

SCI-CONF.COM.UA

RESULTS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH AND DEVELOPMENT



**PROCEEDINGS OF IX INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
NOVEMBER 14-16, 2021**

**MADRID
2021**

RESULTS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH AND DEVELOPMENT

Proceedings of IX International Scientific and Practical Conference

Madrid, Spain

14-16 November 2021

Madrid, Spain

2021

UDC 001.1

The 9th International scientific and practical conference “Results of modern scientific research and development” (November 14-16, 2021) Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2021. 585 p.

ISBN 978-84-15927-33-4

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Results of modern scientific research and development. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain. 2021. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-results-of-modern-scientific-research-and-development-14-16-noyabrya-2021-goda-madrid-isperaniya-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine, Russia and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: madrid@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2021 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2021 Barca Academy Publishing ®

©2021 Authors of the articles

TABLE OF CONTENTS

AGRICULTURAL SCIENCES

1. *Казарова А. С.* 13
ОЦІНКА ЖИВОЇ МАСИ БУГАЙЦІВ УКРАЇНСЬКОЇ ЧОРНО-РЯБОЇ ПОРОДИ ВЕЛИКОЇ РОГАТОЇ ХУДОБИ.
2. *Латюк Г. І., Мулієв П. О.* 16
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБґРУНТУВАННЯ ГУСТОТИ СТОЯННЯ РОСЛИН СОНЯШНИКУ В УМОВАХ БЕРЕЗАНСЬКОГО РАЙОНУ МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.

BIOLOGICAL SCIENCES

3. *Danyliv S. I., Yakymiv I. I.* 23
BLACK ELDERBERRY FOR FLU AND COLDS.
4. *Talibov T., Guliyeva G.* 27
NATURAL MONUMENTS OF NAKHCHIVAN AUTONOMOUS REPUBLIC – JUNIPERS.
5. *Богачевська Д. О., Горобець С. В.* 36
ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ НАКОПИЧЕННЯ ЗАЛІЗА У РОСЛИН NICOTIANA TABACUM ВИРОЩЕНИХ НА СЕРЕДОВИЩАХ З МАГНІТНИМИ НАНОЧАСТИНКАМИ.
6. *Горобець С. В., Новосад А. С.* 39
НАКОПИЧЕННЯ ІОНІВ ЗАЛІЗА У РОСЛИНИ ГОРОХУ ПОСІВНОГО PISUM SATIVUM, ПРИ ВИРОЩУВАННІ НА СЕРЕДОВИЩАХ ІЗ ДОДАВАННЯМ МАГНІТНИХ НАНОЧАСТИНОК.

MEDICAL SCIENCES

7. *Bekenov N., Datkayeva G., Berdikulova K., Oralbek A., Mussakhova M.* 43
THE PROBLEM OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT DISORDERS IN CHILDREN.
8. *Mandryk O., Humenna I., Nebyla O.* 49
THE INFLUENCE OF CHANGES IN THE BLOOD LIPID SPECTRUM ON THE DEVELOPMENT AND PROGRESSION OF DIABETIC GASTROPATHY DEPENDING ON THE TYPE OF CONCERTING SUGAR.
9. *Riznychenko O., Zub K., Rudenko S.* 52
ADAPTIVE MECHANISMS OF NEUROPLASTICITY IN THE RESTORATION OF MOTOR FUNCTIONS AFTER ISCHEMIC STROKE.
10. *Аскарьянц В. П., Кенжаев Сардор Алижон угли, Маннопова Хуршида Усан кизи, Зокиров Мухаммаджон Собиржон угли* 55
О РОЛИ РАЗЛИЧНЫХ ОТДЕЛОВ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА В РЕГУЛЯЦИИ ЖЕЛЧЕВЫДЕЛЕНИЯ.

