

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
Кафедра дошкільної освіти

**РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В
РУХЛИВИХ ІГРАХ**
МАГІСТЕРСЬКИЙ ПРОЄКТ
Спеціальність 012 «Дошкільна освіти»

Шарай Юлії Іванівни,
студентки групи ДОМ-1-24-1.4з

Науковий керівник:
Гаращенко Лариса
Василівна, кандидат
педагогічних наук, доцент
кафедри дошкільної освіти

Допущено до захисту
Протокол № від _____ 2025
Завідувач кафедри

КИЇВ-2025

ВСТУП	3
I. ОПИСОВА ЧАСТИНА.....	6
1.1. ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК.....	6
Теоретичні основи розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку в рухливих іграх.....	6
2. ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНИЙ БЛОК	13
Емпіричне дослідження розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку в рухливих іграх.....	13
3. ТЕХНОЛОГІЧНИЙ БЛОК	21
Експериментальна реалізація методики розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку в рухливих іграх.....	21
4. КОНТРОЛЬНО-ОЦІННИЙ БЛОК	28
Оцінка ефективності методики розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку в рухливих іграх.....	28
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	36

ВСТУП

Відповідно до державних документів України, таких як Закон України «Про освіту», Закон України «Про дошкільну освіту» та Державний стандарт дошкільної освіти, пріоритетним завданням дошкільного виховання є збереження та зміцнення здоров'я дітей, розвиток їх фізичних і психічних якостей, а також формування основ здорового способу життя. Фізична активність дітей старшого дошкільного віку, включаючи розвиток координаційних якостей, а саме спритності, є важливою складовою гармонійного розвитку дитини [16; 18; 26].

Спритність як фізична якість передбачає узгодженість і координацію рухів, швидкість реакції на сигнал, точність і швидкість виконання нових рухових дій, а також здатність зберігати рівновагу у різних рухових ситуаціях. Розвиток спритності у дітей старшого дошкільного віку сприяє не лише покращенню фізичного стану, але й розвитку концентрації уваги, самостійності, уміння планувати власні дії та швидко реагувати на зміну умов навколишнього середовища [17; 22].

У сучасних умовах, коли діти проводять багато часу за екранами смартфонів, планшетів і комп'ютерних ігор, природна рухова активність значно знижується. Це створює нагальну потребу в цілеспрямованому розвитку фізичних якостей, зокрема спритності, через рухливі ігри. Регулярні вправи на координацію та спритність допомагають дітям опанувати правильні рухові уміння, уникати травм, формувати позитивний руховий досвід та підвищувати рівень фізичної підготовки для подальшого шкільного навчання [27].

Дошкільний вік є дуже важливим періодом для формування спритності, оскільки це час активного росту і розвитку всіх систем організму. Особливу роль у цьому процесі відіграє фізкультурно-оздоровча робота, яка забезпечує фундамент для подальшого фізичного розвитку дитини. Одним із найбільш ефективних методів розвитку фізичних якостей є організація рухливих ігор,

що стимулюють розвиток спритності та інших фізичних якостей у дітей [24].

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю покращення рухової активності дітей старшого дошкільного віку через застосування рухливих ігор спортивного характеру, що дозволяє забезпечити цілісний розвиток фізичних якостей. Оскільки сучасні діти часто не мають достатньо часу для активних рухів через зростаючий вплив сучасних технологій, важливим завданням є пошук ефективних педагогічних умов для стимулювання фізичної активності та розвитку спритності через ігри.

Тема магістерського дослідження: **«Розвиток спритності у дітей старшого дошкільного віку в рухливих іграх спортивного характеру».**

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов, що сприяють розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку через рухливі ігри спортивного характеру.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні та практичні аспекти розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.
2. Обґрунтувати педагогічні умови для ефективного формування спритності у дітей старшого дошкільного віку через ігри спортивного характеру.
3. Дослідити вплив рухливих ігор спортивного характеру на розвиток спритності у дітей старшого дошкільного віку.
4. Розробити методичний посібник рухливих ігор різних видів для дітей старшого дошкільного віку.
5. **Об'єкт дослідження** - процес розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження - педагогічні умови розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку в процесі рухливих ігор спортивного характеру.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз літератури; вивчення та узагальнення досвіду використання ігор спортивного характеру.

Емпіричні: анкетування, бесіди, спостереження, аналіз планів вихователів, педагогічний експеримент, обробка даних та аналіз результатів констатувального і контрольного етапів експерименту.

Практичне значення дослідження полягає у розробці методичних рекомендацій для організації рухливих ігор, які сприяють розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Дослідження проводитиметься на базі ЗДО «Зернятко» у м. Бровари, і його результати можуть бути використані для вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО.

Вид проєкту - практико-орієнтований.

Практичне значення проєкту полягає у розробці та апробації комплексу ігор спортивного характеру, спрямованих на ефективний розвиток спритності та інших фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку, а також у створенні методичних рекомендацій для вихователів щодо їх впровадження в освітній процес.

База дослідження: ЗДО «Зернятко» у м. Бровари.

Структура дослідження: магістерський проєкт складається з описової частини (вступ, інформаційний блок, дидактико-методичний блок, технологічний блок, контрольно-оцінний блок), списку використаних джерел та методичного посібника.

1. ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РУХЛИВИХ ІГРАХ

Вивчення питання розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку передбачає ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури з теми фізичного виховання дітей дошкільного віку, а також уточнення змісту базових понять, які становлять теоретичну основу дослідження. До таких понять належать: фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку, засоби фізичного виховання, рухові уміння і навички, фізичні якості, рухлива гра.

У наукових працях Е. Вільчковського фізичне виховання визначається як організований педагогічний процес, спрямований на формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та досягнення фізичної досконалості, що є складовою системи загального виховання дитини. Учений розробив концепцію фізичного виховання дітей дошкільного віку, у якій визначено його основні завдання:

- охорона життя і зміцнення здоров'я дітей;
- гармонійний фізичний розвиток;
- навчання основних рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, рівновага);
- розвиток фізичних якостей (швидкість, спритність, сила, гнучкість, витривалість, координаційні здібності);
- загартування організму;
- формування інтересу до фізичної культури та потреби у щоденній руховій активності [9; 12].

Ці завдання зберігають актуальність і сьогодні, що відображено у Державному стандарті дошкільної освіти України та сучасних освітніх програмах для дітей дошкільного віку. Здоров'я дитини розглядається як один із ключових чинників її успішного розвитку, активної життєдіяльності

та соціальної адаптації [18; 27].

