2.8 та на рис. 2.6.

Таблиця 2.8

Результати повторного діагностування старших дошкільників
за методикою №1 «Спритні ніжки» (n=20)

Рівні		Методика №1 Загальний рівень				
		До експерименту		Після експерименту		
		К-ть	%	К-ть	%	Динаміка змін
Високий	ЕГ	3	30%	4	40%	+10%
	КГ	3	30%	3	30%	0%
Середній	ЕГ	5	50%	6	60%	+10%
	КГ	5	50%	5	50%	0%
Низький	ЕГ	2	20%	0	0%	-20%
	КГ	2	20%	2	20%	0%

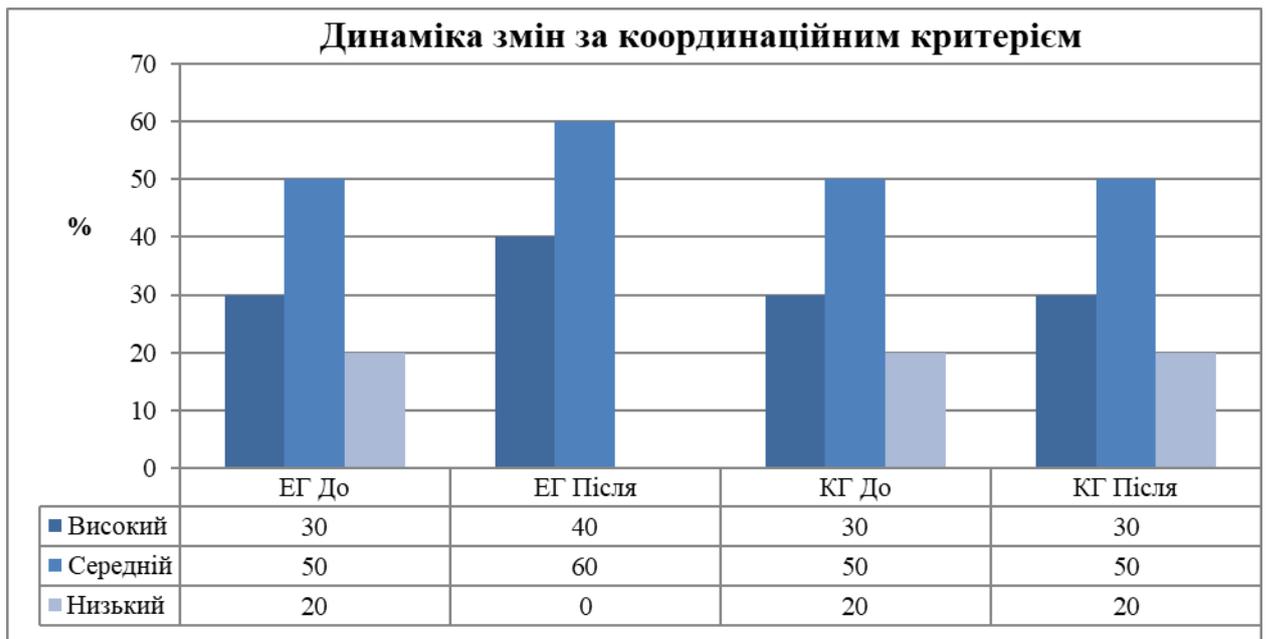


Рис. 2.6. Результати діагностування дітей за методикою №1 (%)

Аналіз результатів діагностики за методикою №1 після експерименту показав, що в експериментальній групі відбулися позитивні зміни у розвитку координаційних здібностей: високий рівень зріс на 10% (з 30% до 40%), середній рівень збільшився на 10% (з 50% до 60%), низький рівень зменшився на 20% (з 20% до 0%). У контрольній групі динаміка змін

відсутня – показники залишилися на тому самому рівні (високий – 30%, середній – 50%, низький – 20%).

Результати повторного діагностування за методикою №2 «Знайди своє місце» представлені у таблиці 2.9 та на рис. 2.7.

Таблиця 2.9

Результати повторного діагностування старших дошкільників
за методикою №2 «Знайди своє місце» (n=20)

Рівні		Методика №2 Загальний рівень				
		До експерименту		Після експерименту		
		К-ть	%	К-ть	%	Динаміка змін
Високий	ЕГ	1	10%	3	30%	+20%
	КГ	2	20%	2	20%	0%
Середній	ЕГ	4	40%	6	60%	+20%
	КГ	4	40%	5	50%	+10%
Низький	ЕГ	5	50%	1	10%	-40%
	КГ	4	40%	3	30%	-10%

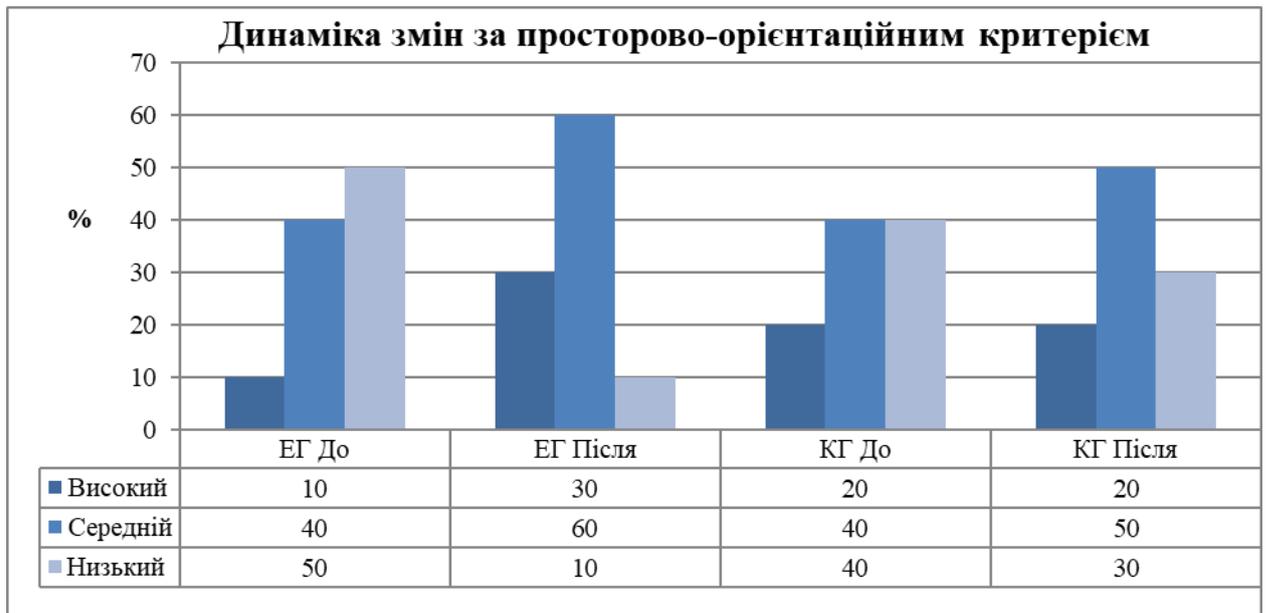


Рис. 2.7. Результати діагностування дітей за методикою №2 (%)

Аналіз результатів діагностики за методикою №2 після експерименту виявив, що в експериментальній групі відбулися найбільш виражені позитивні зміни у розвитку просторово-орієнтаційного компонента рухової компетентності: високий рівень зріс на 20% (з 10% до 30%), середній рівень

збільшився на 20% (з 40% до 60%), низький рівень зменшився на 40% (з 50% до 10%). У контрольній групі динаміка змін мінімальна – середній рівень збільшився лише на 10% (з 40% до 50%), низький рівень зменшився на 10% (з 40% до 30%), високий рівень залишився незмінним (20%). Такі результати підтверджують, що виконання базових кроків степ-аеробіки (V-крок, крок через платформу, крок з різних боків платформи) ефективно розвиває просторову орієнтацію дітей, формує здатність до швидкої зміни напрямку руху та орієнтування відносно степ-платформи у просторі.

