

й значного простору, вправи можуть проводитися з вагою власного тіла або підручними предметами (стілець, диван тощо). Утім вправи потребують правильності техніки виконання, оскільки її порушення може спричинити травмування. Функціональний тренінг сприяє підвищенню м'язового тону, покращенню роботи серцево-судинної системи.

Тренування триває 30 хв. і передбачає використання 6 блоків вправ, кожен з яких триває 5 хвилин. Перерва між блоками становить 5-10 сек., після чого відбувається перехід до наступної вправи. За часом програма будується так: кардіо розминка – 5 хв., присідання – 5 хв., вправи для спини – 5 хв., вправи для м'язів грудей і спини – 5 хв., вправи для м'язів живота – 5 хв. Після цього виконується інтенсивний кардіо блок, який триває 2 хвилини.

Вправи стретчингу і функціональні тренування рекомендовані не всім, а лише підготовленим людям, які до періоду карантину відвідували фітнес-центри або консультувалися із тренером.

**Висновки.** Тривала гіподинамія може стати серйозною проблемою для стану здоров'я людей. Дозоване систематичне виконання фізичних вправ має стати життєвою необхідністю, що збереже функціональний стан організму на рівні норми. Людям різного віку рекомендуємо різні види фізичних вправ. Для людей молодого віку й підготовлених вправи стретчингу й функціонального тренінгу, іншим – ранкову гігієнічну гімнастику і загальнорозвивальні вправи упродовж дня.

#### **Список використаних джерел:**

1. Іванюта Н. В., Толмачова С. Є. Фізична активність – шлях до здоров'я й успіху. Корисні поради для жінок . – К., 2020. – С.3.
2. Корносенко О. К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Полтава : ФОП Болотін. 2014. – 321 с.

## **КОНСТРУКТОР LEGO – РОЗУМНА ЗНАХІДКА ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Колісніченко І. А.**

*Комунальний заклад «Білгород-Дністровський педагогічний коледж»*

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день в Україні в рамках «Нової української школи» велику увагу приділяють LEGO – технологіям. LEGO – одна з найвідоміших і поширених нині педагогічних систем, яка широко використовує тривимірні моделі реального світу в предметно-ігровому середовищі в процесі навчання та розвитку дитини дошкільного віку [1].

**Мета дослідження** – обґрунтувати вплив занять за допомогою конструктора LEGO на фізичний розвиток дитини дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** LEGO – технологія, як і інші види діяльності спрямована на всебічний (пізнавальний, креативний, комунікативно-мовленнєвий, фізичний) розвиток особистості, як активного учасника суспільного життя у майбутньому. LEGO – конструктор не тільки в цікавій формі розвиває фізичні якості дітей, а й вчить працювати в колективі, допомагати один одному.

LEGO-технологія:

- формує вміння розв’язувати проблемні завдання, ставити мету, міркувати про подальшу роботу, розробляти план дій;

- розвиває творче мислення;

- розвиває мовлення – діти вчаться детально пояснювати свої дії, пояснювати міркування, надавати чіткі та зрозумілі інструкції, розповідати історії, висловлювати власні думки;

- формує вміння співпрацювати, зокрема, уміння працювати в парах чи групах, ділитися матеріалами, уміння вчитися у своїх однолітків, дослухатися до їхніх ідей та пропонувати власні, уміння аналізувати ідеї та обирати раціональніші, уміння розподіляти ролі та обов’язки;

- розвиває сенсорне сприйняття, допомагає формувати уявлення про зовнішні властивості предметів: форму, величину, колір, положення у просторі;

- розвиває дрібну моторику;

- формує цілісну систему уявлень дитини про навколишній світ, збагачує життєвий досвід дитини [4].

Досягти бажаних результатів в фізичному розвитку дошкільників, позитивних емоцій, бажання виконувати фізичні вправи, експериментувати, дає змогу використовувати в ігровій діяльності дітей різноманітних комплексів і матеріалів для фізичного розвитку, який дає можливість дізнатися дітям багато важливих ідей і розвиває навички суспільної активної, творчої особистості, яка може створювати нові ідеї та приймати нестандартні рішення.

Працюючи в педагогічному коледжі на заняттях з фізичної культури разом зі студентами підбираємо ігри та вправи з цеглинками. Це такі ігри, як «Передай далі», «Надзвичайний капелюх» де діти розвивають спритність, силу, витривалість та координацію рухів [2].

Набуті знання, що отримали студенти на уроках використовуються в педагогічній практиці. А саме, широко застосовуються в дитячому садку на заняттях з фізичної культури та в повсякденній діяльності проводячи різні змагання, рухливі ігри, вправи що допомагають дітям в навичках ефективної комунікації.

Поділ дітей на команди не така вже й проста справа, річ у тім що діти хочуть бути в одній команді зі своїми товаришами. Потрібно лише роздати кольорові цеглинки малюкам и після цього відповідно до кольорів об'єднати дошкільнят у команди.

Ігри з цеглинками LEGO допомагають створити комфортну, психологічну атмосферу. Заняття проходять без нервового напруження, що позитивно позначається на вивченні фізичних вправ. Діти активно приймають участь в таких вправах «Хто швидше», «Цеглинка на голові», гра естафета «Побудуй швидше», «Передай цеглинку LEGO», «Хто швидше», які розвивають швидкість, координацію рухів, спритність, працю в команді [3].

Студенти широко використовують на заняттях з фізичної культури LEGO – цеглинки, як нестандартне обладнання, яке збільшує якість виконання фізичних вправ, підвищує активність дітей на занятті. За допомогою цеглинок закріплюємо не тільки фізичні якості, а й розвиваємо дітей всебічно. Під час спостережень за студентами на практиці, які використовують в своїй роботі LEGO матеріал, слід відмітити, що заняття проходять в спокійній атмосфері, без страху оцінювання роботи та впливають на емоції дітей.

**Висновки.** Використовуючи конструктор на заняттях з фізичної культури можна зробити висновок, що LEGO матеріал об'єднує в собі елементи гри з експериментуванням, а отже впливає на фізичний розвиток дітей, активізує мовленнєву діяльність, розвиває конструкторські здібності, навички спілкування, розширює кругозір, пізнавальну активність дітей, сприяє інтерпретації і самовираженню, дозволяє підняти дітей на більш високий рівень розвитку пізнавальної діяльності, а це – одна зі складових успішності їх подальшого навчання, виховання та розвитку.

#### **Список використаних джерел:**

1. Інтеграція LEGO-технологій в освітньому процесі. Електронний ресурс. – Режим доступу – <http://dnz12.sumy.ua/intergatsiya-lego-tehnologiy-v-osvitniy-protses>.
2. LEGO-конструювання як один із способів творчої гри. – Електронний ресурс. – Режим доступу. – <https://naurok.com.ua/lego-konstruyuvannya-yak-odin-iz-zasobiv-tvorcho-gri-78996.html>
3. Робота з конструктором – цікаві ігри з леґо. Електоронний ресур . – Режим доступу. – <https://naurok.com.ua/roboata-z-konstruktorom-cikavi-igri-z-lego-131901.html>.
4. LEGO. Електронний ресурс. – Режим доступу. – <http://osnova.com.ua/news/1319-LEGO>
5. Лусс Т. В. Формування навичок конструктивно-ігрової діяльності у дітей за допомогою ЛЕґО / Т. В. Лусс. – М.: Гуманітарний видавничий центр ВЛАДОС, 2003. – 104 с.