Фізичне виховання у закладі дошкільної освіти виступає пріоритетним напрямом педагогічної роботи. Успішна організація освітнього процесу має забезпечувати оздоровчу спрямованість усієї життєдіяльності дитини. Як зазначає О. Богініч, головне завдання дошкільного закладу полягає в тому, щоб зробити життя дітей максимально активним, насиченим різними видами діяльності, цікавим і корисним. Це твердження цілком стосується й організації фізичного виховання, адже ефективність формування спритності значною мірою залежить від змісту рухової діяльності, її емоційного наповнення та педагогічної доцільності [6; 8].

Організація фізичного виховання дітей повинна враховувати вікові особливості дітей старшого дошкільного віку, забезпечувати комфортні та безпечні умови для навчання рухів, передбачати використання різноманітних видів рухової активності - фізичних вправ і рухливих ігор. Важливо не лише добирати цікаві засоби, але й застосовувати елементи новизни, сюжетності, змагальності, створювати ситуації успіху, підтримувати позитивний емоційний стан дитини під час виконання рухових дій.

У науковій літературі (Е. Вільчковський, Б. Шиян, Т. Осокіна) визначено, що засобами фізичного виховання є:

- фізичні вправи, які становлять основу формування рухових умінь і навичок;
- гігієнічні фактори (режим дня, особиста гігієна, гігієна приміщення, одягу, взуття);
- природні сили природи (сонце, повітря, вода), які сприяють загартуванню та зміцненню організму [10; 27].

Основним і специфічним засобом розвитку фізичних якостей є фізичні вправи, що забезпечують засвоєння основних рухів і сприяють накопиченню рухового досвіду дитини. Саме систематичне вправляння виступає ключовою умовою розвитку спритності, оскільки формує у дітей здатність до швидкої перебудови рухових дій відповідно до змінних умов гри [2; 19].

У методиці фізичного виховання спритність визначається як здатність людини чітко, швидко та доцільно виконувати рухи у складних координаційних умовах. Вона проявляється у вмінні орієнтуватися у просторі, точно реагувати на зміну ситуації, швидко переключатися з одного виду руху на інший. Розвиток спритності у дітей старшого дошкільного віку є надзвичайно важливим, оскільки саме у цьому віці активно вдосконалюються координаційні здібності, точність і ритмічність рухів.

Як зазначає Е. Вільчковський, розвиток фізичних якостей дитини залежить від двох чинників: природно-вікових змін організму (морфологічних і функціональних) та режиму рухової активності, який включає всі форми фізичного виховання і самостійну рухову діяльність [11; 13].

Спритність має тісний взаємозв'язок з іншими фізичними якостями: швидкістю, гнучкістю, координацією, рівновагою. Від рівня розвитку цих якостей залежить якість виконання рухових дій, точність і ефективність рухової діяльності. У дітей, які володіють високим рівнем спритності, спостерігається краща орієнтація у просторі, швидкість реакції, узгодженість рухів, що позитивно позначається на загальній руховій підготовленості.

Діти, які мають розвинену спритність, краще орієнтуються у просторі, швидко реагують на зміни ситуації та впевнено виконують складні рухові завдання. Розвиток спритності сприяє формуванню рухових навичок, необхідних для різних ігор та фізичних вправ, а також допомагає дітям освоювати нові рухи та вдосконалювати техніку вже знайомих дій. Крім того, розвиток спритності позитивно впливає на впевненість дітей у власних силах, їх самостійність та бажання активно брати участь у руховій діяльності, що створює міцну основу для подальшого фізичного розвитку і здорового способу життя [5; 20].

Рухливі ігри займають провідне місце серед засобів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Їх педагогічна цінність полягає у поєднанні рухової активності, емоційності, елементів змагальності та

колективної взаємодії. Саме гра створює природне середовище для розвитку спритності, адже вимагає від дитини швидкої реакції, орієнтування у змінній ситуації, точності рухів, ініціативності та винахідливості [3; 21].

Завдяки рухливим іграм у дітей удосконалюється координація, формується почуття рівноваги, покращується швидкість реакції, розвивається здатність швидко пристосовуватися до нових умов, що є основними проявами спритності. Ефективність розвитку цієї якості підвищується за умови систематичного використання ігор різної спрямованості, поступового ускладнення їхніх правил та умов, а також індивідуального підходу до можливостей кожної дитини [5].

Ми поділяємо позицію дослідників щодо того, що розвиток фізичних якостей є одним із провідних завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку, адже сформовані фізичні якості становлять основу, яка визначає рівень оволодіння різними видами рухових дій. Особливої актуальності набуває розвиток спритності, адже саме ця якість забезпечує здатність дитини швидко, точно й доцільно виконувати рухові дії у змінних умовах ігрової діяльності [25].

У науково-методичній літературі спритність розглядають як здатність людини ефективно орієнтуватися в просторі, швидко пристосовувати свої рухи до змін ситуації, координувати дії різних частин тіла та зберігати рівновагу під час виконання рухів. Вона тісно пов'язана зі швидкістю реакції, координаційними здібностями, увагою, точністю та узгодженістю рухів.

Високий рівень спритності дозволяє дитині швидко реагувати на сигнали дорослого, змінювати напрямок руху, утримувати рівновагу під час нестандартних ситуацій та впевнено виконувати різноманітні рухові дії. Спритність також впливає на формування загальної координації, оскільки потребує узгодженої роботи рук, ніг, тулуба та голови. Діти, які володіють розвиненою спритністю, легше засвоюють нові рухи та вправи, швидше адаптуються до різних видів рухової діяльності та менше втомлюються під час фізичних ігор. Окрім цього, розвиток спритності сприяє покращенню

просторової орієнтації та здатності оцінювати відстань і швидкість об'єктів, що рухаються.

Спритність є основою для успішного оволодіння більш складними фізичними вправами, такими як стрибки з поворотом, кидки в ціль, подолання перешкод та виконання координаційних вправ у русі. Розвинена спритність допомагає дітям запобігати травмам, оскільки вони краще контролюють положення свого тіла та своєчасно реагують на зміни ситуації. Вона формує впевненість у власних рухових можливостях і стимулює активну участь у колективних іграх, де необхідна швидка реакція та точність дій [14; 23].

Для розвитку спритності важливо створювати різноманітні ситуації, у яких дитина може застосувати рухи в нових умовах, з елементами несподіванки та конкуренції. Ігри з м'ячем, стрибки на точність, метання предметів у ціль та рухи із зміною напрямку сприяють розвитку координації та швидкості реакції. Постійне повторення таких завдань у різних формах фізичного виховання допомагає закріпити рухові навички та поступово формувати спритність [15].

Спритність у дітей старшого дошкільного віку розвивається у взаємозв'язку з їхньою емоційною та соціальною активністю. Діти, які беруть участь у спільних іграх, навчаються взаємодіяти, співпрацювати та підтримувати один одного, що також стимулює розвиток рухових якостей. Вправи, що передбачають швидку зміну напрямку, відбивання м'яча чи виконання серії рухів за сигналом, допомагають удосконалювати не лише фізичні, але й когнітивні навички - увагу, пам'ять, здатність до концентрації.