11. *Аскаръянц В. П., Равшанова Севараой Равшан кизи, Ақромов Сардорбек Ферузбек Угли, Екубов Отабек Фарход угли* 61
 ИЗМЕНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В КРОВИ ПРИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ВВЕДЕНИИ В ОРГАНИЗМ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ.
12. *Ахраров Х. Х., Махаматалиева Хадича Фахриддин кизи, Ибабекова Севарахон Улугбек кизи, Авабакирова Жайрона Бахром кизи* 66
 К ВОПРОСУ МНОГОГРАННОГО ВЛИЯНИЯ ГИПОФИЗА НА ОРГАНИЗМ.
13. *Косілова О. Ю., Баришева Д. В., Топчий А. С.* 72
 СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ, СПРЯМОВАНІ НА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ІНФІКУВАННЯ COVID-19.
14. *Кухарева Н. С.* 75
 ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ И КЛИНИЧЕСКОЙ КАРТИНЫ АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА И КРАПИВНИЦЫ ПРИ ЛЯМБЛИОЗЕ У ДЕТЕЙ.
15. *Малишев В. В., Чекалов І. В., П'ятакова А. В.* 79
 ЗАСТОСУВАННЯ СТОВБУРОВИХ КЛІТИН У КОСМЕТОЛОГІЇ.
16. *Мирзаахмедова К. Т., Саъдуллаева Р. У., Эркинова Д. Д.* 81
 ЭПИЛЕПСИЯ В АСПЕКТЕ ФАРМАКОЛОГИИ.
17. *Михайловська О. В.* 88
 ДОСЛІДЖЕННЯ УЩІЛЬНЕННЯ СУМІШІ ҐРУНТУ З ВІДХОДАМИ НАФТОГАЗОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ.
18. *Плотнікова А. С., Хохлова А. О., Колесник В. П.* 93
 КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ПРИ ОПЕРАЦІЯХ НА ОРГАНАХ ГЕПАТОБІЛІАРНОЇ ДІЛЯНКИ.
19. *Трефаненко І. В., Гуменюк О. П., Синицька Т. В., Соловійова О. В.* 96
 ПОРІВНЯННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИПУСКНИХ КУРСІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО ТА АУДИТОРНОГО НАВЧАННЯ.
20. *Трефаненко І. В., Дребіт Н. В., Ткачук А. В.* 101
 РОЗПОВСЮДЖЕНІСТЬ КЛІЩІВ BORRELIA BURGDORFERI В ЛАНДШАФТНО-ГЕОГРАФІЧНИХ ЗОНАХ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ.
21. *Хохлова А. О., Плотнікова А. С., Колесник В. П.* 108
 НАШ ДОСВІД КОМПЛЕКСНОГО ЛІКУВАННЯ УСКЛАДНЕНЬ СИНДРОМУ ДІАБЕТИЧНОЇ СТОПИ.
22. *Цой Е. В.* 110
 НЕВРАЛГІЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА: ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ.
- CHEMICAL SCIENCES**
23. *Мальована О. В.* 115
 ВПЛИВ СТУПЕНЯ ОЧИЩЕННЯ ВОДИ НА ВЛАСТИВОСТІ РІДИНИ ADBLUE.

24. *Ненастина Т. А., Сахненко Н. Д., Проскурина В. О.* 119
ТВЕРДОСТЬ ЭЛЕКТРОЛИТИЧЕСКИХ СПЛАВОВ КОБАЛЬТА.