Результати повторного діагностування за методикою №3 «Рухайся в ритмі» (оцінка здатності виконувати рухи в заданому темпі та ритмі) представлені у таблиці 2.10 та на рис. 2.8.

Таблиця 2.10

Результати повторного діагностування старших дошкільників
за методикою №3 «Рухайся в ритмі» (n=20)

Рівні		Методика №3 Загальний рівень				
		До експерименту		Після експерименту		
		К-ть	%	К-ть	%	Динаміка змін
Високий	ЕГ	2	20%	4	40%	+20%
	КГ	3	30%	3	30%	0%
Середній	ЕГ	6	60%	6	60%	0%
	КГ	6	60%	5	50%	-10%
Низький	ЕГ	2	20%	0	0%	-20%
	КГ	1	10%	2	20%	+10%

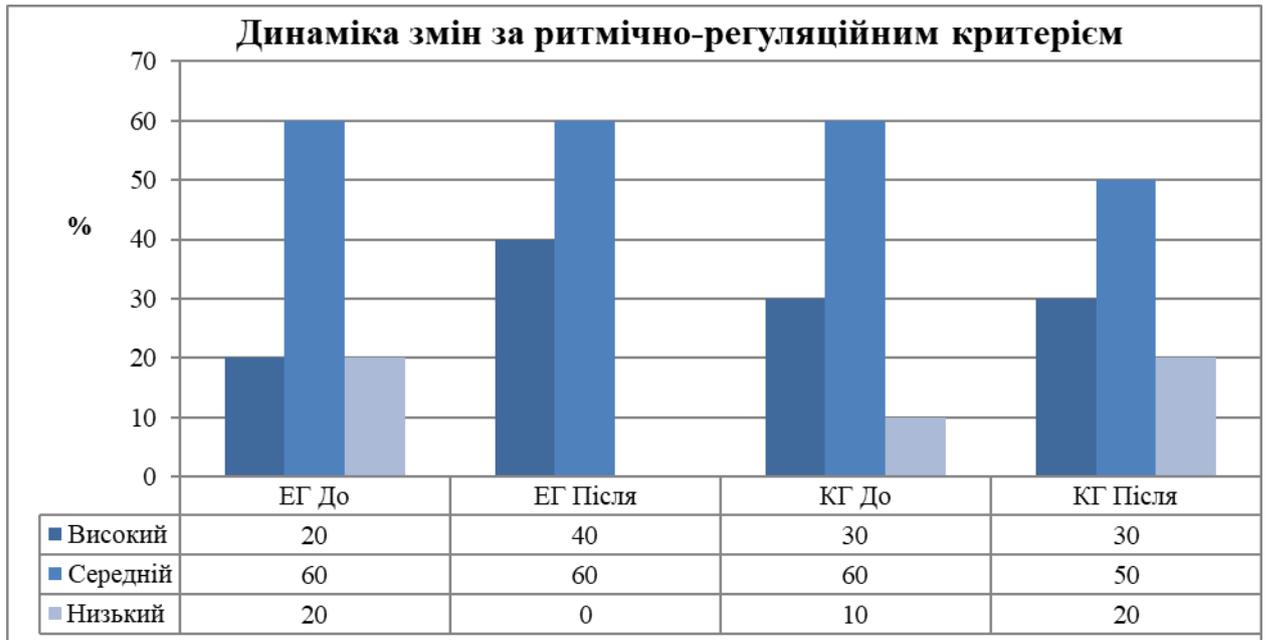


Рис. 2.8. Результати діагностування дітей за методикою №3 (%)

Аналіз результатів діагностики за методикою №3 після експерименту показав, що в експериментальній групі відбулися помітні позитивні зміни у розвитку ритмічно-регуляційних здібностей: високий рівень зріс на 20% (з 20% до 40%), середній рівень залишився стабільним (60%), низький рівень зменшився на 20% (з 20% до 0%). У контрольній групі спостерігається негативна динаміка – високий рівень залишився незмінним (30%), середній рівень знизився на 10% (з 60% до 50%), низький рівень збільшився на 10% (з 10% до 20%).

Результати повторного діагностування за методикою №4 «Крокуємо разом» представлені у таблиці 2.11 та на рис. 2.9.

Таблиця 2.11

Результати повторного діагностування старших дошкільників
за методикою №4 «Крокуємо разом» (n=20)

Рівні		Методика №4 Загальний рівень				
		До експерименту		Після експерименту		
		К-ть	%	К-ть	%	Динаміка змін
Високий	ЕГ	3	30%	6	60%	+30%
	КГ	4	40%	4	40%	0%
Середній	ЕГ	5	50%	4	40%	-10%
	КГ	5	50%	4	40%	-10%

Низький	ЕГ	2	20%	0	0%	-20%
	КГ	1	10%	2	20%	+10%

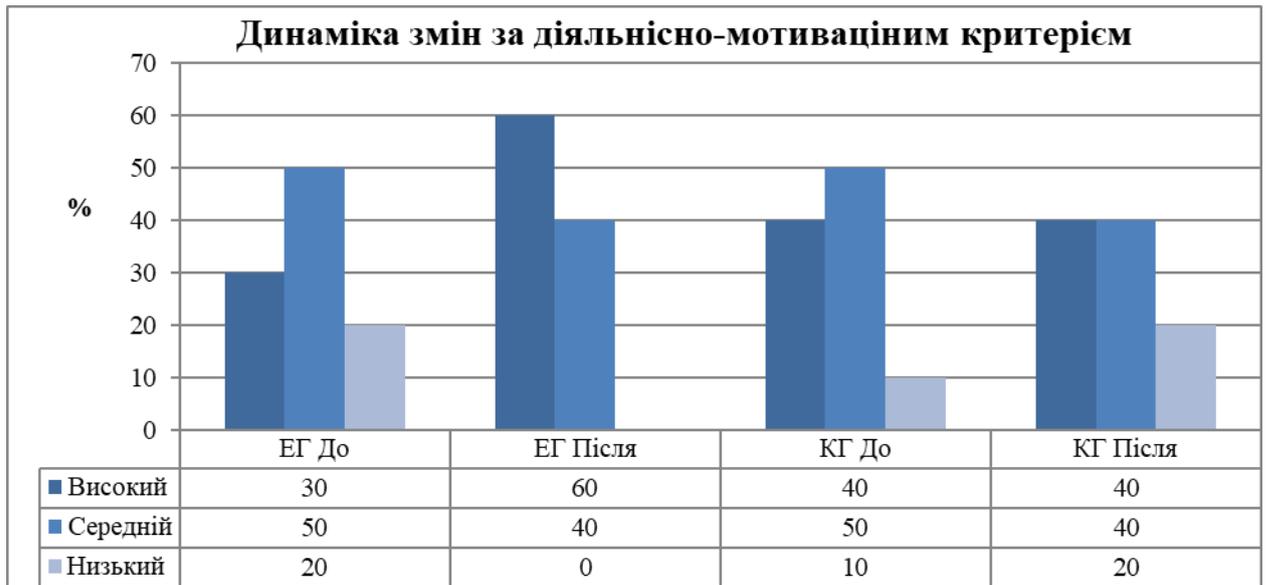


Рис. 2.9. Результати діагностування дітей за методикою №4 (%)