Особливу роль у розвитку спритності відіграє систематичність занять. Регулярні ігри та вправи дають можливість дитині багаторазово повторювати рухи, удосконалювати техніку та підвищувати точність дій. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, поступово ускладнювати завдання та пропонувати різноманітні способи виконання руху. Такі підходи сприяють формуванню усвідомленого контролю за

власними рухами і розвиткові самостійності у фізичній діяльності.

Дошкільний вік є важливим періодом для розвитку спритності, оскільки саме в цей час активно формуються нервово-м'язові зв'язки, розвивається координація, пластичність нервових процесів, рухова пам'ять і здатність до переключення уваги. Діти легко засвоюють нові рухові дії, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку спритності засобами рухливих ігор [1; 4].

Під час виконання вправ, які вимагають швидкої реакції, точності, орієнтації в просторі, діти навчаються регулювати свої рухи, передбачати наслідки дії, діяти відповідно до сигналів або змін умов. Найбільш ефективними для розвитку спритності є рухливі ігри з раптовою зміною ситуації, несподіваними завданнями, необхідністю швидкого ухвалення рішення та координації з партнерами («Не спіймайся», «Кіт і миші», «Передай м'яч», «Не зачепи мотузку» тощо).

Як зазначає О. Богініч, рухлива гра виступає активною, усвідомленою, емоційно насиченою руховою діяльністю дітей, мета якої досягається через точне й своєчасне виконання рухових завдань за певними правилами. Саме під час гри створюються умови для розвитку спритності, оскільки діти мають діяти швидко, точно, узгоджено, реагуючи на дії інших учасників [6; 7].

Е. Вільчковський підкреслює, що ефективність розвитку фізичних якостей, зокрема спритності, залежить від добору відповідних фізичних вправ і рухливих ігор, які враховують вікові, психофізіологічні та індивідуальні особливості дітей. На думку вченого, навчання нових рухів і вправ у старшому дошкільному віці сприяє формуванню гнучких рухових навичок і підвищенню координаційних можливостей дитини [11].

Особливість розвитку спритності полягає в тому, що вона проявляється не лише у точності чи швидкості рухів, а й у здатності швидко орієнтуватися в новій ситуації, змінювати напрям, темп і характер рухової дії відповідно до зовнішніх умов. Тому розвиток спритності передбачає постійне варіювання умов виконання вправ, зміну вихідних положень, використання різних

предметів, партнерів, способів пересування [22; 24].

У старшому дошкільному віці спритність розвивається найбільш інтенсивно, оскільки діти цього віку виявляють високу рухову активність, емоційність, схильність до змагання та ігрової діяльності. Це дає змогу педагогу ефективно поєднувати навчальні та ігрові прийоми [12].

Отже, розвиток спритності є необхідною умовою повноцінного фізичного розвитку дитини дошкільного віку. Рухливі ігри виступають провідним засобом формування цієї якості, оскільки сприяють розвитку швидкості реакції, точності рухів, рівноваги, координації та орієнтації у просторі. Використання ігрових форм дозволяє створити емоційно позитивне середовище, в якому спритність формується природно, у процесі активної діяльності та взаємодії з однолітками.

2. ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНИЙ БЛОК

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РУХЛИВИХ ІГРАХ

У процесі дослідженні нами було проведено педагогічний експеримент, спрямований на вивчення ефективності використання ігор спортивного характеру у розвитку спритності дітей старшого дошкільного віку.

Завдання констатувального етапу експерименту:

- провести діагностику рівня розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку;
- визначити стан сформованості професійної компетентності вихователів щодо використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей дітей.

Методи дослідження: бесіди з вихователями; анкетування; педагогічне спостереження; тестування; кількісна та якісна обробка результатів.

З метою виконання першого завдання констатувального етапу було проведено діагностику рівня розвитку спритності у дітей старшої групи. В експерименті взяли участь 20 дітей старшого дошкільного віку.

Під час підготовки до тестування, що дозволяє визначити рівень розвитку спритності, було уточнено сутність цієї фізичної якості. Спритність у дошкільному віці розглядається як здатність швидко, точно, доцільно змінювати рухові дії відповідно до умов, що змінюються, а також як уміння координувати рухи та ефективно керувати власним тілом. Вона проявляється через:

- швидкість реакції на сигнал;
- узгодженість і координацію рухів;
- швидкість засвоєння нового руху;
- усвідомлене виконання рухових дій;

- здатність зберігати рівновагу під час руху.

Для визначення рівня розвитку спритності використано методику Е. Вільчковського, яка включає три тестові завдання:

- ✓ метод визначення стрибків на точність;
- ✓ метод визначення стрибків з поворотом;
- ✓ метод визначення точності влучення предмета в ціль [11].

Метод визначення стрибків на точність

Завдання: дитина виконує стрибок у глибину з висоти 20 см (з гімнастичної лави) з положення - ноги напівзігнуті, руки на поясі. Приземлення має відбутися на одну з трьох стрічок, розміщених паралельно на відстані 40, 50 та 55 см від лави.

Дитина послідовно намагається приземлитися на дальню, ближню та середню стрічки. Завдання вважається виконаним, якщо дитина точно стає обома ногами на стрічку.

Оцінювання результатів:

- ✓ дитина точно приземляється на всі три стрічки - 5 балів (високий рівень);
- ✓ дитина приземляється на дві стрічки - 3 бали (достатній рівень);
- ✓ дитина приземляється лише на одну стрічку - 2 бали (низький рівень).

Результати виконання завдання:

- на всі три стрічки точно приземлилися - 2 дитини;
- на дві стрічки - 8 дітей;
- на одну стрічку - 10 дітей.

Наочне відображення результатів виконання стрибків на точність подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні розвитку стрибків на точність

Рівні	Кількість дітей, %
--------------	---------------------------

Високий	10%
Достатній	40%
Недостатній	50%

Отже, стрибок на точність правильно виконали 10% дітей, із помилкою 40%, із суттєвими помилками 50% дітей (Рис.1). Більшість дітей старшої групи продемонстрували достатній та недостатній рівні розвитку цього компонента спритності.

II. Метод визначення стрибків з поворотом

Завдання: дитині пропонується виконати стрибок з поворотом навколо власної осі. Вихідне положення - стоячи, ноги разом, руки на поясі. На підлозі закріплено аркуш цупкого паперу з нанесеною шкалою градуювання. Дитина послідовно виконує три стрибки з поворотом у вибраному напрямку (ліворуч або праворуч), намагаючись розвернутися на найбільший можливий кут. Важливо здійснити приземлення без втрати рівноваги, чітко й контрольовано.

