УДК 796.011.3:613.954] 373.24
DOI https://doi.org/10.24919/2308-4863/83-2-46

Надія КРАВЕЦЬ,
orcid.org/0000-0003-4334-1414
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
(Івано-Франківськ, Україна) Kravets.nadiia@pnu.edu.ua

Наталія ЗАХАРАСЕВИЧ,
orcid.org/0000-0003-2808-3947
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
(Івано-Франківськ, Україна) nataliia.zakharasevych@pnu.edu.ua

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗДО

У статті здійснено здійснено ґрунтовний аналіз сучасних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти. Установлено, що фізкультурно-оздоровча робота – це цілеспрямована система заходів, спрямованих на формування, збереження та зміцнення фізичного здоров'я дітей через інтеграцію рухової активності, здоров'язбережувальних технологій і освітніх програм, адаптованих до вікових, фізіологічних та індивідуальних особливостей дитини.

Дослідження охоплює аналіз чинних нормативно-правових документів, зокрема Базового компоненту дошкільної освіти, а також освітніх програм «Українське дошкілля», «Дитина» та «Впевнений старт», які визначають зміст фізкультурно-оздоровчої роботи.

У статті обґрунтовано доцільність упровадження інноваційних методів фізичного виховання, що враховують сучасні виклики, зокрема зниження рухової активності дітей та зростання захворювань. Виявлено ефективні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності: інтерактивні вправи, рухливі ігри, фітбол-гімнастику, динамічні паузи, використання сенсорних доріжок тощо. Наведено приклади застосування цих методів та форм на практиці для формування у дітей стійкої мотивації до фізичної активності.

Наголошено на важливості індивідуалізації фізичного виховання шляхом адаптації програм до вікових і фізіологічних особливостей дітей. Розглянуто підходи до створення розвивального середовища, що стимулює інтерес дошкільнят до рухової активності. Підкреслено значення співпраці між педагогами та батьками у впровадженні цілісного підходу до виховання здорової особистості.

Висновки, запропоновані авторами, акцентують на необхідності впровадження здоров'язбережувальних технологій, інноваційних методик і підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Надано методичні рекомендації для педагогів щодо організації фізкультурно-оздоровчої рооти, спрямованої на всебічний розвиток дошкільнят і формування навичок здорового способу життя.

Ключові слова: *дошкільна освіта, система фізичного виховання дітей дошкільного віку; здоров'язбережувальна діяльність, методичне забезпечення, рухова активність.*

Nadiia KRAVETS,
orcid.org/0000-0003-4334-1414
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Preschool and Special Education
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
(Ivano-Frankivsk, Ukraine) Kravets.nadiia@pnu.edu.ua

Nataliia ZAKHARASEVYCH,
orcid.org/0000-0003-2808-3947
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Preschool and Special Education
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
(Ivano-Frankivsk, Ukraine) nataliia.zakharasevych@pnu.edu.ua

MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH WORK IN HEALTH CARE FACILITIES

The article provides a thorough analysis of modern approaches to the organization of physical culture and health work in preschool education institutions. It is established that physical culture and health work is a purposeful system of measures aimed at forming, preserving and strengthening the physical health of children through the integration of physical activity, health-saving technologies and educational programs adapted to the age, physiological and individual characteristics of the child.

The study includes an analysis of current regulatory documents, including the Basic Component of Preschool Education, as well as the Ukrainian Preschool, Child, and Sure Start educational programs, which define the content of physical education and health work.

The article substantiates the expediency of introducing innovative methods of physical education that take into account modern challenges, in particular, the decline in children's physical activity and the growth of diseases. Effective forms of physical culture and health activities are identified: interactive exercises, outdoor games, fitball gymnastics, dynamic pauses, the use of sensory paths, etc. Examples of the application of these methods and forms in practice to form children's sustainable motivation for physical activity are given.

The importance of individualizing physical education by adapting programs to the age and physiological characteristics of children is emphasized. Approaches to creating a developmental environment that stimulates preschoolers' interest in physical activity are considered. The importance of cooperation between teachers and parents in implementing a holistic approach to the education of a healthy personality is emphasized.