Аналіз результатів діагностики за методикою №4 після експерименту показав, що в експериментальній групі відбулися найбільш виражені позитивні зміни у діяльнісно-мотиваційному компоненті рухової компетентності: високий рівень зріс на 30% (з 30% до 60%), середній рівень зменшився на 10% (з 50% до 40%), що пояснюється переходом частини дітей на високий рівень, низький рівень зменшився на 20% (з 20% до 0%). У контрольній групі динаміка змін незначна.

Узагальнені результати повторного діагностування за усіма методиками представлені у таблиці 2.12 та на рис. 2.10.

Таблиця 2.12

Результати повторного діагностування за усіма методиками після експерименту (n=20)

Рівні		Загальний рівень рухової компетентності				
		До експерименту		Після експерименту		
		К-ть	%	К-ть	%	Динаміка змін
Високий	ЕГ	3	30%	4	40%	+10%
	КГ	3	30%	3	30%	0%
Середній	ЕГ	4	40%	6	60%	+20%
	КГ	4	40%	4	40%	0%

Низький	ЕГ	3	30%	0	0%	-30%
	КГ	3	30%	3	30%	0%

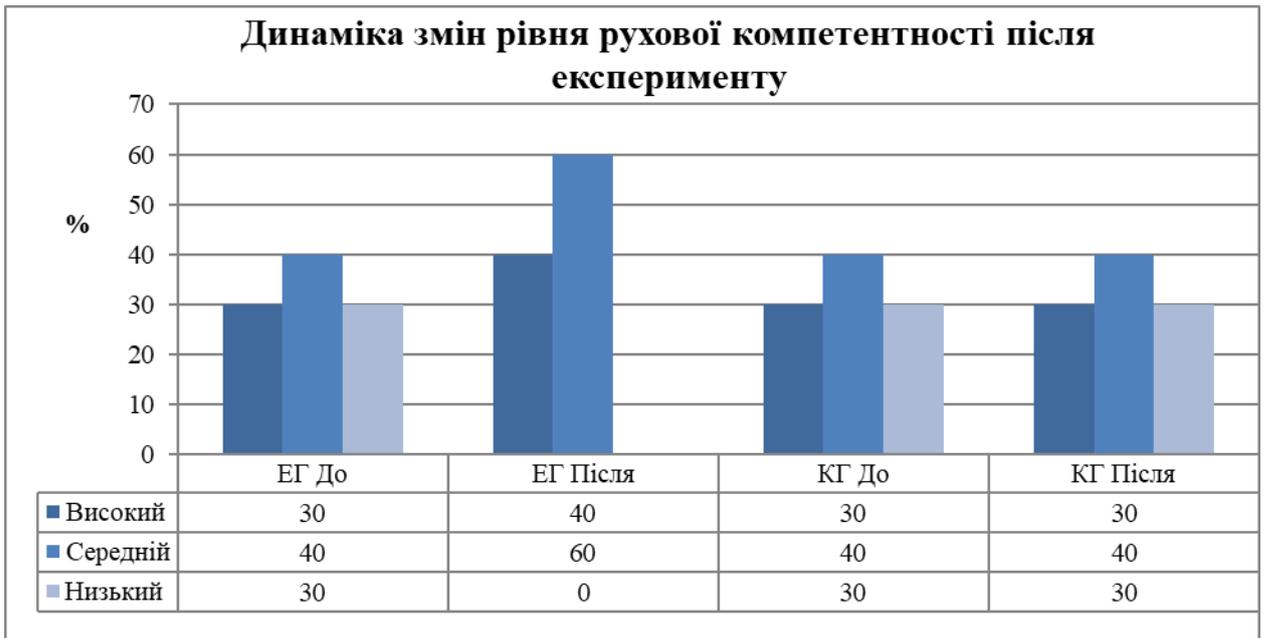


Рис. 2.10. Узагальнені результати рівня розвитку рухової компетентності (%)

Узагальнені результати повторного діагностування свідчать про високу ефективність розробленої методики формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки. В експериментальній групі спостерігається виражена позитивна динаміка за всіма критеріями: високий рівень загальної рухової компетентності зріс на 10%, середній рівень збільшився на 20%, низький рівень зменшився на 30%, що свідчить про повну відсутність дітей з низьким рівнем розвитку рухової компетентності після впровадження методики. У контрольній групі динаміка змін відсутня, що підтверджує необхідність впровадження інноваційних форм фізичного виховання для ефективного формування рухової компетентності дошкільників. Найбільш виражені позитивні зміни в експериментальній групі зафіксовано за просторово-орієнтаційним (низький рівень зменшився на 40%) та діяльнісно-мотиваційним критерієм (високий рівень зріс на 30%).

Отже, отримані результати дозволяють дійти висновку, що розроблена методика формування рухової компетентності засобами степ-аеробіки є

ефективною та може бути рекомендована до впровадження в освітній процес закладів дошкільної освіти для комплексного розвитку координаційних, просторово-орієнтаційних, ритмічно-регуляційних і діяльнісно-мотиваційних компонентів рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено емпіричне дослідження формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки за участю 20 дітей віком старшого дошкільного віку. Педагогічний експеримент включав три взаємопов'язані етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. Результати констатувального етапу виявили нерівномірність розвитку рухової компетентності дошкільників: лише 30% дітей продемонстрували високий рівень, а 30% – низький. Найнижчі показники зафіксовано за просторово-орієнтаційним критерієм (45% дітей мали низький рівень).

На основі результатів діагностики було розроблено методика формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки, яка включає чотири етапи: підготовчий (знайомство зі степ-платформою, виконання простих кроків), основний (опанування базових кроків степ-аеробіки), етап рефлексії (закріплення навичок через комбінації та естафети) та етап застосування у повсякденній діяльності (взаємодія з батьками). Методика передбачає проведення групових занять двічі на тиждень протягом 6 місяці, побудована на принципах системності, доступності, наочності, ігрової спрямованості, індивідуального підходу та безпечності. Розроблено практичні рекомендації щодо впровадження методики в освітній процес для вихователів, психологів, батьків та адміністрації закладів дошкільної освіти, які охоплюють питання організації рухового режиму, створення розвивального середовища, методичних

особливостей проведення занять, психологічного супроводу та взаємодії з батьками.