Оцінювання результатів: після виконання трьох спроб фіксується найвищий результат (кут у градусах), який дитина змогла досягти під час повороту. Отримані дані порівнювалися із середніми показниками, визначеними у методиці Е. Вільчковського, що дозволило встановити рівень розвитку спритності.

Результати тестування: у процесі виконання дітьми старшої групи стрибків з поворотом отримано такі результати:

- 2 дитини виконали поворот на 235°;
- 4 дитина - на 230°;
- 8 дітей - на 180°;
- 2 дитини - на 170°;
- 4 дитини показали результат нижче 170°.

Наочне відображення результатів виконання стрибків з поворотом подано у таблиці 2.

Рівні розвитку стрибків з поворотом

Рівні	Середні показники, градуси (за Е. Вільчковським)	Результати виконання, кількість дітей, %
Високий	240 ° -245 °	-
Достатній	239 ° -175 °	70%
Недостатній	174 ° і менше	30%

Отже, стрибок з поворотом діти старшої групи виконали на достатньому та недостатньому рівні, високий рівень ніхто з дітей не виявив.

III. Метод визначення точності влучення предмета в ціль

Завдання: дитині пропонується метати тенісні м'ячі у горизонтальну ціль (щит або коло, нанесене на стіну) три рази з відстані 2,5-3 метри, використовуючи провідну руку (праву або ліву). На поверхні цілі нанесено концентричні кола або риси на відстані 10 см одна від одної, ширина кожної з них становить 10 см.

Оцінювання результатів.

- ✓ влучення у центральне коло - 5 балів;
- ✓ у наступну від центру риску - 4 бали;
- ✓ у третю риску - 3 бали;
- ✓ у четверту риску - 2 бали;
- ✓ м'яч не влучив у ціль - 0 балів.

Після трьох спроб підраховується сума балів, що визначає загальний результат дитини. Отримані показники зіставлялися із середніми нормами, поданими у методиці Е. Вільчковського.

Визначено такі рівні розвитку точності влучення у ціль:

- ✓ високий рівень – 10–12 балів;
- ✓ достатній рівень – 6–9 балів;
- ✓ низький рівень – до 5 балів.

Результати тестування: за підсумками виконання завдання дітьми

старшої групи отримано такі результати:

1 дитина набрала 11 балів;

1 дитина - 9 балів;

6 дітей - 6 балів;

12 дітей не влучили у щит і отримали 0 балів.

Наочне відображення результатів виконання метання тенісних м'ячів у ціль представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

Рівні розвитку точності влучення у ціль

Рівні	Середні показники, бали (за Е. Вільчковським)	Результати виконання, кількість дітей, %
Високий	12	-
Достатній	11-7	10%
Недостатній	6 і менше	30%
Низький	0 балів	60%

Отже, метання у ціль половина дітей старшої групи виконали на достатньому та недостатньому рівні, інша половина дітей отримали 0 балів, це нижче недостатнього рівня.

Результати виконання тестових завдань показали, що більшість дітей старшої групи мають достатній та недостатній рівні розвитку спритності, а високий рівень деяких компонентів спритності продемонструвала незначна частина дітей групи (Рис. 1.).



Рис. 1. Рівні розвитку спритності дітей старшого дошкільного віку.

Аналіз результатів тестування дітей дав підстави стверджувати, що спритність є складною координаційною фізичною якістю, яка передбачає високий рівень узгодженості рухів, концентрації уваги та точності їх виконання. Проведені тестові завдання виявилися для більшості дітей досить складними, що свідчить про недостатній рівень сформованості відповідних рухових умінь і навичок.

Отримані низькі результати пояснюються тим, що діти під час різних форм організації фізичного виховання (заняття, прогулянки, самостійна рухова діяльність) у малій кількості виконують вправи, спрямовані безпосередньо на розвиток спритності. Це вказує на недостатню системність у використанні рухливих ігор спортивного характеру у педагогічному процесі.

Варто зазначити, що більшість дітей володіють загальними уміннями зі стрибків і метання, проте ці уміння не переросли у стійкі рухові навички. Під час виконання завдань діти часто припускалися помилок у техніці, мали труднощі з координацією, орієнтацією в просторі та точністю рухів. Особливо низькі результати спостерігалися під час виконання вправи на влучення в ціль, що свідчить про недостатню кількість вправляння у подібних діях.

Таким чином, результати тестування підтверджують необхідність систематичного і цілеспрямованого розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку шляхом організації різних видів рухової діяльності з використанням ігор спортивного характеру, вправ на координацію та точність рухів.

Результати аналізу анкет свідчать, що більшість вихователів усвідомлюють важливість формування в дітей рухових умінь і навичок, зазначаючи їх значення для зміцнення здоров'я, розвитку активності, самостійності та підготовки до навчання у школі.

Разом із тим виявлено, що частина педагогів має обмежені знання щодо сутності фізичних якостей, зокрема спритності, та методики її розвитку. Не всі вихователі змогли назвати повний перелік фізичних якостей, а також дібрати відповідні рухливі ігри для їх удосконалення.

Переважає більшість педагогів замало використовують ігри спортивного характеру, пояснюючи це труднощами в організації, великою кількістю дітей у групі, відсутністю помічника вихователя чи спеціально обладнаного спортивного майданчика. Частина вихователів зазначила нестачу методичної літератури та власних знань з методики проведення таких ігор.

Водночас вихователі визнають, що ігри спортивного характеру є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, проте потребують методичної підтримки та практичних рекомендацій щодо їх упровадження.

Результати аналізу анкет, бесід, спостережень та планів вихователів дали змогу визначити низку причин недостатнього використання ігор спортивного характеру в освітньому процесі:

- ✓ перевантаженість педагогів і відсутність допоміжного персоналу;
- ✓ нестача спортивного обладнання та спеціально облаштованого простору;
- ✓ фрагментарність планування рухової діяльності;
- ✓ відсутність системних знань із методики навчання дітей ігор

спортивного характеру.

З огляду на отримані результати було визначено комплекс педагогічних умов ефективного розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку:

- ✓ формування в дітей системи правильних рухових умінь і навичок;
- ✓ системне використання ігор спортивного характеру у різних формах організації фізичного виховання;
- ✓ добір методів і прийомів навчання відповідно до етапу формування спритності;
- ✓ активне застосування фізкультурного обладнання та інвентарю.

3. ТЕХНОЛОГІЧНИЙ БЛОК

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНА РЕАЛІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РУХЛИВИХ ІГРАХ

Під час формувального етапу експерименту здійснювалася реалізація комплексу педагогічних умов формування спритності у дітей старшого дошкільного віку під час рухливих ігор.

