

**РУХОВИЙ РЕЖИМ І ФІЗИЧНИЙ СТАН
ДІТЕЙ 3-4 РОКІВ У ДОШКІЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ РІЗНОГО ТИПУ**



Полякова Антоніна

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація

В статті представлені дані об особливостях двигального режиму дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу. Автор вказує, що на сучасному етапі не забезпечуються біологічні потреби дитячого організму в русі. В зв'язі з цим більшість сучасних дошкільних закладів прагнуть впровадити інноваційні технології, авторські програми, засоби та методи фізичного виховання, які мають високий оздоровчий ефект.

Ключові слова: двигальний режим, фізичний стан, дітей 3-4 років, дошкільні заклади.

Annotation

Data about peculiarities of the movement activities routine in children 3-4 years, attending different pre-school establishments, are given in the article. The author shows that at present stage the child biological needs in movements are not provided for. In this connection most of pre-school establishments are eager to implement innovative technologies, author programmes, means and methods of physical education which have high health effect.

Key words: movement activities routine, physical condition, 3 – 4 years children, pre-school establishments.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку освіти в Україні посилюється увага суспільства до вирішення проблем формування особистості, її своєчасного фізичного і психічного розвитку, стимулювання творчої активності. Особливого значення ці проблеми набувають у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку.

Зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей, тривалий час розглядалося лише як результат несприятливої дії соціально-економічних, екологічних та інших чинників. Однак не менш значущим є негативний вплив на стан здоров'я комплексу педагогічних чинників, а саме: інтенсифікації навчально-пізнавальної діяльності, передчасного початку дошкільного систематичного навчання, невідповідності програм і технологій навчання функціональним та віковим особливостям дітей.

За своєю актуальністю і практичною значущістю здоров'я дитини заслуговує пильної уваги, тому проблеми, які пов'язані з її здоров'ям та фізичним станом є найбільш злободенні на сучасному етапі. Від їх вирішення залежить не тільки майбутнє людського суспільства, а й подальший розвиток суспільства. Фізичний стан підростаючого покоління більшістю дослідників розглядається як по-

няття статистичне і характеризується комплексом педагогічних, психологічних, фізіологічних демографічних показників.

Статистичні дані свідчать про те, що фізіологічно здоровими сьогодні народжуються не більше 14% дітей, тобто більшість дітей відразу після народження не готова до фізично повноцінного життя.

Період раннього дитинства є одним з найважливіших і критичних етапів розвитку дитини. Самостійна наочна діяльність в процесі соціальних контактів призводять в цей період до формування таких психічних категорій, як творча активність, мислення і самосвідомість. Саме в цей період формуються індивідуальні стилі виконання тих або інших рухових дій, що надалі відображаються на підвищенні фізичного стану дитини. У фундаментальних працях Е.С. Вільчовського [6] подається цілісна система забезпечення фізичного та психічного здоров'я дітей. Різноманітні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку надані в роботах [13, 19 та ін.].

На думку вчених, ефективність виховання дітей підвищується, якщо воно ґрунтується на традиціях рідного народу. У процесі історичного розвитку в Україні були відкриті й відібрані найбільш ефективні засоби, методи і форми різнобічного виховання



дітей. Поступово вони були акумульовані в родинній обрядовості, де провідну роль відіграло виховання фізичного і духовного здоров'я дитини [4, 20].

Численними клініко-фізіологічними та педагогічними дослідженнями показано роль рухової активності у забезпеченні гармонійного розвитку дітей різного віку, у профілактиці та лікуванні багатьох захворювань. Розроблено рекомендації з використання різних засобів фізичного виховання в оздоровленні дошкільнят [16, 22].

Інтенсифікація сучасного життя, розвиток і впровадження нових технологій у різних сферах суспільства зумовили процес реформування системи та змісту діяльності освітніх інституцій, у тому числі дошкільних дитячих закладів. Ці реформи пов'язані з раннім навчанням та ускладненням навчальних програм, що супроводжується підвищенням розумовим та фізичним навантаженням, яке негативно впливає на стан здоров'я дітей і викликає порушення постави, зниження опірності організму до негативних чинників довкілля, нервові захворювання [26].