The conclusions proposed by the authors emphasize the need to introduce health-saving technologies, innovative methods and approaches to the organization of physical education and health work. The article provides methodological recommendations for teachers on the organization of physical education and recreation aimed at the comprehensive development of preschoolers and the formation of healthy lifestyle skills.

Key words: *preschool education, system of physical education of preschool children, health-preserving activity, methodological support, motor activity.*

Постановка проблеми. Зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку є одним із пріоритетних завдань сучасної освіти, адже саме в цьому віці формуються основи фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості. На тлі зростання кількості захворювань серед дітей, зниження рівня їхньої рухової активності та погіршення екологічної ситуації проблема організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти набуває особливої актуальності. Ефективна система фізичного виховання, спрямована на підтримку здоров'я та формування навичок здорового способу життя, потребує модернізації відповідно до сучасних тенденцій та запитів суспільства.

У сучасній освітній парадигмі фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах дошкільної освіти розглядається як важливий компонент гармонійного розвитку дітей та формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності. Проте в реаліях освітньої практики спостерігається недостатня ефективність традиційних форм фізичного виховання, які часто не враховують індивідуальні особливості дітей, їхні мотиваційні потреби та можливості використання сучасних технологій.

Не менш важливим аспектом є забезпечення методичного супроводу для педагогів, які працюють із дітьми дошкільного віку. Недостатня підготовка вихователів до впровадження інноваційних технологій фізичного виховання може суттєво знижувати результативність заходів, спрямованих на підтримку здоров'я дітей. Крім того, важливим є створення мотивуючого середовища для рухової активності, яка є одним із ключових чинників гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, актуальність проблеми зумовлюється необхідністю удосконалення підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО, що забезпечить ефективний розвиток, зміцнення здоров'я та формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку.

Аналіз досліджень. Дослідження наукової літератури з даної теми дозволяє стверджувати, що проблема організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти є актуальною та ґрунтовно вивчалася у працях таких науковців, як О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Гаращенко, К. Дмитренко, Р. Кондратенко, П. Рибалко, О. Шрамченко та ін.

Зокрема, у працях українських дослідників (Т. Бабюк, О. Бурова, Т. Кириченко, О. Поліщук та ін.) наголошується на важливості формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя в дітей дошкільного віку.

Вагомий внесок у розвиток теорії та практики фізичного виховання дітей дошкільного віку зробили дослідження, спрямовані на інтеграцію здоров'язбережувальних технологій в освітній процес (І. Царенко, Г. Петренко, С. Хмільовська, А. Наконечна, Л. Кириленко та ін.). Науковці

вивчають вплив фізичної активності на когнітивний розвиток дітей, формування їхньої емоційної стійкості та розвиток навичок командної роботи.

Особливості використання здоров'язбережувальних технологій в дошкільній освіті вивчали А. Кошель, А. Макуліна, Т. Мицкан, Б. Любежаніна та ін.

Науковці досліджують і питання формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у майбутніх вихователів дошкільного закладу як складової їх позитивного професійного іміджу (Л. Загородня, Г. Барсуковська О. Гнізділова, В. Любива В. Давидова, О. Солтис, І. Гавриленко та ін.). Учені переконані, що розвиток цієї компетентності передбачає засвоєння знань про основи фізичного виховання, оволодіння практичними навичками організації рухової активності дітей та формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

Мета дослідження – визначити та науково обґрунтувати сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Фізкультурно-оздоровча робота є невід'ємною складовою діяльності закладів дошкільної освіти, оскільки саме в дошкільному віці закладаються основи здоров'я, фізичної витривалості, координації та рухової активності. У сучасних умовах, коли діти все частіше проводять час за гаджетами, зниження рівня рухової активності стає викликом для суспільства.

Як показав аналіз науково-педагогічної літератури – «фізкультурно-оздоровча робота» має надзвичайно широкий зміст і охоплює різноманітні аспекти. Зосередимо увагу на основних із них.

Так, Т. Надім'янова стверджує, що фізкультурно-оздоровча робота виступає фундаментом для формування здорового способу життя, і спонукає до вироблення навичок рухової активності, дотримання режиму дня – харчування, навчання, дозвілля, трудової діяльності (Надім'янова, 2021).