Перша педагогічна умова передбачала систематичне формування у дітей рухових умінь і навичок відповідно до їхніх вікових можливостей. Діти старшого дошкільного віку вже володіють значним руховим досвідом та основними рухами: ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння тощо. Вони здатні усвідомлювати рухи, контролювати техніку їх виконання, аналізувати результат та імпровізувати.

На цьому етапі основними завданнями є:

- ✓ удосконалення техніки виконання рухів;
- ✓ розучування окремих елементів руху та їх узгодження;
- ✓ закріплення рухів у різних умовах і ситуаціях;
- ✓ формування спритності.

Систематичне вправляння у виконанні рухів дозволяє дітям відчувати упевненість у своїх силах, формує інтерес до нових рухів та бажання удосконалювати їх.

Другою педагогічною умовою стало систематичне включення рухливих ігор у різні форми фізичного виховання: заняття з фізкультури, фізкультурні розваги, дні здоров'я, прогулянки.

Особливу увагу приділяли іграм з м'ячами під час прогулянок, які сприяли розвитку спритності та координації:

- ✓ відбивання м'яча від землі;
- ✓ перекидання м'яча через мотузку, натягнуту на різній висоті;

- ✓ кидання м'яча у горизонтальну ціль;
- ✓ передача м'яча один одному на місці та в русі;
- ✓ метання у баскетбольний щит різної висоти.

Ці вправи передбачають пересування у просторі, швидку реакцію та уміння адаптуватися до змінних умов, що забезпечує розвиток координації і спритності. Ігри проводилися щодня, групами або індивідуально, що дало змогу закріплювати та удосконалювати рухові навички.

Крім організованих ігор, діти активно брали участь у самостійних іграх з м'ячем, проявляючи ініціативність, домовляючись між собою, повторюючи рухи та удосконалюючи техніку.

Для ефективного навчання дітей використовувалися наступні методи (Рис. 2)

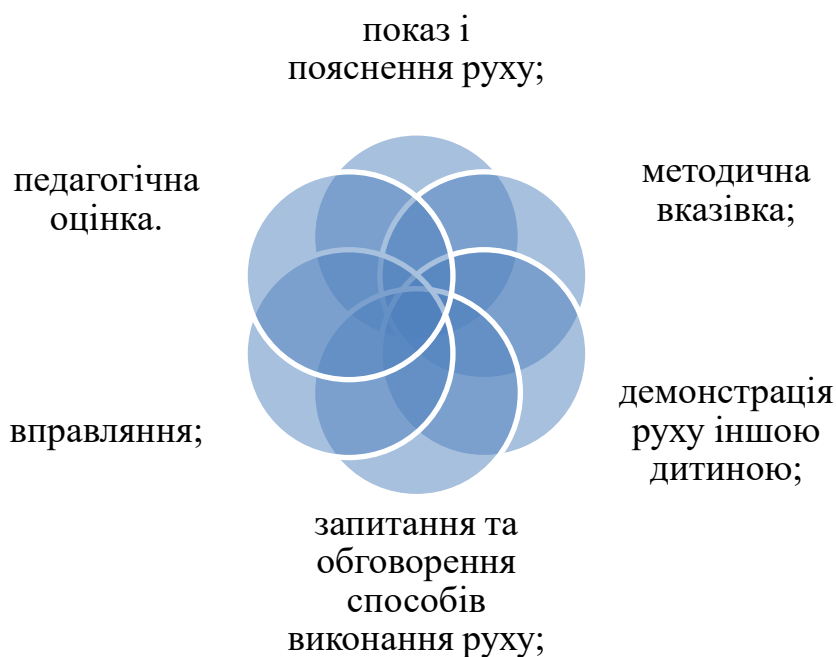


Рис. 2. Методи, які використовувати для ефективного навчання дітей

Показ та пояснення елементів техніки руху допомагали дітям правильно повторювати рухи. Залучення дітей до демонстрації сприяло мотивації та прагненню досягти високої якості виконання.

Обговорення та придумування варіантів гри розвивали самостійність, ініціативність і вміння домовлятися в команді. Педагогічна оцінка та аналіз

помилки давали змогу дітям виправляти недоліки техніки, діяти безпечно та свідомо.

Ефективність ігор забезпечувалася цілеспрямованим використанням спортивного інвентарю: м'ячі, воланчики, ракетки для бадмінтону. Діти старшого дошкільного віку вже вміють прицільно користуватися інвентарем, а вихователь створював умови для закріплення та вдосконалення рухових умінь у різних ігрових ситуаціях (Рис. 3).



Рис. 3. Результат ефективності застосування рухливих ігор

Завдяки систематичному використанню ігор спортивного характеру діти старшого дошкільного віку змогли закріпити рухові навички та розвинути фізичні якості без спеціального тренування, лише через цікаву та організовану рухову активність.

Під час гри використовували за потреби методичну вказівку, що спрямована на якість виконання дітьми рухових дій. Методичний прийом запитання виявився надзвичайно доцільним і важливим у процесі навчання дітей старшого дошкільного віку. Він дозволяє уточнювати правила

безпечної поведінки під час гри, коригувати виконання рухових дій, закріплювати техніку рухів, а також активізувати дітей і мотивувати їх до більш усвідомленої участі у заняттях. Для досягнення реальної ефективності нам доводилося заздалегідь продумувати запитання, щоб вони стимулювали мислення, заохочували дітей до взаємодії та сприяли глибшому засвоєнню рухових навичок.

Особливо важливим виявився прийом вправління, адже саме систематичне і багаторазове повторення рухів дозволяє дітям набути рухового досвіду та досягти високого рівня володіння навичками. З цією метою ми щоденно планували проведення ігор на прогулянках, поступово підвищуючи складність завдань. Діти вправлялися спочатку в знайомих умовах, а потім - у змінених, що сприяло розвитку адаптивності, координації та спритності.

Під час експериментальної роботи ми переконалися в ефективності спільного обговорення способів виконання руху та залучення дітей до придумування варіантів уже знайомих ігор. Діти із задоволенням обговорювали правила, визначали обмеження, обирали ведучого за допомогою лічилки та об'єднувалися у команди. Важливо, що вони навчалися домовлятися та діяти колективно, проявляючи самостійність, хоча за потреби отримували підтримку дорослого.

Для оцінювання рухової діяльності дітей ми використовували прийом педагогічної оцінки. Раніше ми не повною мірою застосовували його потенціал, але продумана оцінка рухових дій під час ігор виявилася дуже дієвою. Спершу давалася загальна позитивна оцінка, а потім відзначалися окремі досягнення кожної дитини, зокрема якість виконання руху, дотримання правил безпеки, вміння гратися разом, працювати в команді та домовлятися з ровесниками. Одночасно зверталася увага на типові помилки та з'ясовувалися причини їх виникнення. Діти активно залучалися до аналізу дій своїх ровесників або капітанів команд, що стимулювало усвідомлене ставлення до рухової діяльності. Оцінка виконання рухів завжди проводилася

тактовно, з повагою до гідності дитини та з урахуванням педагогічного етикету.