Тому наукове вдосконалення організаційної структури системи фізичного виховання дітей з урахуванням фізичного стану і особливостей рухової активності сприяє вирішенню питань оздоровлення дітей і є актуальною науковою проблемою.

Мета дослідження. Визначити особливості рухового режиму фізичного стану дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу.

В даній роботі використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; аналіз документальних матеріалів.

Робота виконується згідно з темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної

культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U001169).

Результати дослідження та їх обговорення. Увесь цивілізований світ усе більше схиляється до думки, що найбільшою цінністю для самої людини і суспільства є її життя і здоров'я.

Проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей дошкільного віку була, є і завжди буде актуальною.

Унаслідок соціально-політичних передумов, економічних і матеріальних обмежень, екологічної кризи більшість сімей України мають дітей, життя яких обумовлене хворобами або несприятливими соціально-побутовими та психологічними умовами [19].

Серед причин, що зумовлюють відхилення у стані здоров'я дітей, фахівці вважають головними наступні [1]:

- несприятливі соціально-економічні і побутові умови;
- відсутність відповідних умов для ігор, занять, різних видів праці у деяких сім'ях та закладах освіти;
- гіподинамія, недостатньо збалансоване харчування;
- формальний підхід до загартовування;
- недостатнє регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності вихованців (упродовж заняття, дня, тижня, року);
- порушення режимів організації життя дітей, санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового забезпечення у дошкільних закладах.

Інтенсифікація сучасного життя, впровадження нових технологій зумовили постійне збільшення обсягу і темпу навчального навантаження у процесі дошкільного систематичного навчання,

що збільшує статичний компонент і негативно відбивається на фізичному стані дітей [20].

Разом з тим, провідні вчені [6] головним чинником зміцнення і збереження здоров'я вважають систематичну рухову активність, яка формується у процесі фізичного виховання. Саме фізичне виховання, зокрема і у дошкільних навчальних закладах, повинно формувати у дитини правильне і усвідомлене ставлення до себе і до свого здоров'я.

Відомо, що у дошкільному віці біологічна потреба в русі є провідною і здійснює мобілізуючий вплив не тільки на фізичний розвиток, але і на інтелектуальну, моральну та емоційну сфери дитини, її звички та поведінку [3, 6, 14].

Дослідженню феномену здоров'я присвячена значна кількість наукових праць, де визначені такі його види, як фізичне, психологічне, духовне та соціальне [24].

Наукових визначень дефініції «здоров'я» існує близько сотні. У сфері дошкільного фізичного виховання, на думку Н.Ф. Денисенко [10] доцільно користуватись наступними:

1. *Фізичне здоров'я* – це такий стан організму дитини, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються у процесі взаємодії з довкіллям; це гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їх динамічна рівноваженість із середовищем.

2. *Психологічне здоров'я* це внутрішньосистемна основа соціальної поведінки особистості. У ній відображається стан мозку в процесі забезпечення його вищими відділами активної інтелектуальної, емоційної та свідомовольової взаємодії індивідуума з довкіллям.

Компонентами психологічного є інтелектуальне та емоційне здоров'я.

Інтелектуальне здоров'я – норма структурно-функціонального підґрунтя інтелекту, що дає



змогу вирішувати різноманітні вербально-логічні завдання.

Емоційне здоров'я здатність до саморегуляції, тобто вміння керувати своїми емоціями. Емоції є джерелами настрою – доброго чи поганого.

Станом психологічного здоров'я зумовлюється мислення дитини – позитивне чи негативне. Позитивне мислення – це думки, спрямовані на продукування добра, на вияв довіри до людей і життя. Позитивні думки сприяють швидкому розвитку мозку та психічних процесів. Завдяки цьому збільшується обсяг пам'яті, зосереджується увага, розвивається творча уява. Негативне мислення, навпаки, провокує фізичні захворювання, відставання у психологічному розвитку [4].