TECHNICAL SCIENCES

25. *Вусатий М. В., Гарасимчук І. Д., Потанський П. В.* 124
ОЦІНЮВАННЯ ВІДНОВЛЮВАНИХ ДЖЕРЕЛ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ
НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЕЛЕКТРИЧНИХ МЕРЕЖ.
26. *Григоренко С. М., Будяну А. Р.* 130
ПРОГРАМНО - АПАРАТНИЙ КОМПЛЕКС «РОЗУМНОГО»
БУДИНКУ.
27. *Григоренко С. М., Яновський А. О., Бутескул А. Ю., Курпол В. В.* 134
ПРОГРАМНО - АПАРАТНИЙ КОМПЛЕКС ОПРАЦЮВАННЯ
СИГНАЛІВ ОПТИЧНОГО ДАЛЕКОМІРУ.
28. *Кісель А. Г., Літвін О. О., Кудрін Є. Ю.* 136
СТАБІЛІЗАТОР КАМЕРИ ДЛЯ МОБІЛЬНОГО РОБОТА.
29. *Костенко О. Б., Іщенко Д. О.* 139
СТВОРЕННЯ ЧАТ-БОТУ З ОПРАЦЮВАННЯ ЗАМОВЛЕНЬ ДЛЯ
ЗАКЛАДІВ ХАРЧУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ
НЕЙРОМЕРЕЖЕВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.
30. *Мосюрчак В. М., Боднар І. І.* 142
ОЦІНКА РИЗИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КІБЕРБЕЗПЕКИ
ІНФОРМАЦІЙНОЇ СИСТЕМИ.
31. *Музика Н. М., Булак А. М.* 146
НАЦІОНАЛЬНА СТРАТЕГІЯ РОЗВИТКУ ДЕРЖАВНОГО
ЗЕМЕЛЬНОГО КАДАСТРУ.
32. *Назаров О. І., Назаров І. О., Рева В. Б.* 150
ОЦІНКА РЕСУРСУ ДИСКОВИХ ГАЛЬМ ЛЕГКОВИХ
АВТОМОБІЛІВ ЗА ВІДНОСНИМ ЗНОСОМ ФРИКЦІЙНИХ ПАР.
33. *Нимчик А. Г., Усманов Х. Л., Кадырова З. Р.* 159
ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ФАЗООБРАЗОВАНИЯ
ПОРТЛАНДЦЕМЕНТНЫХ СМЕСЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ФЛОТООТХОДОВ.
34. *Руденко Д. О., Колосок Е. В.* 162
ОГЛЯД МОЖЛИВОСТЕЙ GOOGLE ANALYTICS ДЛЯ РОБОТИ З
ДАНИМИ.
35. *Сичова В. В.* 165
КОРОТКОСТРОКОВЕ ПРОГНОЗУВАННЯ НЕБАЛАНСІВ
ЕЛЕКТРИЧНОЇ ЕНЕРГІЇ.
36. *Трофименко А. О., Бойко С. О., Бажак О. В., Дорофєєва З. Я.* 172
МЕТОД ВИЗНАЧЕННЯ ЧАСТОТ КОЛИВАНЬ ПІДШИПНИКІВ
СУДНОВИХ ВАЛОПРОВОДІВ.
37. *Фиалко Н. М., Шеренковский Ю. В., Меранова Н. О., Алешко С. А.* 178
АНАЛИЗ ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ СТАБИЛИЗАТОРОВ
ПЛАМЕНИ МИКРОФАКЕЛЬНЫХ ГОРЕЛОК.

PHYSICAL AND MATHEMATICAL SCIENCES

38. *Musii R. S., Veselovska O. V., Drohomiretska K. T.* 183
INITIAL-BOUNDARY PROBLEMS OF HEAT CONDUCTIVITY AND
THERMAL ELASTICITY FOR A THREE-LAYER PLATE.
39. *Prokofieva S.* 188
METHODS FOR SOLVING PARTIAL TYPES OF THE EIKONAL
EQUATION.
40. *Vdovin K.* 192
DECISION TREE CREATION IN MULTI-STAGE GAMES WITH
INCOMPLETE INFORMATION.
41. *Volokh L. V.* 195
THE GROWING INFLUENCE OF MATHEMATICS IN THE SOCIAL
SCIENCES.

ARCHITECTURE

42. *Малашенкова В. А., Юрченко Е. В.* 200
ТРАНСФОРМАЦІЯ І ЕВОЛЮЦІЯ ВЕРТИКАЛЬНО-
ПРОСТРАНСТВЕННОЇ АРХИТЕКТУРИ. НЕБОСКРЕБЫ СКВОЗЬ
ГОДА.

PEDAGOGICAL SCIENCES

43. *Akhmad I., Mikhnenko G., Chmel V.* 204
COMMUNICATION AS THE BASIS OF PEDAGOGICAL
EDUCATION.
44. *Kondratieva A. V.* 208
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE NEW UKRAINIAN SCHOOL.
45. *Koschavets I. M., Vorona N. S., Morozova A. V.* 212
OVERALL CHARACTERISTIC OF METHODS AND METHODS OF
CHOREOGRAPHIC TRAINING.
46. *Sokolovska L., Stoyanova I.* 216
CRISES RESILIENT PEDAGOGY AS A NEW TEACHING APPROACH.
47. *Voloshyna O. S.* 221
TRAINING OF MASTERS OF LEGAL SPECIALTIES DURING
DISTANCE LEARNING.
48. *Zhuravlova Z. Yu., Chernobrovkin A. V., Milovska K. M., Larikova V. V.* 226
PROJECT MANAGEMENT IN EDUCATION.
49. *Антонюк О. П.* 231
НОВІ ВИКЛИКИ І МОЖЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ
ВЧИТЕЛІВ МАТЕМАТИКИ.
50. *Брянський Г. Є.* 237
ПІЗНАННЯ КУЛЬТУРИ ПЕДАГОГІКИ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА
ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО – ЕТИЧНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОБРАЗОТВОРЧОГО
МИСТЕЦТВА.