Ми переконалися, що тільки систематичне і цілеспрямоване застосування методів та прийомів навчання фізичних вправ забезпечує ефективний розвиток рухових навичок та фізичних якостей. Діти, звісно, можуть набувати рухового досвіду і під час повсякденної активності, але самотійно створити умови для систематичного розвитку вони не можуть. Тому завдання вихователя - організувати цікаву та змістовну рухову діяльність, що сприятиме розвитку спритності, координації, швидкості, сили та витривалості.

Не менш важливою умовою є використання спортивного обладнання та інвентарю, особливо під час прогулянок та самотійної рухової активності. Ми застосовували м'ячі, воланчики, ракетки для бадмінтону, постійно збагачуючи руховий досвід дітей, щоб вони могли цілеспрямовано користуватися інвентарем. Для ефективного застосування обладнання діти вчилися правильно тримати його, координувати рухи та дотримуватися правил безпечної гри.

Результатом формувального етапу експерименту стало створення методичного посібника з ігор спортивного характеру для дітей старшого дошкільного віку. Ми підібрали та систематизували ігри з елементами спорту, зокрема ігри з м'ячем та елементи баскетболу. Під час прогулянок ці ігри активно використовувалися: діти з задоволенням брали участь, удосконалювали техніку рухів, проявляли самотійність та ініціативу. Деякі ігри були змінені, спрощені або доповнені новими варіантами залежно від можливостей дітей та умов закладу.

Таким чином, посібник став дієвим інструментом організації рухової діяльності, сприяв систематичному закріпленню рухових навичок та розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Ми вважаємо його доцільним для застосування в освітньому процесі та впевнилися, що правильно підібрані ігри та методичні прийоми забезпечують не лише

фізичний розвиток, а й виховують самостійність, відповідальність і взаємоповагу серед дітей.

Застосування цих прийомів показало, наскільки важливо будувати стосунки з дітьми на основі співробітництва та взаємоповаги. Діти навчилися не лише виконувати рухові дії, але й усвідомлювати їхню структуру, оцінювати власні результати та враховувати дії ровесників. Такий підхід сприяв розвитку відповідальності, самоконтролю та ініціативності, що є невід'ємною частиною формування вспритності у старшому дошкільному віці.

На цьому етапі ми також розробили методичний посібник з іграми спортивного характеру для старшого дошкільного віку, який став ефективним інструментом у роботі. Посібник містив добірку ігор з м'ячами, вправ та завдань, підібраних з урахуванням вікових особливостей дітей, можливостей закладу та наявного спортивного інвентарю. Він допоміг систематизувати роботу, планувати заняття, організовувати прогулянки та сприяв удосконаленню рухових навичок дітей у різних умовах.

Результатом стало підвищення координаційних та рухових якостей дітей (спритність, точність, швидкість), формування спритності через систематичне вправляння, активне залучення дітей у самостійну та організовану рухову діяльність, а також ефективне використання розробленого посібника. Завдяки систематичному використанню ігор спортивного характеру діти змогли закріпити рухові навички та розвинути фізичні якості без спеціального тренування, лише через цікаву та організовану рухову активність.

Проведений формувальний етап експерименту показав, що систематична організація рухової діяльності з використанням ігор спортивного характеру є ефективним засобом розвитку спритності дітей старшого дошкільного віку. Використання розробленого методичного посібника дозволило структурувати процес занять та забезпечити систематичність вправляння у рухах. Діти не лише удосконалювали техніку

виконання рухів і закріплювали рухові навички, але й розвивали спритність, швидкість, точність, координацію та здатність адаптувати рухи до змінних умов. Залучення дітей до самостійних ігрових активностей сприяло розвитку ініціативності, самостійності та колективних навичок. Продуманий процес проведення рухливих ігор, включаючи демонстрацію, пояснення, вправлення та оцінку, дав змогу дітям усвідомлено виконувати рухи та аналізувати власні дії. У підсумку, формувальний етап експерименту підтвердив, що саме через цікаву, організовану та систематичну рухову діяльність за підтримки методичного посібника старші дошкільники можуть ефективно розвивати фізичні якості та формувати основу для подальшого активного та здорового способу життя.

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦІННИЙ БЛОК

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РУХЛИВИХ ІГРАХ

Мета контрольного етапу експерименту полягала у визначенні ефективності педагогічних умов, спрямованих на формування спритності у дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру. На цьому етапі ми прагнули оцінити, наскільки систематичне використання ігор та методичних прийомів сприяло розвитку швидкості, координації, точності рухів і загальної рухової гнучкості, що є складовими спритності.

Для проведення контрольного етапу використовувалися завдання, аналогічні до тих, що застосовувалися на констатувальному етапі експерименту. Це дозволяло порівняти початковий і кінцевий рівень розвитку спритності у дітей, оцінити прогрес у здатності швидко орієнтуватися у просторі, адаптувати рухи до змінної ситуації, координувати дії різних частин тіла та зберігати рівновагу під час виконання рухів.

Контрольний етап показав, що систематичне впровадження ігор спортивного характеру з використанням м'ячів та іншого спортивного інвентарю сприяло значному покращенню спритності дітей. Діти стали впевненіше виконувати різноманітні рухові дії, швидше реагували на зміни умов гри, демонстрували кращу координацію та точність рухів.

Результати виконання дітьми стрибків на точність, стрибків із поворотом та метання тенісних м'ячів у ціль наочно відображені у таблицях 4, 5 та 6. Ці таблиці демонструють рівень розвитку спритності та точності рухів дітей старшого дошкільного віку на різних етапах експерименту.

Таблиця 4

Рівні розвитку стрибків на точність

Рівні	Кількість дітей, %
Високий	40 %
Достатній	35%
Недостатній	25%

На контрольному етапі експерименту стрибок на точність правильно виконали 40% дітей, із незначними помилками 35%, із суттєвими помилками 25% дітей. Як видно з таблиці, зменшилася кількість дітей, що мали недостатній рівень шляхом переходу їх на достатній рівень. Трохи збільшилася кількість дітей з високим рівнем.

Таблиця 5

Рівні розвитку стрибків з поворотом

Рівні	Середні показники, градуси (за Е. Вільчковським)	Результати виконання, кількість дітей, %
Високий	240 ° -245 °	50%
Достатній	239 ° -175 °	35%
Недостатній	174 ° і менше	15%

На контрольному етапі експерименту збільшилася кількість дітей з високим рівнем (50%) порівняно з констатувальним етапом (0%). Також зменшилася кількість дітей з недостатнім рівнем, їх стало 15%, а було 30%. Майже половина дітей групи залишилася на середньому рівні (35%).