Результати контрольного етапу дослідження підтвердили ефективність розробленої методики формування рухової компетентності засобами степ-аеробіки. В експериментальній групі високий рівень загальної рухової компетентності зріс на 10%, середній рівень збільшився на 20%, низький рівень зменшився на 30%, тоді як у контрольній групі динаміка змін була відсутня. Найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано за просторово-орієнтаційним критерієм (низький рівень зменшився на 40% в ЕГ проти 10% в КГ) та діяльнісно-мотиваційним критерієм (високий рівень зріс на 30% в ЕГ проти 0% в КГ), що підтверджує емпіричну гіпотезу дослідження та доводить, що впровадження спеціально розробленої методики занять степ-аеробікою сприятиме підвищенню рівня сформованості координаційних, просторово-орієнтаційних, ритмічно-регуляційних і діяльнісно-мотиваційних компонентів рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка ефективності методики формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки. Отримані результати дослідження стали підставою для формулювання наступних висновків:

1. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження виявив, що рухова компетентність дітей дошкільного віку є комплексним утворенням, що включає мотивацію до рухової активності, життєво необхідні рухові вміння та навички, фізичні якості та здатність самостійно застосовувати руховий досвід у різних життєвих ситуаціях. Сучасні освітні програми («Казкова фізкультура», «Освіта і піклування», «Я у Світі») та дослідження провідних українських вчених визначають рухову компетентність як основну для гармонійного розвитку дошкільника та наголошують на необхідності

створення оптимального рухового режиму в закладах дошкільної освіти. Водночас дослідження вітчизняних науковців фіксують тенденцію зниження рухової активності дітей дошкільного віку, що актуалізує пошук ефективних засобів формування рухової компетентності через впровадження інноваційних форм фізичного виховання.

2. Старший дошкільний вік характеризується інтенсивним фізичним розвитком організму, зміцненням м'язової системи, вдосконаленням координації рухів та формуванням здатності до саморегуляції, що створює сприятливі умови для розвитку рухової компетентності. Рухова компетентність дітей старшого дошкільного віку (5-7 років) виявляється через усвідомлення ролі фізичних вправ у розвитку організму, здатність самостійно застосовувати руховий досвід у повсякденному житті, володіння основними рухами та свідоме дотримання правил у рухливих і спортивних іграх. Степ-аеробіка як інноваційна форма фізичного виховання дошкільників поєднує музично-ритмічні рухи з вправами аеробіки на степ-платформі, що забезпечує комплексний вплив на координацію, витривалість, просторову орієнтацію, формування правильної постави, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, підвищення емоційного тону та мотивації до фізичної активності. Структура заняття степ-аеробіки складається з трьох частин (підготовчої, основної, заключної) та може застосовуватися у різних формах організації рухової діяльності в закладах дошкільної освіти, що підтверджує доцільність її використання як засобу формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

3. В процесі емпіричного дослідження визначено чотири основні критерії оцінки рівня сформованості рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку (координаційний, просторово-орієнтаційний, ритмічно-регуляційний, діяльнісно-мотиваційний) з відповідними показниками та чотирма рівнями сформованості (високий, середній, низький, дуже низький). Діагностування здійснено за чотирма спеціально адаптованими методиками у формі рухливих ігор-тестів за участю 20 дітей старшого дошкільного віку.

Результати констатувального етапу виявили нерівномірність розвитку рухової компетентності дошкільників: найнижчі показники зафіксовано за просторово-орієнтаційним критерієм (близько половини дітей мали низький рівень), що свідчить про труднощі у зміні напрямку руху та орієнтації у просторі, а також за ритмічно-регуляційним критерієм (переважав середній рівень у понад половини досліджуваних), що вказує на потребу вдосконалення вміння дотримуватися ритму і темпу рухів під музичний супровід. Отримані результати підтвердили необхідність розробки спеціалізованої методики формування рухової компетентності з використанням інноваційних засобів фізичного виховання.

4. На основі результатів діагностики розроблено методику формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами степ-аеробіки, яка включає чотири послідовні етапи (підготовчий, основний, етап рефлексії, етап застосування у повсякденній діяльності), передбачає проведення групових занять двічі на тиждень тривалістю 20-25 хвилин з оптимальною кількістю 10-12 дітей протягом шести місяців та побудована на принципах системності, доступності, ігрової спрямованості та безпечності. Розроблено практичні рекомендації щодо впровадження методики для вихователів та інструкторів з фізичної культури (організація рухового режиму, методичні особливості проведення занять, техніка безпеки), практичних психологів (психологічний супровід, розвиток мотивації), батьків (організація занять вдома, підтримка інтересу до рухової активності), адміністрації закладів дошкільної освіти (матеріально-технічне забезпечення, підвищення кваліфікації педагогів). Результати контрольного етапу підтвердили ефективність методики: в експериментальній групі загально високий рівень рухової компетентності зріс, а низький зменшився, тоді як у контрольній групі динаміка змін була відсутня. Найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано за просторово-орієнтаційним критерієм та діяльнісно-мотиваційним критерієм, що підтверджує ефективність степ-аеробіки як інноваційного засобу формування рухової компетентності дітей старшого

дошкільного вік.

Отримані результати повністю підтверджують емпіричну гіпотезу дослідження про те, що впровадження спеціально розробленої методики занять степ-аеробікою сприяє підвищенню рівня сформованості координаційних, просторово-орієнтаційних, ритмічно-регуляційних і діяльнісно-мотиваційних компонентів рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку та доводять доцільність її впровадження в освітній процес закладів дошкільної освіти. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики формування рухової компетентності засобами степ-аеробіки для дітей молодшого та середнього дошкільного віку, а також у вивченні впливу степ-аеробіки на розвиток рухової компетентності дітей з особливими освітніми потребами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку: дис... докт. пед. наук. 13.00.08. Умань, 2015. 503 с.
2. Барандич І.В. Рухова активність дітей дошкільного віку на заняття з фізичної культури у закладі дошкільної освіти. *LOGOS*, 2024. С.301-304.
3. Березняк Д. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічний процес в ЗДО. *Дошкільна освіта: теорія, методика, інновації* : матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конфер. (5 травня, 2022 р.). Луцьк, 2022. С. 22-26.
4. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : монографія. Львів : ЛДУФК, 2014. 300 с.
5. Ваплярук О. Рухова компетентність в системі компетентностей здобувачів дошкільної освіти, її сутність та структура. *Дошкільна освіта: теорія, методика, інновації* : матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конфер. (5 травня, 2022 р.). Луцьк, 2022.С. 42-45.
6. Васильченко Я., Хлус Н.О. Аналіз сучасних фітнес-програм та технологій для учнів середнього шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України* : Зб. наук. праць XXI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції ЦДУ ім. В. Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2023. С. 13-18.
7. Вільчковський Е. С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
8. Волочаєва Л. А. Організація роботи над збереженням здоров'я : метод. реком. Київ : Шкільний світ, 2017. № 3. С. 52-57.