3. *Духовне здоров'я* – усвідомлення особистою власного «Я» як частки природи і суспільства; прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творчість, віра у вищі духовні цінності (добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість.

4. *Соціальне здоров'я* – визначає здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими у різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є не стресовий стиль життя.

Усвідомлення дорослими визначеного змісту понять, що стосуються дитячого здоров'я, дає змогу осягнути величезне значення належних здоров'язберігальних умов життя дитини в дошкільному навчальному закладі та в родині.

На думку науковця Т.С. Овчинікової [17] здоров'язберігальне середовище включає три компоненти – предметну (господарська інфраструктура, матеріальне забезпечення навчальної та оздоровчої діяльності), комунікативну (умови для спілкування дітей між собою, з педагогами та іншими людьми), корекційно-розвивальну, оздоровчу (форми та принци-

пи навчальної та оздоровчої діяльності).

О.Г. Швецов [28] пропонує нову концепцію системного підходу до охорони здоров'я дітей у дошкільних закладах.

Він надає наступне визначення поняттю «здоров'я дитини». Здоров'я – це здатність протидіяти впливам інфекції, фізичних, хімічних і психічних факторів навколишнього середовища.

Автор наголошує на тому, що здоров'я дитини містить п'ять ознак [28]:

- адаптованість – пристосування до навколишнього середовища;

- рівновага – здатність організму функціонувати у зовнішньому середовищі, зберігаючи гомеостаз (константа внутрішнього середовища);

- благополуччя – стан психічного і фізичного спокою, який обумовлений сприятливим протіканням всіх життєвих процесів дитини;

- гармонійність – врівноваженість всіх функцій, які забезпечують найбільш успішне зростання і розвиток організму;

- здатність функціонувати – головна складова практичного розуміння здоров'я, яка визначає ступінь узгодженості всіх вищевикладених ознак, що забезпечують високий рівень біологічної та соціальної активності і роботоздатності людини.

Зважаючи на тему нашого дослідження, необхідно з'ясувати взаємозв'язок і взаємозалежність дефініцій «здоров'я» і «фізичний стан».

Дослідники вважають, що здоров'я можна розглядати і як здатність організму виконувати біологічні та соціальні функції, і як властивість, яка є притаманною будь-якому стану організму – від оптимального до екстремального (хвороби) [3].

Таким чином, фізичний стан людини можна розглядати як ступінь цієї здатності (готовності)

виконувати різноманітні навантаження у певний проміжок часу.

Отже, «фізичний стан» є інтегративним поняттям і рівень його визначення, включає наступні критерії:

- рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідність біологічного віку календарному;

- рівень функціонування основних систем організму, які характеризують його фізичну робото-здатність, резервні можливості цих систем;

- рівень фізичної підготовленості;

- ступінь опору організму несприятливим впливам;

- наявність хронічних захворювань.

Кожна з цих складових може позитивно або негативно впливати на здоров'я.

Оптимальна взаємодія дитини з навколишнім середовищем формує гармонійно розвинуту, здорову дитину, яка здатна виконувати свої соціальні функції.

Повертаючись до поняття «здорова дитина», зазначимо, що й до тепер немає чіткого визначення того, що саме входить до цієї дефініції. Це пов'язане з великим коливанням найважливіших індивідуальних показників життєдіяльності організму, а також – з різноманітністю факторів, які впливають на здоров'я людини. До кінця не встановлена і чітка градація факторів, які визначають здоров'я дитини.

Ефективність педагогічного процесу у дошкільних навчальних закладах спрямована на підвищення рівня фізичного стану вихованців і залежить від урахування біологічних закономірностей їх організму, пов'язаних із значною потребою дитини у різноманітних рухах.

Сутність задоволення цієї біологічної потреби визначає подальший структурний та функціональний розвиток організму дошкільників. Дослідженнями



І.А. Аршавського обґрунтовано «енергетичне правило скелетних м'язів», згідно з яким особливості розвитку та діяльності фізіологічних систем зростаючого організму перебувають у прямій залежності від функціонування м'язів. Будь-який вид м'язової активності стимулює розвиток центральних регуляторних механізмів внутрішніх органів у такій мірі, що його можна вважати більш за все відповідальним за перехід організму дитини з одного ступеня вікового розвитку до іншого.