Таблиця 6

Рівні розвитку точності влучення у ціль

Рівні	Середні показники, бали (за Е. Вільчковським)	Результати виконання, кількість дітей, %
Високий	12	40%
Достатній	11-7	35%

Недостатній	6 і менше	25%
Низький	0 балів	0%

Отже, на контрольному етапі з'явилися діти з високим рівнем – 40%. З достатнім рівнем стало 35% дітей. Зменшилася кількість дітей недостатнього рівня шляхом переходу на вищий рівень (25%).

Аналіз результатів виконання тестових завдань на контрольному етапі експерименту показав, що більшість дітей старшої групи продемонстрували достатній та високий рівень розвитку спритності, тоді як невелика частина дітей показала недостатній рівень (Рис. 4).



Рис. 4. Рівні розвитку спритності дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі

Наочне відображення порівняння результатів виконання стрибків на точність, стрибків з поворотом, виконання метання тенісних м'ячів у ціль на констатувальному та контрольному етапах експерименту представлено у діаграмі (Рис. 5).

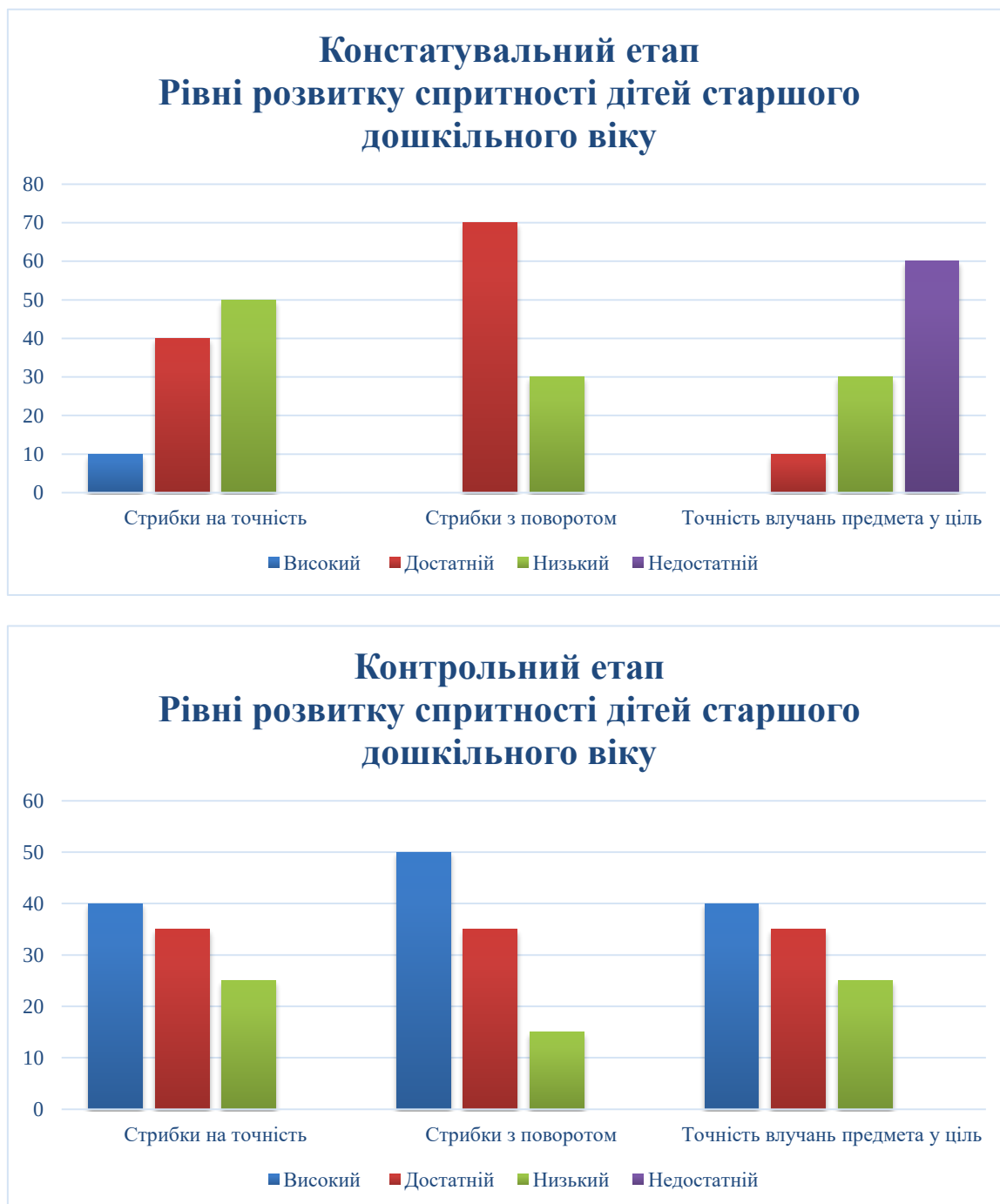


Рис. 5. Рівні розвитку спритності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапах експерименту.

Таким чином, контрольний етап підтвердив ефективність розробленого методичного посібника, що включав систематичні вправи та ігри спортивного характеру. Використання цього посібника забезпечило

комплексний розвиток спритності та рухових навичок дітей старшого дошкільного віку у цікавій, безпечній і організованій формі, закріплюючи отримані навички у різних ігрових ситуаціях.

Результати контрольного етапу експерименту свідчать про позитивну динаміку розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку. Повторне виконання контрольних завдань показало покращення показників більшості дітей. Відсоток дітей з низьким рівнем спритності зменшився, а вперше з'явилася група дітей з високим рівнем розвитку цієї фізичної якості. Значна частина дітей продемонструвала достатній рівень спритності. На попередньому етапі експерименту дітей із високим рівнем спритності не було, що свідчить про ефективність реалізованих педагогічних умов.

Отримані результати підтверджують доцільність систематичного використання ігор спортивного характеру, зокрема ігор з м'ячем, у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Під час формувального етапу експерименту таке цілеспрямоване вправляння сприяло закріпленню рухових умінь та розвитку фізичних якостей, зокрема спритності.

На основі аналізу теоретичних джерел та результатів експерименту були розроблені методичні рекомендації щодо формування спритності у дітей старшого дошкільного віку під час рухливих ігор:

- планувати проведення ігор спортивного характеру в системі прогулянок та інших форм фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- підбирати ігри з урахуванням віку дітей, рівня рухової підготовленості та наявних умов закладу;
- залучати дітей до обговорення правил гри, придумування нових варіантів та способів виконання рухів;
- періодично змінювати умови проведення ігор для стимулювання адаптації та креативності;
- використовувати розповіді та вступи для мотивації дітей;
- забезпечувати чіткий показ та пояснення рухових завдань;

- застосовувати ефективні прийоми регулювання фізичного та емоційного навантаження;
- здійснювати об'єктивну, доступну та ненав'язливу педагогічну оцінку;
- активно використовувати спортивний інвентар;
- вивчати та впроваджувати кращий педагогічний досвід у цій сфері.