9. Вольчинський А., Смаль Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *Фізичне виховання і спорт* : Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2015. Вип. 20. С. 63-68.
10. Герасименко С.Ю., Кощаєва В.М. Аналіз рухової активності хлопців 4-х класів. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України* : матеріали IV всеукраїнської наук.-практ. конференції (12 травня 2022 р.). Дрогобич : Пóсвіт, 2022. С. 24-28.
11. Головей Ю. О. Використання ігрових технологій в освітньому процесі НУШ. Початкова освіта: історія, проблеми, перспективи : зб. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 24–26.
12. Енциклопедія освіти / за ред.. В. Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
13. Єлізарова О. Т., Гозак С. В., Станкевич Т. В., Парац А. М. Рівні оздоровчої рухової активності для дітей молодшого шкільного віку: системний огляд актуальних досліджень. *Актуальні проблеми сучасної медицини*, 2021. Вип. 7. С. 30-44.
14. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.
15. Загородня А.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2023. 272 с.
16. Залізняк А. Рухлива гра як засіб формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи* : зб. наук. праць, 2023. Вип. 1(9). С. 65–71.
17. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: метод. реком. / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, В. П. Хомишин та ін. Львів, 2019. 20 с.
18. Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі :

колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль: «Осадча В.М.», 2019. 400 с.

19. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Черкаси : Черкаський ЦНТЕІ, 2005. Ч. 1. 236 с.

20. Кара Є.М. Формування рухової компетентності дошкільників в умовах закладу дошкільної освіти. *Інноваційна педагогіка*, 2024. Вип. 68. Т. 2. С. 208-212.

21. Коваль В. В., Співак О. А. Оздоровчо-рекреаційні заняття для дітей на основі використання засобів дитячого фітнесу. *Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: зб. тез доповідей учасників Міжнародної наук.-практ. конфер. (19 жовтня. 2023 року)*. Рівне, 2023. Ч. 4. С. 49-51

22. Козіонна К., Хлус Н.О. Впровадження степ-аеробіки в фізкультурно-оздоровчу роботу сучасних закладів дошкільної освіти. *Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України : Зб. наук. праць XXI Всеукраїнської студентської наук.-практ. конфер. ЦДУ ім. В. Винниченка*. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2023. С. 74-78.

23. Корносенко О. К. Оздоровчий фітнес: теорія і практика : навч.-метод. посіб.; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: Сімон, 2020. 273 с.

24. Корякіна І.В., Ковальчук А.А., Швець О.П., Дяченко А.А. Підготовка майбутніх вихователів до впровадження новітніх технологій з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022. Вип. 2(130). С. 67-70.

25. Кошель А., Селезньова Т. Деякі аспекти організації рухової активності дітей дошкільного віку як необхідної умови формування їхнього здоров'я. *Матеріали інтернет-конференцій МЦНД*, 2020. С. 11-13.

26. Кошель В. М., Мегаці А. До проблеми формування потреби здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Collection of scientific*

papers «SCIENTIA». Berlin, Federal Republic of Germany, 2024. С. 225-229.

27. Кошель В., Адаменко В. До проблеми організації рухової активності дошкільників як необхідної умови формування здоров'я. *The driving force of science and trends in its development*, 2021. С. 30–33.

28. Кошель В.М., Колянова В.А., Овчиннікова Н.В., Тополь Е.В. Формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*, 2017. №12. С. 42-46.

29. Кравець Н., Захарасевич Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО. Актуальні питання гуманітарних наук, 2025. Вип. 83. Т. 2. С. 309-318.

30. Крошка С.А. Інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти. *Світ ХХІ сторіччя: модернізація освіти та цінності дитинства* : матеріали Міжнародної наук.-практ. Конфер. «», (08-09 листопада 2016 р.), Запоріжжя, 2016. С. 62-70.

31. Курок О. І., Хлус Н. О., Тітаренко С. А. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 204 с.

32. Куценко О., Павленко О. Використання нестандартного фізкультурного обладнання у закладах дошкільної освіти. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі*, 2019. Вип. 3. С. 106–111.

33. Левінець Н. Рухова та здоров'язберезувальна компетентності дитини. *Дошкільне виховання*, 2021. №8. С. 35–38.

34. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.

35. Ляхова І.М., Гурєєва А.М. Теорія і методика фізичного виховання: метод. реком. Запоріжжя : Запорізький державний медичний університет, 2019. 19 с.

36. Максимова О. О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку

(теоретико-методичні засади): навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 213 с.

37. Максимова О. О. Методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 2017. Вип. 1(87). С. 118-122.

38. Максимова О.О. Фізична активність вдома: простий шлях до здоров'я дітей. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 2024. № 12 (46). С. 562 – 570.

39. Марценюк М. О., Лобас І. Г. Дошкільна освіта як основа формування особистості. *Актуальні проблеми сучасної дошкільної освіти* : зб. тез доп. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., 26 жовт. 2017 р. Мукачево, 2017. С. 105–108.

40. Методичні рекомендації до Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) 2021 рік. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/03/6050be86b4f68482865820-2.pdf> (дата звернення: 08.11.2025).

41. Мосейчук Ю., Цибанюк О. Використання інноваційних методик фізичного виховання у сучасному закладі дошкільної освіти. *Освітні обрії*, 2022. №1(54). С. 89-91.

42. Мотика А. Степ-аеробіка як оздоровча технологія для дітей старшого дошкільного віку. *Сучасні тенденції створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти* : зб. наук. праць Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2023. С. 119-123.

43. Овчиннікова Т. С. Організація здоров'язбережувальної діяльності в дошкільних освітніх установах : монографія. Житомир: Каско, 2016. 208 с.

44. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія*.

Педагогічні науки, 2017. № 2 (14). С. 90-94.

45. Організація і методика проведення самостійних занять для спрямованого розвитку основних фізичних якостей / упоряд.: І.О. Кудряшов, А.В. Русанов. Харків : ХДУХТ, 2015. 29 с.

46. Пахальчук Н.О., Колеснік К.А., Вербська А.Р. Формування основ здорового способу життя дітей. *Інноваційна педагогіка*, 2024. Вип. 71. Т. 2. С. 159-163.

47. Про дошкільну освіту: Закон України від 06.06.2024 № 3788-IX (Редакція станом на 01.01.2025). Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> (дата звернення: 12.11.2025).

48. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) нова редакція: Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021. №33. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0615736-12#Text> (дата звернення: 12.11.2025).

49. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII (в редакції від 31.10.2025). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 08.11.2025).

50. Проби Хеда, показання та методика. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/proba-heda-pokazannja-ta-metodika.html> (дата звернення: 15.11.2025).

51. Програма освіти дітей раннього та дошкільного віку «Освіта і піклування. Education & Care» / В.А. Воронов, К.В. Ковальчук, Н.В. Піканова та ін. Київ : ФОП В.Б. Ференець, 2021. 130 с.

52. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). Ч. 1. / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. кер. О. Л. Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 204 с.

53. Свириденко С. О. Активізація пізнавальної діяльності у процесі формування здорового способу життя. *Сучасні технології навчання в початковій освіті*. Київ : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2016. № 5. С. 128-132.

54. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
55. Стецо Н.В. Використання в сучасній практиці збереження здоров'я старших дошкільників степ-аеробіки. *Дошкільне виховання*, 2018. С. 27–29.
56. Томенко О.А., Старченко А.Ю. Т Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: монографія Суми : Вид-во , 2016. 169 с.
57. Троценко Т., Троценко В. Перспективи розвитку дитячого фітнесу у дошкільних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2018. № 1. С. 248–253.
58. Труш Н.В. Формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку в системі «заклад дошкільної освіти – родина». *Conference: current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries*, 2020. С. 36-49.
59. Фізично-оздоровчий розвиток особистості дитини : навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 2023. 132 с.
60. Хлус Н.О. Використання степ-аеробіки під час занять з фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2017. Вип. 3. № (84). С. 495-499.
61. Хуртенко О., Дмитренко С., Кужель М. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку. *Професійно-прикладні дидактики*, 2024. № 2. С. 90–95.
62. Черепаня Н.І., Русин Н.М. Значення і роль рухливих ігор у розвитку рухової активності дітей дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка*, 2021. Вип. 41. Т. 2. С. 116-120.

ДОДАТКИ ДОДАТОК А

Рухлива гра-тест «Спритні ніжки» (адаптований Тести для визначення координаційних здібностей І. Ляхова, А. Гурєєва) (діагностика координаційних здібностей)

Критерій: координаційний

Мета: визначення рівня сформованості координаційного компонента рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Обладнання: гімнастична лавка (довжина 2,5-3 м, висота 25-30 см, ширина 20 см), м'ячі малого розміру (діаметр 15-20 см), кубики, гімнастичні палиці, позначки для визначення відстані, секундомір.

Методика проведення: діагностика проводиться індивідуально з кожною дитиною у формі гри. Дитині пропонується виконати серію завдань-випробувань, які оцінюють різні аспекти координаційних здібностей.

Тест №1. Стрибки в довжину з місця з вихідного положення стоячи на лаві.

Дитині пропонується стати на гімнастичну лавку (висота 25-30 см, ширина 20 см) та виконати стрибок у довжину з місця. Потім дитина виконує стрибок у довжину з місця, стоячи на підлозі. Вимірюється довжина кожного стрибка, обчислюється різниця між показниками. Виконується 2 спроби з кожного вихідного положення, фіксується кращий результат.

Інструкція для дитини: «Уяви, що ти - зайчик! Спочатку постав на цю лавочку та стрибни якомога далі. А тепер постав на підлогу і знову стрибни вперед. Покажемо, який ти спритний зайчик!»

Показники оцінювання:

- **3 бали (високий рівень):** різниця між стрибками з лави та з підлоги становить менше 10 см, дитина впевнено виконує стрибки, зберігає рівновагу при приземленні.
- **2 бали (середній рівень):** різниця становить 10-20 см, дитина виконує завдання з незначною втратою рівноваги при приземленні.
- **1 бал (низький рівень):** різниця більше 20 см, дитина відчуває значні труднощі при стрибку з лави, потребує підтримки або повторних спроб.

Тест №2. Стрибки в довжину з місця з вихідного положення стоячи спиною вперед.

Дитина виконує 3 стрибки у довжину з місця в положенні спиною вперед (спиною до напрямку стрибка). Вимірюється довжина кожного стрибка, визначається середній показник. Час виконання фіксується секундоміром.

Інструкція для дитини: «А тепер давай покажемо, як зайчик стрибає задом наперед! Постав спиною до того місця, куди будеш стрибати, і стрибни назад. Зробимо так три рази!»

Оцінювання:

- **3 бали (високий рівень):** середня довжина стрибків 40-50 см і більше, час виконання 3 стрибків до 10 секунд, дитина зберігає координацію та рівновагу.
- **2 бали (середній рівень):** середня довжина 30-39 см, час 10-15 секунд, незначні порушення координації.
- **1 бал (низький рівень):** середня довжина менше 30 см, час більше 15 секунд, значні труднощі з координацією та рівновагою.

Тест №3. Підскоки з вихідного положення стоячи на узвишші.

Дитина виконує максимальні підскоки вгору з вихідного положення стоячи на гімнастичній лаві (висота 25-30 см) та з підлоги. Вимірюється висота підскоків (відстань між п'ятами і підлогою/лавою у найвищій точці стрибка), обчислюється різниця.

Інструкція для дитини: «Тепер покажемо, як зайчик високо підстрибує! Постав на лавочку і підстрибни вгору якомога вище. А тепер зроби те саме, стоячи на підлозі. Давай подивимося, наскільки високо ти вмієш стрибати!»

Оцінювання:

- **3 бали (високий рівень):** різниця між підскоками з лави та з підлоги менше 5 см, впевнене виконання.
- **2 бали (середній рівень):** різниця 5-10 см, незначна втрата координації.
- **1 бал (низький рівень):** різниця більше 10 см, значні труднощі з виконанням.

Особливості для дітей старшого дошкільного віку: завдання подаються в ігровій формі з використанням образних порівнянь (зайчик, жабка). Вихователь демонструє правильне виконання вправ, заохочує дитину, створює позитивну емоційну атмосферу. За потреби надається додаткова спроба.

ДОДАТОК Б

Рухлива гра-тест «Знайди своє місце»

(діагностика просторової орієнтації на основі адаптованої методики
«Проба Хеда»)

Критерій: просторово-орієнтаційний

Мета: визначення рівня сформованості просторово-орієнтаційного компонента рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Обладнання: сигнальні прапорці або конуси, обручі, орієнтири на підлозі (стрічки, позначки), музичний або звуковий сигнал .

Методика проведення: методика проводиться у формі рухливої гри. Перед виконанням кожного завдання вихователь пояснює інструкцію та за потреби демонструє зразок виконання.

Тест №1. Рух за сигналом

Дитині пропонується рухатися вперед, назад, ліворуч або праворуч відповідно до словесних вказівок вихователя.

Тест №2. Зміна напрямку руху

Дитина рухається в одному напрямку та змінює його за зоровим або звуковим сигналом.

Оцінювання тестів №1 та №2:

- **3 бали** – правильне та швидке виконання;
- **2 бали** – незначні помилки або уповільнення;
- **1 бал** – часті помилки, потреба в повторенні інструкції.

Тест №3. Орієнтація серед предметів.

Дитина виконує рухове завдання з обходом або переступанням через перешкоди, не торкаючись їх.

Тест №4. Розташування в групі

Дитина займає визначене місце відносно інших дітей або орієнтирів («стань між», «попереду», «позаду» тощо).

Оцінювання тестів №3 та №4:

- **3 бали** – точне виконання без порушень;
- **2 бали** – незначні торкання або зупинки;
- **1 бал** – значні труднощі в орієнтації

Рівень сформованості просторово-орієнтаційного компонента рухової компетентності визначається за сумою балів усіх чотирьох тестів та інтерпретується як високий, середній або низький

ДОДАТОК В

Рухлива гра-тест «Рухайся в ритмі»

(оцінка здатності виконувати рухи в заданому темпі та ритмі)

Критерій: ритмічно-регуляційний

Мета: визначення рівня сформованості ритмічно-регуляційного компонента рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Обладнання: музичний супровід із чітко вираженим темпом, барабан або бубон, секундомір.