У спеціальних дослідженнях вітчизняних та закордонних психологів – Л.С. Виготського, О.В. Запорожця, Ж. Піаже та ін. – показана наявність тісного взаємозв'язку між кількістю та якістю рухової активності і проявленням сприйняття, пам'яті, мислення, емоцій у дітей дошкільного віку.

Рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Постійний приток пропріорецептивної імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямі [3].

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта [15].

Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження [7, 9], завдяки достатньому обсягу рухової активності діти всіх вікових груп мають оптимальний рівень здоров'я, фізичного розвитку та швидше оволодівають руховими вміннями та навичками.

Режим малорухомості (гіподинамія), пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності, призводить до затримки у розвитку організму

дитини. За результатами досліджень Е.С. Вільчковського [6], Н.Є. Пангелової [20], М.О. Руніної [23], Н.А. Тупчії [26] при цьому відбувається порушення функцій та структури багатьох органів і систем, регуляції обміну речовин та енергії, зменшується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на здоров'ї дитини. Зайву масу тіла дошкільнят за рахунок жирових відкладень також можна вважати одним з характерних ознак режиму малорухомості.

Гіподинамія є також однією з причин порушень постави дошкільників. Е.С. Вільчковським [6] був зафіксований більш високий відсоток порушень стану опорно-рухового апарату у малорухомих дітей (18% порівняно з 6% у активних дошкільнят).

Рухова активність дитини має тісний взаємозв'язок з її фізичним розвитком. Діти більш активні мають кращий фізичний розвиток порівняно з менш активними. Це підтверджується дослідженнями Е.С. Вільчковського, Н.Ф. Денисенко [6], Г.В. Панасюк [18], О.Н. Худолій [27].

Вегетативні функції організму дитини та діяльність її рухового апарату також тісно взаємопов'язані. Рухи стимулюють різноманітні життєдіяльні процеси, надають позитивний вплив на їх формування. У свою чергу, вегетативні функції забезпечують тканини, внутрішні органи поживними речовинами та киснем. Таким чином, гіподинамія може спричинити не тільки відставання у формуванні моторики дошкільника, а й привести до затримки розвитку його вегетативних функцій.

Гіподинамія створює також несприятливі умови і для інтелектуального розвитку дитини, знижує її розумову працездатність. Б.Г. Ананьєв підкреслював наявність внутрішніх взаємозалежностей між окремими сторонами розвитку (розумового, фізичного, мо-

рального). Зв'язок рухової функції з розумовим розвитком аргументовано обґрунтовано у фундаментальних працях І.М. Сеченова.

Між м'язовим апаратом і нервовою системою існує безпосередній зв'язок. Зі всіх органів і тканин у головний мозок поступає інформація, в свою чергу, мозок надсилає командні імпульси в органи і тканини. Так здійснюється регуляція, якій в м'язовій системі належить вирішальна роль. Якщо рухові навантаження відсутні, то обсяг інформації, який потрапляє від рецепторів м'язів зменшується, що погіршує обмінні процеси в тканинах мозку і призводить до порушення його регулятивної ролі [8].

Дефіцит фізичної активності негативно впливає на розвиток рухових якостей. У дошкільників в стані гіподинамії зафіксовано низький рівень функціональних можливостей і велику мобільність вегетативних функцій під впливом фізичних навантажень. При цьому спостерігається більш тривалий характер відновлювальних процесів, зниження опору до несприятливих факторів зовнішнього середовища та патогенних мікроорганізмів [6, 7].

Проблема гіподинамії підростаючого покоління є актуальною для багатьох країн світу. Всесвітня організація охорони здоров'я у документі «Глобальні рекомендації з фізичної активності», які опубліковані у 2010 році підкреслює необхідність дотримання розумних меж інтелектуального виховання і визначення належного місця фізичного виховання, на яке слід відводити від 1/3 до 1/5 загального навчального часу (залежно від віку дітей).