51.	<i>Бінецький Д. О., Остапенко О. І., Касіч Н. П.</i> СТАН ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗСО.	243
52.	<i>Бондаренко В. В., Проскурняк О. І.</i> ЕКОЛОГІЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ.	248
53.	<i>Буцик І. М., Таран М. В.</i> ІНФОРМАТИЗАЦІЯ УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДОМ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК СУЧАСНА ТЕХНОЛОГІЯ.	253
54.	<i>Васильєва А. І., Черниш В. В.</i> НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ МОНОЛОГУ-ОПИСУ З ВИКОРИСТАННЯМ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ПРЕЗЕНТАЦІЙ В УМОВАХ КОМБІНОВАНОГО НАВЧАННЯ.	257
55.	<i>Гурьянова Н. М., Білка Н. О.</i> СВІТОВА МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНА СПАДЩИНА ПРО РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ МУЗИКИ У ВИХОВАННІ ДІТЕЙ.	259
56.	<i>Доротюк О. Г.</i> УМОВИ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ.	265
57.	<i>Збаравська Л. Ю., Слободян С. Б., Торчук М. В.</i> СУЧАСНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ АГРАРНОГО ПРОФІЛЮ.	267
58.	<i>Карасєвич С. А., Карасєвич М. П., Поштарук Л. І., Звариченко В.</i> ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ.	273
59.	<i>Кашуба О. М., Кравчук Т. О., Навольська Г. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗВО: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ.	280
60.	<i>Коваленко В. Є.</i> РОЛЬ ТВОРЧИХ ОБ'ЄДНАНЬ НАПРЯМІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ У СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.	287
61.	<i>Коломоєць Т. Г., Савенко О. С., Осадча Д. В.</i> ВИКОРИСТАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.	294
62.	<i>Левчук Л. А.</i> ЗАДАЧІ ВИКЛАДАННЯ СОЛЬФЕДЖІО НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.	301
63.	<i>Лисиця О. П., Кудіна В. В.</i> ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ХХІ СТОРІЧЧІ.	309
64.	<i>Медведєва О. Ю., Катрич А. В., Стросько Н. Г., Леонтьєва І. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОВЛЕННЄВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ МАЙБУТНІХ МОРЯКІВ.	313

УДК 373.2.017:796

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ

Карасевич Сергій Анатолійович

к.пед.н., доцент

Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Карасевич Марина Петрівна

викладач,

Поштарук Лариса Іванівна

викладач-методист,

Звариченко Вікторія

студентка,

Комунальний заклад «Уманський
гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
ім Т.Г.Шевченка Черкаської обласної ради»

м. Умань, Україна

Рухайся більше – проживеш довше.

Народна мудрість

Збереження і зміцнення здоров'я населення в цілому, і підростаючого покоління в тому числі, – цінність, яка має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України. Дошкільний вік є важливим періодом становлення особистості дитини, під час якого інтенсивно розвиваються здібності, формуються моральні якості, відбувається розумовий і фізичний розвиток, закладаються основи здоров'я. Однак, нерациональна організація життєдіяльності дітей, збільшення розумового навантаження, відсутність у ЗДО оптимального розпорядку дня з урахуванням психофізіологічних особливостей кожної дитини, недостатність рухової активності негативно позначається на стані здоров'я дошкільника [4].

Правильно організований руховий режим позитивно діє на скелет та основні функції організму. Під впливом тренування у м'язах збільшується

кількість капілярів, зміцнюються кістки. Відбуваються зміни не лише в органах кровообігу, а й у крові – зростає рівень гемоглобіну, еритроцитів, покращується робота печінки, серця, головного мозку, органів дихання. Також знижується вразливість до простудних захворювань, особливо якщо заняття проводяться на свіжому повітрі. Фізичні вправи сприяють удосконаленню координації рухів, позитивно позначаються на розвитку центральної нервової системи [3].

Забезпечення успішного фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я є одним із пріоритетних завдань педагогічної роботи з дошкільниками. У всіх державних програмах фізичному вихованню приділяється особлива увага, проте, дослідження останніх років свідчать, що сучасні діти здебільшого відчують дефіцит руху. Це спричинено їх тривалим перебуванням у сидячому положенні. Тому, задовольнити природну потребу дітей у русі й збільшити рухову активність покликані цілі і завдання фізичного виховання. З метою успішного проведення фізкультурно-оздоровчої роботи потрібно створити у ЗДО розвивальний простір, який передбачає наявність фізкультурної зали з відповідним оснащенням та інвентарем, обладнати спортивний куточок та ігрову зону в кожній груповій кімнаті. Однак, недостатнє фінансування закладів дошкільної освіти не дозволяє створити належні умови, придбати якісне обладнання. Натомість, наявний інвентар, у більшості випадків, є застарілим, нефункціональним, неясним і непривабливим, інколи у недостатній кількості, сумнівної якості, не відповідає віковим особливостям дошкільників та санітарним нормам. Всі ці явища перешкоджають реалізації завдань фізичного виховання дітей та зумовлюють необхідність створення і впровадження нестандартного фізкультурного обладнання у середовищі дошкільного закладу.