Методика проведення: методика проводиться у формі рухливої гри. Перед кожним тестом вихователь пояснює інструкцію та демонструє зразок виконання.

Тест №1. «Крокуй у темпі»

Дитина виконує кроки на місці або по залі спочатку в повільному, а потім у швидкому темпі відповідно до музичного супроводу.

Оцінювання:

- **3 бали** – точне дотримання темпу;
- **2 бали** – незначні відхилення;
- **1 бал** – виражені порушення темпу.

Тест №2. «Повтори ритм»

Дитина повторює простий ритмічний малюнок, заданий вихователем (плескання, тупотіння).

Оцінювання:

- **3 бали** – правильне відтворення ритму;
- **2 бали** – окремі помилки;
- **1 бал** – ритм не відтворюється.

Тест №3. «Зміни темп»

Дитина виконує рухи та змінює темп за словесним або звуковим сигналом.

Оцінювання:

- **3 бали** – точне дотримання темпу;
- **2 бали** – незначні відхилення;
- **1 бал** – виражені порушення темпу.

Рівень сформованості ритмічно-регуляційного компонента рухової компетентності визначається за сумою балів усіх трьох тестів і класифікується як високий, середній або низький

ДОДАТОК Г

Рухлива гра-тест «Крокуємо разом»

(мотивація до рухової діяльності на степ-платформі)

Критерій: діяльнісно-мотиваційний

Мета: визначення рівня сформованості діяльнісно-мотиваційного компонента рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку та їхнього ставлення до використання степ-платформи.

Обладнання: степ-платформа, музичний супровід із повільним темпом.

Методика проведення: методика проводиться у формі рухливої гри в доброзичливій, емоційно позитивній атмосфері. Перед початком вихователь знайомить дітей зі степ-платформою, пояснює правила безпечного використання та демонструє прості рухи.

Тест №1. «Знайомство з платформою»

Дитина виконує прості кроки на степ-платформу та сходження з неї, дотримуючись інструкцій вихователя.

Оцінювання:

- **3 бали** – виконує завдання охоче, без страху;
- **2 бали** – виконує після заохочення;
- **1 бал** – відмовляється або виконує з напруженням.

Тест №2. «Рухайся із задоволенням»

Дитина виконує нескладну рухову послідовність на платформі в ігровій формі.

Оцінювання:

- **3 бали** – активне, емоційно позитивне виконання;
- **2 бали** – виконання з паузами;
- **1 бал** – пасивність або відмова.

Тест №3. «Хочу ще»

Після виконання вправ фіксується бажання дитини продовжувати заняття та її ініціативність.

Оцінювання:

- **3 бали** – чітко виражене бажання продовжити;
- **2 бали** – нейтральна реакція;
- **1 бал** – відсутність інтересу.

Рівень сформованості діяльнісно-мотиваційного компонента рухової компетентності визначається за сумою балів усіх трьох тестів і класифікується як високий, середній або низький.

ДОДАТОК Д

Узагальнені емпіричні показники

Таблиця Д.1

Результати діагностування старших дошкільників за методиками №1 та №2

№	Методика №1 «Спритні ніжки» (координаційний критерій)				Методика №2. Рухлива гра-тест «Знайди своє місце» (просторово-орієнтаційний критерій)				
	Тест №1	Тест №2	Тест №3	ЗР	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	ЗР
1	3	2	2	7	2	3	2	2	9
2	2	3	3	8	3	2	2	2	9
3	2	2	2	6	2	3	2	2	9
4	1	1	1	3	1	1	1	1	4
5	2	2	1	5	2	2	2	1	7
6	2	1	2	5	2	2	1	2	7
7	3	3	2	8	3	3	3	3	12
8	2	2	1	5	1	2	1	2	6
9	1	2	2	5	2	1	2	1	6
10	1	1	1	3	1	1	1	1	4
11	3	3	3	9	3	3	3	3	12
12	3	2	2	7	3	2	2	2	9
13	2	1	2	5	2	2	1	1	6
14	1	1	1	3	1	1	1	1	4
15	2	2	2	6	2	2	1	1	6
16	2	1	1	4	2	1	2	2	7
17	1	1	1	3	1	1	1	1	4
18	1	3	3	7	2	2	2	1	7
19	1	2	1	4	1	1	1	1	4
20	3	2	3	8	3	3	3	2	11

Таблиця Д.2

Результати діагностування старших дошкільників за методиками №3 та №4

№	Методика №3 Рухлива гра-тест «Рухайся в ритмі» (ритмічно-регуляційний критерій)				Методика №4 Рухлива гра-тест «Крокуємо разом» (діяльнісно-мотиваційний критерій)			
	Тест №1	Тест №2	Тест №3	ЗР	Тест №1	Тест №2	Тест №3	ЗР

1	3	2	2	7	3	2	3	8
2	2	3	2	7	3	3	3	9
3	1	2	2	5	2	2	2	6
4	1	1	1	3	2	2	2	6
5	2	2	1	5	2	1	2	5
6	2	1	2	5	2	2	3	7
7	3	3	2	8	3	3	3	9
8	2	2	1	5	2	2	2	6
9	2	2	2	6	3	2	3	8
10	1	1	1	3	1	1	1	3
11	3	2	3	8	3	3	3	9
12	3	2	2	7	3	3	3	9
13	2	1	1	4	2	2	2	6
14	1	1	1	3	1	1	1	3
15	2	2	2	6	2	2	2	6
16	2	2	1	5	2	2	3	7
17	1	1	1	3	2	1	1	4
18	2	2	1	5	2	2	3	7
19	2	2	1	5	2	2	2	6
20	3	2	3	8	3	3	3	9

Таблиця Д.3

Узагальнені результати діагностування за усіма методиками

№	Методика №1	Методика №2	Методика №3	Методика №4	Загальний рівень рухової компетентності
1	7	9	7	8	31
2	8	9	7	9	33
3	6	9	5	6	26
4	3	4	3	6	16
5	5	7	5	5	22
6	5	7	5	7	24
7	8	12	8	9	37
8	5	6	5	6	22
9	5	6	6	8	25
10	3	4	3	3	13
11	9	12	8	9	38
12	7	9	7	9	32
13	5	6	4	6	21
14	3	4	3	3	13
15	6	6	6	6	24
16	4	7	5	7	23
17	3	4	3	4	14
18	7	7	5	7	26
19	4	4	5	6	19
20	8	11	8	9	36

ДОДАТОК Е

Етап застосування набутих навичок у повсякденній діяльності (рекомендації для батьків роботи з дитиною вдома)

Забезпечення наступності в роботі з формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку потребує тісної співпраці закладу дошкільної освіти з батьками вихованців. З метою залучення батьків до спільних занять степ-аеробікою з дітьми вихователем або інструктором з фізичної культури проводяться майстер-класи, консультації, відкриті заняття, на яких демонструються базові кроки степ-аеробіки та надаються методичні рекомендації для організації занять вдома. Батьки отримують роздруківки з описом вправ, відеоматеріали, інформацію про правила безпечного виконання вправ на степ-платформі.