Одним з важливих факторів росту та розвитку організму дитини є задоволення її органічної потреби у рухах (кінезофілія). Ступінь кінезофілії має як індивідуальні, так і вікові відмінності. Виникаючи у грудному віці, вона значно підвищується у подальші



роки і виявляється у дошкільника в різноманітних іграх, елементах праці, фізичних вправах та постійній потребі в рухах у період неспання [6, 13, 21].

Отже, рухова активність дітей значною мірою залежить від рухового режиму дошкільного навчального закладу та відповідного життєвого простору. Підвищенню рухової активності сприяють достатня площа для ігор і самостійної діяльності, правильне розташування обладнання та іграшок [6, 25].

Умовно рухова активність дітей поділяється на цілеспрямовану та довільну [6]. Виконання фізичних вправ під керівництвом педагога під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор є цілеспрямованою руховою активністю. Обсяг її визначається програмою та встановленими методичними вимогами до організаційних форм з фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Вона має становити не менше 1,5-2 години на день з урахуванням раціонального розподілу в режимі дня [2, 11, 12].

До довільної рухової активності належать самостійні ігри (здебільшого під час прогулянок), виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять або їхні дії пов'язані із самообслуговуванням. У дитячому садку довільну рухову активність значною мірою регулює вихователь [6, 23].

Рухова активність дітей проявляється під час організованої та самостійної діяльності.

У групах раннього та молодшого дошкільного віку доміантною є самостійна діяльність, яка становить приблизно 55% часу перебування в дитячому садку. Менше часу йде на організовану діяльність, адже малюки ще не здатні довго зосереджуватись на будь-якому певному занятті – малюванні, ліпленні, розгляданні ілюстрацій, слуханні казок тощо. Крім того, варто враховувати, що

досить багато часу витрачається на побутову діяльність – вдягання, годування, гігієнічні процедури, що знижує можливості для активної рухової діяльності.

Отже, як зазначають вчені [3, 23, 26], характер рухової активності та енерговитрат дітей визначається низкою різноманітних біологічних, спадкових, психологічних, соціальних і культурних факторів. Рухова активність та енерговитрати можуть також залежати від фізичних факторів зовнішнього середовища (клімат, погода, сезонні коливання).

Стан здоров'я є головним фактором, який визначає характер рухової активності. При оцінці груп дітей, які мають хронічні захворювання або фізичні і психічні відхилення рівень їх рухової активності завжди є меншим, ніж у їх здорових однолітків. Цей аспект необхідно враховувати при організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах відповідного типу.

Висновки. Аналіз доступної літератури з обраного напрямку свідчить, що, не зважаючи на достатню кількість робіт з теми фізичного виховання дітей дошкільного віку, залишається ще недостатньо вивченим питання з визначення раціонального рухового режиму для дітей 3-4-х років, які відвідують дошкільні заклади різного типу.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах є руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми, що раціонально поєднуються і послідовно використовуються залежно від віку дітей, їх фізичного стану, місця в режимі дня, сезону тощо.

Провідним фактором у підвищенні рівня фізичного стану дітей дошкільного віку є достатня рухова активність, яка перебуває у межах оптимальних величин. Вчені дійшли висновку щодо залежності психічного і фізичного розвитку дитини від рівня рухової

активності [10]. Отже, раціональна побудова рухового режиму дитини є одним із найважливіших завдань системи дошкільного фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробка та обґрунтування раціонального рухового режиму для дітей 3-4-х років, які відвідують дошкільні заклади різного типу, що характеризується за обсягом, інтенсивністю, раціональним співвідношенням засобів та їхньою спрямованістю на рішення завдань фізичного виховання.