Таким чином, контрольний етап експерименту підтвердив ефективність запропонованих педагогічних умов і продемонстрував, що систематичне застосування ігор спортивного характеру сприяє розвитку спритності, удосконаленню рухових умінь і формуванню впевненості дітей у власних фізичних можливостях.

ВИСНОВКИ

Проблема розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку під час ігор спортивного характеру є актуальною та значущою для сучасної практики дошкільної освіти. Теоретичний аналіз літературних джерел показав, що рухливі ігри є одним із основних засобів і методів формування спритності у дітей старшого дошкільного віку. Розвиток фізичних якостей у цьому віковому періоді відбувається природним шляхом, але ефективніше він реалізується через систематичне застосування різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться відповідно до вимог освітньої програми. Фізичні якості, закладені на генетичному рівні, необхідно розвивати саме у дошкільному віці (4–7 років), оскільки формування спритності можливе лише за умов відповідної фізичної підготовленості дитини.

На констатувальному етапі експерименту було визначено рівні розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку. Результати показали переважання достатнього та недостатнього рівнів розвитку цієї фізичної якості. Також було виявлено необхідність підвищення рівня професійної компетентності вихователів у використанні рухливих ігор для розвитку фізичних якостей у дітей. Встановлено певний взаємозв'язок між рівнем спритності дітей і рівнем сформованості компетентності вихователів у цій сфері.

Обґрунтовано комплекс педагогічних умов формування спритності під час рухливих ігор. Встановлено, що ефективно сприяє розвитку спритності оволодіння новими рухами, ускладнення та комбінування знайомих рухів, зміна звичних умов виконання вправ, а також варіативність ігор.

За результатами експериментального дослідження зафіксовано позитивну динаміку розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку. Підтверджено ефективність визначених педагогічних умов та методів, зокрема систематичного використання ігор спортивного характеру з м'ячем.

З'ясовано, що доцільний підбір засобів та методичного інструментарію для стимулювання організованої та самостійної рухової активності дітей є важливим фундаментом для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я.

Таким чином, дослідження підтвердило, що систематичне впровадження рухливих ігор сприяє формуванню спритності, розвитку рухових умінь і навичок, а також підвищенню інтересу дітей до активного способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти України. Нова редакція та поради для організації освітнього процесу. 2021. <https://ezavdnz.mcfr.ua/book?bid=37876>.
2. Беленька Г., Гаращенко Л. Рух+гра=рухлива гра, або як позбутися гіподинамії/ Ганна Беленька, Лариса Гаращенко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2018. - №7. – С. 49-58.
3. Бабачук Ю.М. *Педагогічні умови використання спортивних ігор як практичного засобу фізичного виховання в умовах закладу дошкільної освіти*. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського: Серія: педагогіка і психологія, випуск 42, Ч.1., 2014.
4. Бабачук Ю.М. *Обґрунтування доцільності технологій навчання ігор з елементами спорту дітей дошкільного віку*. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013, Вип. 107, Т.2.
5. Бабачук Ю.М. *Аналіз змісту сучасних програм, спрямованих на навчання дошкільників ігор з елементами спорту*. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип.3 К (44), 2014.
6. Богініч О. Л., Бабачук Ю.М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей дошкільного віку / О.Л. Богініч, Ю.М. Бабачук – Тернопіль : «Мандрівець», 2014. – 224 с.
7. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини» / Ольга Богініч // Дошкіл. виховання. – 2012.– № 9. – С. 3–7.
8. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. / Ольга Любомирівна Богініч. – К.: СП «ЧИП», 2001. – 126с.

9. Вільчковський Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко. – Тернопіль : Мандрівець, 2010 – 144 с.
10. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
11. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку / Едуард Степанович Вильчковський. – К. : Рад. шк., 1989. – 176 с.
12. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Едуард Станіславович Вільчковський. – К. : ІЗМН, 1998. – 64 с.
13. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., перероб. та доп. – Суми : Університет. кн., 2019. – 467 с.
14. Гаращенко Л. В. До проблеми здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: фізична культура на повітрі / Лариса Василівна Гаращенко // Дошкіл. виховання. – 2012. – № 5. – С. 28–31.
15. Гаращенко Л. В., Літіченко О.Д. *Підготовка студентів до проведення рухливих ігор в освітньому процесі закладу дошкільної освіти: методичне вираження* Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова: Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання (31), 2019. с. 46-51. ISSN 2519-4623
16. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук.кер.проєкту В.О. Огнев'юк; авт.кол.: Г.В. Беленька, О.Л. Богініч, В.М. Вертутіна [та ін.]; наук.ред. Г.В.Беленька. К.: Київ.ун-т ім.Б.Грінченка. – К.: Київ, ун-т ім.. Б. Грінченка, 2020. 440 с. – С. 201-214; 285-295.
17. Дмитренко Т. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку / Таїсія Дмитренко. – К. : Рад. шк., 1976. – 119 с.

18. Лист МОН від 22.06.2022 р. № 1/6894-22 «Про методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти в літній період», <https://document.vobu.ua/doc/13500>.

19. Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис.....канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02, Дніпропетровськ, 2014.

20. Курок. О.І., Хлус Н.О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. / Спортивні ігри /, №4 (26), 2022.

21. Методичні рекомендації до Освітньої програми для дітей від двох до семи років «Дитина» / наук. ред.: Г.В. Беленька, О.А. Половіна, І.В. Кондратець ; авт. кол.: Г.В. Беленька, О.Л. Богініч, В.М. Вертутіна, К.І. Волинець та ін.— К. : ТОВ «АКМЕ ГРУП», 2021. – 568 с.

22. Олійник Д.С. Розвиток фізичних якостей у дітей середнього дошкільного віку засобами рухливих ігор. Імідж сучасного педагога. Тема: «Управління закладами дошкільної, основної, вищої освіти» (Полтавська академія неперервної освіти ім. М.В. Остроградського). 2023. №1. С. 85-89.

23. Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / Е. Вільчковський, Н. Денисенко, А. Цьось та ін. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. – 250 с.

24. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років : метод. посіб. для вихователів дошкіль. закл. / укл. А. Я. Вольчинський. – К., 1996. – 96 с.

25. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посіб. / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. – К.: Генеза, 2013. – 127 с.

26. Хлус Н.О. Розвиток спритності в дітей старшого дошкільного віку засобами спортивної гри в бадмінтон / Спортивні ігри /, №2 (32), 2024.

27. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2-х ч. Ч. І. / Богдан Михайлович Шиян. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2006. – 272 с.