Мета етапу: забезпечення наступності в роботі з формування рухової компетентності дітей, залучення батьків до спільних занять степ-аеробікою з дітьми, надання методичних рекомендацій для організації занять вдома, стимулювання використання набутих навичок у сімейній фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Вправа 1. «Сімейна ранкова гімнастика зі степ-платформою»

Мета: закріплення навичок виконання базових кроків степ-аеробіки у домашніх умовах, залучення батьків до спільної рухової діяльності з дітьми, формування сімейних традицій здорового способу життя.

Обладнання: степ-платформа або її замітник (низька міцна лавочка, дерев'яний ящик висотою 10-15 см з нековзною поверхнею), музичний супровід (можна використовувати смартфон або планшет).

Методика проведення: вихователь пропонує батькам організувати щоранкову 10-15-хвилинну гімнастику зі степ-платформою разом з дитиною. Якщо вдома немає справжньої степ-платформи, можна використовувати низьку міцну лавочку, дерев'яний ящик або кілька книжок, складених стопкою і закріплених (висота 10-15 см, поверхня неслизька). Важливо забезпечити безпеку – постелити поруч килимок, переконатися у стійкості імпровізованої платформи.

Комплекс ранкової гімнастики (батьки виконують разом з дитиною)

Розминка (2-3 хвилини): ходьба на місці, обертання головою, руками, нахили тулуба, присідання (по 4-6 разів кожна вправа).

Базові кроки степ-аеробіки (7-10 хвилин):

Базовий крок (Basic step) – 8-10 разів на кожну ногу;

Торкання носочком (Tap up) – 10-12 разів почергово;

Крок з підняттям коліна (Knee up) – 6-8 разів на кожну ногу;

V-крок (V-step) – 8-10 разів.

Заключна частина (2-3 хвилини): повільна ходьба на місці, потягування руками вгору, дихальні вправи (глибокий вдих через ніс – руки вгору, видих через рот – руки вниз, 4-5 разів).

Батьки виконують кроки разом з дитиною, показують особистий приклад активності, підбадьорюють дитину, хвалять за старанність. Можна включати улюблену музику дитини, вигадувати ігрові образи (уявити, що платформа – це корабель, гора, хмаринка), влаштовувати сімейні змагання (хто виконає крок точніше, хто довше утримає рівновагу на одній нозі).

Вихователь надає батькам роздруківки або відеоматеріали з описом та демонстрацією базових кроків, консулює щодо правильності виконання, підкреслює важливість регулярності занять (бажано щодня або 4-5 разів на тиждень). Наголошує на необхідності створення позитивної емоційної атмосфери, уникнення примусу, поваги до бажань дитини.

Вправа 2. «Степ-аеробіка на свіжому повітрі»

Мета: застосування навичок виконання базових кроків степ-аеробіки під час прогулянок та відпочинку на природі, розширення можливостей для рухової активності дитини, формування звички до здорового дозвілля.

Обладнання: портативна степ-платформа (за наявності) або природні об'єкти – низькі пеньки, камені, бордюри, невисокі драбинки на дитячих майданчиках.

Методика проведення: вихователь радить батькам використовувати можливості для занять степ-аеробікою під час прогулянок у парку, лісі, на дитячому майданчику. Природні об'єкти можуть стати чудовими заміниками степ-платформи – низькі пеньки, великі плоскі камені (переконавшись у їх стійкості), бордюри тротуарів, невисокі сходинки, спортивні модулі на дитячих майданчиках.

Варіанти вправ на свіжому повітрі

1. Підйом на сходинку та спуск – виконання базового кроку на пеньку (8-10 разів);
2. Ходьба по бордюру з виконанням кроків степ-аеробіки (базовий крок, торкання носочком) – 3-5 хвилин;
3. Стрибки на пеньок двома ногами та зістрибування (6-8 разів) – ускладнений варіант базового кроку;
4. Переступання через невисокі пеньки або камінці (крок через платформу) – 5-7 хвилин;
5. Крок на сходинку майданчика з підняттям коліна (6-8 разів на кожен ногу).

Батьки стежать за безпекою дитини (переконаються у стійкості об'єктів, страхують під час виконання), заохочують до самостійного пошуку підходящих «природних платформ», пропонують вигадати власні варіанти вправ, підтримують ініціативу дитини. Важливо, щоб заняття проходили у формі гри, пригоди (наприклад: «Давай уявимо, що ми мандрівники і мусимо подолати гірський шлях, перестрибуючи через камені!»).

Вихователь консультиє батьків щодо вибору безпечних об'єктів для вправ, надає рекомендації щодо організації рухливих ігор на природі з елементами степ-аеробіки. Підкреслює, що заняття на свіжому повітрі особливо корисні для зміцнення здоров'я дитини

Вправа 3. «Сімейні змагання зі степ-аеробіки»

Мета: закріплення навичок виконання базових кроків степ-аеробіки через організацію сімейних спортивних заходів, формування позитивного емоційного ставлення до рухової діяльності, виховання наполегливості та бажання вдосконалювати рухові навички.

Обладнання: домашня степ-платформа або її замітник, музичний супровід, секундомір (можна використовувати таймер на смартфоні), невеликі призи або нагороди (наліпки, медалі, грамоти, намальовані батьками).

Методика проведення (рекомендації для батьків): Вихователь рекомендує батькам організувати раз на тиждень або раз на два тижні сімейні змагання зі степ-аеробіки. Залучаються всі члени сім'ї – батьки, брати, сестри, бабусі, дідусі (за бажанням та можливостями). Змагання проводяться у доброзичливій атмосфері, головна мета – не виграти, а спільне проведення часу та заохочення дитини до рухової активності.

Варіанти конкурсів для сімейних змагань

1. «Хто виконає більше базових кроків за 1 хвилину» – учасники виконують базовий крок під музику протягом 1 хвилини, хто-небудь з членів сім'ї рахує кількість виконаних кроків. Переможець отримує приз.

2. «Найточніший V-крок» – кожен учасник виконує V-крок 5 разів, інші оцінюють точність постановки ніг на краї платформи, рівновагу, красу виконання. Можна використовувати систему оцінювання за 5-бальною шкалою.

3. «Утримай рівновагу» – учасники по черзі виконують крок з підняттям коліна та намагаються утримати рівновагу на одній нозі на платформі якомога довше. Переможець – той, хто утримав найдовше.

4. «Творча комбінація для всієї сім'ї» – сім'я разом придумує та виконує невелику комбінацію з 3-4 кроків степ-аеробіки під музику (можна навіть записати відео на пам'ять!).

Після змагань влаштовується невелике нагородження – всі учасники отримують призи, дитина обов'язково отримує нагороду (незалежно від результату) за старанність, спритність, творчість. Батьки фотографують змагання, створюють сімейний альбом спортивних досягнень дитини.

Вихователь надає батькам ідеї для організації змагань, шаблони грамот та медалей для самостійного виготовлення, підкреслює важливість позитивної атмосфери та недопущення негативних порівнянь або критики. Радить батькам обговорювати з дитиною після змагань: «Що тобі сподобалося найбільше? Які кроки вдалися найкраще? Чого ти хочеш навчитися наступного разу?»