Література

1. Андреева С.Р. Эндозкология, физическая культура и состояние здоровья дошкольников / С.Р. Андреева, Т.В. Волосникова, А.А. Ганеев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №3. – С. 49 – 51.
2. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук.кер. А.М. Богущ; автор. кол.: Богущ А.М., Беленька Г.В., Богінч О.Л. та ін. - К., 2012. – 30 с. (Спец. випуск журн. «Вихователь-методист дошкільного закладу»).
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
4. Березка Т. Мы родом из детства. Развитие духовно-нравственного потенциала здоровья дошкольников в условиях детского сада и семьи / Т. Березка, Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – №12. – 2012. – С. 4-9.
5. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е.С. Вільчковський, О.І.Курок. – 2-е вид., перероб. та доп. – Суми: ВТД “Університет книг”,



2004. – 428 с.
6. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : [навч.-метод. посібн.] / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
 7. Гавришко С.Г. Порівняльна характеристика рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 4-6 років / С.Г. Гавришко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - №3. – С. 49-52.
 8. Голубева Г.Н. Формирование двигательного режима ребёнка (до 6 лет): [монография] / Г.Н.Голубева. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2009. – 124 с.
 9. Демидова Е.В. Физическая подготовленность детей 3-9 лет в условиях прогимназии / Е.В. Демидова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №4. – С. 24-26.
 10. Денисенко Н.Ф. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник / Н.Ф. Денисенко, Л.В. Лиходід, С.В. Лупінович, А.Ф. Михайліченко. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 160 с.
 11. Дитина : [програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років / наук.кер.проекту В.О. Огнев'юк, К.І. Волинець]. 3-тє вид., доопр. і доповн. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2012. – 492 с.
 12. Малайко: програма виховання дітей дошкільного віку / [наук. кер. автор. кол. – З. П. Плохій]. – К., 1999. – 286 с.
 13. Москаленко Н.В. Дошкільне фізичне виховання дітей : метод. посібник / Н.В. Москаленко, З.В. Анастасєва – Дніпропетровськ: Інновація, 2009. – 95 с.
 14. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, А. Полякова, Я. Ковров // Спортивний вісник Придніпров'я. – №1. – 2013. – С. 40-42.
 15. Мухина М. Обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам. Инновационные подходы / М. Мухина // Дошкольное воспитание. – №6. – 2011. – С. 104-108.
 16. Ноткина Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук / Н. А. Ноткина. Л., 1980. – 23 с.
 17. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: [монография] / Т.С. Овчинникова. – СПб. : Каро, 2009. – 176 с.
 18. Панасюк Т.В. Телосложение и процессы роста детей дошкольного возраста при различных двигательных режимах : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Т.В.Панасюк. – М., 2004. – 18 с.
 19. Пангелова Н.Є. Нетрадиційні методи оздоровлення у системі фізичного виховання дошкільників / Н.Є. Пангелова, І.Ю. Сагунова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – №1. – С. 22-25.
 20. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дисерт. ...докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фіз. вих. різних груп населення» / Н.Є. Пангелова. – К., 2014. – 39 с.
 21. Пасічник В. Оцінка показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку / В. Пасічник, Р. Петрина, Л. Петрина // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: зб.наук.мат. – Л., 2013. – Вип. 12. – С. 44-48.
 22. Пивовар А.А. Взаємозв'язок розвитку пізнавальних здібностей і рухової активності старших дошкільників у процесі занять фізичною культурою та спортом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х.; Донецьк, 2003. – №23. – С.209-213.
 23. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду : [пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ.] / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 256 с.
 24. Смольнікова Г. Здоров'я-збережувальні та здоров'я-формувальні технології / Г. Смольнікова // Дошкільне виховання. – №7. – 2013. – С. 23-27.
 25. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания ребёнка: учеб. пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
 26. Тупчий Н.О. Режимы рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. ... дисерт. канд. наук з фіз. вих. і спорту / Н.О. Тупчий. – К., 2001. – 17 с.
 27. Худолей О.Н. Закономерности развития двигательной функции у детей дошкольного возраста / О.Н. Худолей, А.В. Касьян // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №7. – С.19-39.
 28. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях: в помощь врачам, мед. и пед. работникам дошк. учреждений / А.Г. Швецов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2009. – 174 с.