Нестандартне обладнання – це завжди додатковий стимул фізкультурно-оздоровчої роботи, засіб активізації рухового режиму. Один із прийомів підвищення ефективності фізкультурного обладнання – новизна, яка створюється за рахунок внесення нового чи зміни переносного нестандартного обладнання у своєрідні комплекси (смути перешкод, будиночки, парканчики). Діти дошкільного віку залюбки виконують вправи з інвентарем, досягають

високих результатів у фізичному вдосконаленні, що позитивно впливає на їхню емоційну сферу [1. С. 6].

Тому для того, щоб був організм у дітей дошкільного віку здоровий та загартований потрібно насамперед придумувати різні форми організації рухової активності так і в повсякденному житті, так і в садочку, наприклад такі як:

Фізичні вправи на прогулянках – один з основних засобів фізичного розвитку дітей. Завдяки їм формуються навички життєво важливих рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння тощо), розвиваються фізичні якості (сила, спритність, швидкість, витривалість, координація рухів, гнучкість). Фізичні вправи також широко використовуються в різноманітних організаційних формах (ранкові гімнастики, заняття з фізичної культури, рухливі ігри тощо).

Походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм) проводиться з дітьми, починаючи з молодшого дошкільного віку. Вихователь має ретельно готуватися до їх проведення: продумувати маршрут руху і спосіб пересування, визначити та вивчати місця зупинок і відпочинку, враховуючи при цьому всі природні умови для проведення вправ з удосконалення рухових навичок. Тривалість переходу в один бік (від дошкільного закладу до місця кінцевої зупинки) становить для дітей четвертого року життя 15-20 хв., п'ятого – 20-25 хв., шостого року життя – 25-30 хв. Під час походів використовуються вправи з основних рухів, рухливі ігри з використанням дрібних фізкультурних знарядь та природних умов, а також передбачаються проведення спостережень в природі та навколишньому оточенні, елементарні бесіди, короткі розповіді краєзнавчого, екологічного спрямування, дидактичні ігри тощо.

Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з раннього віку (3-й рік життя) один-два рази на місяць, переважно у другій половині дня. Тривалість фізкультурних розваг для дітей раннього віку -15-20 хв., молодшого -20-35 хв., старшого віку -35-40 хв. Місцем їх проведення може бути фізкультурна зала чи музична, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик. Щоб забезпечити оптимальні фізичні, психічні, емоційні навантаження, плануючи розваги передбачається раціональне чергування ігор із різними ступенями

навантаження, колективних, масових – з іграми підгрупами чи індивідуальними (конкурси, атракціони). У фізкультурних розвагах для дітей старшого дошкільного віку можуть переважати естафети, конкурси, атракціони, а також використовуватися ігри та вправи спортивного характеру.

Самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму проводиться з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок тощо. Вона може розгортатися як у приміщенні, так і на майданчику. Під час самостійної рухової діяльності дошкільнят педагоги мають передбачити застосування прийомів, які б сприяли її розгортанню, надавали їй організаційної стрункості й змістовності (наприклад: допомогти дітям з'ясувати задум діяльності, вибрати вправи чи ігри, потрібний інвентар, підготувати місце для самостійних рухів тощо). Щоб забезпечити оптимальні фізичні навантаження, важливо чергувати самостійні рухові дії дітей за видом чи способом руху, ступенем навантажень та активні рухи з короткочасним відпочинком [5].

Фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя кожної людини. Систематичне заняття фізичними вправами сприяє зміцненню імунної системи та відновленню функцій всіх систем і органів людського організму, та запобігають виникненню хвороб. Найбільш позитивний вплив спричиняють заняття фізичними вправами на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи. У ситуації, в якій сьогодні опинилася Україна і весь світ, стає питання організації освітнього процесу в умовах адаптивного карантину. В школах це питання вирішується за допомогою дистанційного навчання. Карантин поставив багатьох батьків у складні умови. Але спробуйте поглянути на ізоляцію як на позачергові канікули. Нарешті у вас з'явився час, щоб провести його з дітьми весело й корисно. Більшість мам і тат звикли до того, що малюк витрачає свою енергію в садку чи школі, й не знають, як впоратися з непосидою [7].

Вашій увазі пропонується комплекс вправ фізкультпаузи, який виконується дитиною кожен день.



ЗДОРОВІ ДІТИ
ЗДОРОВА НАЦІЯ!

*«Якщо хочете виростити дитину щасливою, то виростіть її здоровою»
Жан-Жак Руссо*

До системи оздоровчо-профілактичних заходів входить обов'язкове проведення фізкультпаузи (динамічної перерви) між заняттями на яких переважає розумове навантаження.

Зміст фізкультпауз – ігри середньої та малої інтенсивності, комплекс загальноорозвиваючих вправ. Тривалість фізкультпауз 6-10 хвилин. Необхідно закінчувати проведення динамічної перерви за 2-3 хвилини до початку наступного заняття.

Рухайтесь з дітьми!

Комплекс вправ для фізкультурних пауз

1. В. п. — руки до плечей.

1 - відставити праву ногу назад на носок, руки підняти вгору, прогнувшись, подивитися на кисті рук,
2 - повернутися у в.п.
3 - 4 те саме, починаючи з лівої ноги.
Повторити 3-4 рази.

2. В. п. — руки на люсі.

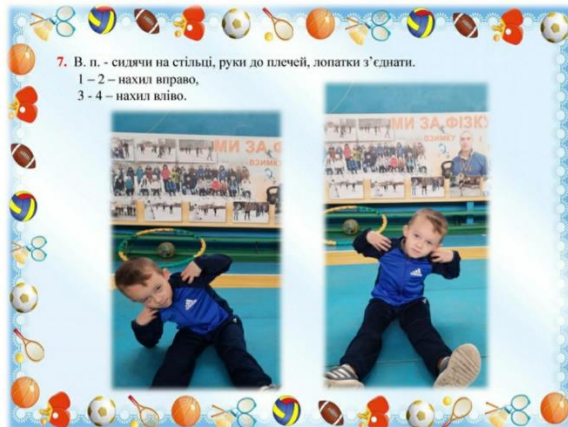
1 - повернути тулуб наліво, руки в бік долонями вгору,
2 - в п.
3 - 4 те саме, в інший бік.
Повторити 3-4 рази.

3. В. п. — основна стійка.

1 - підняти праву ногу вперед, зігнуту в коліні. Руками притиснути коліно до грудей,
2 - в.п.
3 - 4 те саме, починаючи з лівої ноги.
Повторити 3-4 рази.

4. В. п. — основна стійка.

1 - 2 поставити праву ногу вперед на носок, підняти руки вгору, стиснувши і розпрямляючи пальці.
3 - 4 праву ногу вбік, руки в сторони, продовжуючи стискувати і розпрямляти пальці.
5 - 6 приставити ногу, опустити руки.
Те саме, починаючи з лівої ноги. Повторити 3-4 рази.



Комплекс вправ виконував Карасевич Арсеній вихованець ЗДО № 9, м. Умань [6].

Отже, для гарного самопочуття та відчуття щастя у дітей дошкільного віку важливим є заняття спортом і рухова активність в цілому. Оптимальні рівні занять спортом помірної та високої інтенсивності (до яких відноситься більшість видів спорту) – це 40-50 хвилин щоденно для дівчат та 50-60 хвилин – для хлопців (або по 1,5 години 3 рази на тиждень для дівчат та 4 рази – для хлопців). Загальна рухова активність як для хлопців, так і для дівчат повинна становити 4,5-5,5 годин щодня.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вільчковський, Е. С., Денисенко, Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
2. Вільчковський, Е. С., Курок, О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2005.
3. Вольчинський, А. Я. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури / А. Я. Вольчинський, Я. А. Смаль // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Вип. 9. – 2013. – С. 77–81.
4. Денисенко, Н. Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних закладах / Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя: ЛПС Лтд., 2001. – 308 с.
5. Пангелова, Н. Є. Інформативна значущість рухових, розумових і моральних якостей у структурі особистості дошкільників 4-х років / Н. Є. Пангелова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 45–50.
6. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-fizkultpauza-204026.html>
7. Режим доступу: http://moskovskiy-ruo.edu.kh.ua/doshkiljna_osvita/rekomendacii_pedagogam/distancijna_osvita_dlya_doshkiljnyat/