На думку, О. Шрамченко та П. Рибалко, фізкультурно-оздоровча робота – це один із напрямів впровадження фізичної культури в освітньо-виховних процес, що спрямована на зміцнення здоров'я у поєднанні з фізичним розвитком дітей дошкільного віку (Шрамченко, Рибалко, 2018: 163).

Л. Рибалко вважає, шо фізкультурно-оздоровча діяльність – це «процес оздоровлення особистості, що залежить безпосередньо від мотивації, прагнення суб'єкта до покращення власного емоційного та фізичного стану, пов'язаний із суспільними цінностями, формуванням світогляду культури здоров'я, освітньою діяльністю» (Рибалко, 2023: 345).

О. Стасенко та О. Вівчар наголошують на тому, що фізкультурно-оздоровча робота – це: виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної і суспільної цінності; формування навичок здорового способу життя; оптимізація режиму навчально-виховного процесу; збільшення рухової активності тощо (Стасенко та ін. 2018).

Таким чином, на нашу думку, фізкультурно-оздоровча робота це цілеспрямована система заходів, спрямованих на формування, збереження та зміцнення фізичного здоров'я дітей через інтеграцію рухової активності, здоров'язбережувальних технологій і освітніх програм, адаптованих до вікових, фізіологічних та індивідуальних особливостей дитини. Основна мета такої роботи полягає у забезпеченні гармонійного фізичного розвитку, формуванні здорових звичок, а також у профілактиці захворювань шляхом впровадження активних методів фізичного виховання в умовах закладу дошкільної освіти.

Для більш повного розуміння організації фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО перейдемо до аналізу нормативно-правових документів, які визначають зміст фізичного виховання, в тому числі здоров'язбережувальними технологіями у ЗДО.

Відповідно, до Базового компоненту дошкільної освіти визначено фізичний розвитку як один із ключових напрямів виховання дитини. Зокрема, у варіативній освітній лінії «Особистість дитини» підкреслюється значення формування навичок здорового способу життя, розвиток рухових умінь та фізичної витривалості.

Відтак, визначено вимоги до рухової активності дітей дошкільного віку, які передбачають (Наказ Міністерства освіти і науки України, 2021):

• створення умов для щоденної фізичної активності;

• розвиток основних рухових навичок (біг, стрибки, лазіння, метання тощо);

• використання здоров'язбережувальних технологій у режимі дня;

• формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я;

• впровадження сучасних методик фізичного виховання.

Задля уточнення змісту фізичного виховання дітей дошкільного візку, проведемо аналіз чинних програм освітньої діяльності закладів дошкільної освіти.

Так, у програмі розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» в освітній лінії

«Особистість дитини» акцентується на формуванні у дошкільнят активного ставлення до власного здоров'я, усвідомлення значення рухової активності та розвитку фізичних здібностей як важливого чинника гармонійного особистісного зростання. У контексті фізкультурно-оздоровчої роботи ця лінія передбачає залучення дітей до систематичної рухової діяльності, спрямованої на вдосконалення їхніх основних фізичних якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості), а також на формування звичок здорового способу життя через інтеграцію рухових завдань із повсякденним побутом і освітнім процесом. Такий підхід дозволяє створити міцну основу для формування ціннісного ставлення до здоров'я, що є актуальним викликом у сучасних умовах зростання рівня гіподинамії серед дітей дошкільного віку (Програма розвитку дитини дошкільного віку, 2017).

На відміну від програми «Українське дошкілля», яка орієнтована на інтегративний підхід і системну організацію рухової активності в колективі, освітня програма «Дитина» робить акцент на створенні індивідуальних маршрутів фізичного розвитку задля збереження та зміцнення здоров'я дітей. Це включає застосування адаптивних вправ, розвиток саморегуляції через рухові ігри та посилену увагу до оздоровчих технологій для дітей із різними рівнями фізичної підготовленості (Освітня програма для дітей від двох до семи років, 2016).

Сучасна система дошкільної освіти орієнтована на збереження та зміцнення здоров'я дітей, що зумовлює необхідність впровадження здоров'язбережувальних технологій як ключового компонента освітнього процесу.

З метою більш детального аналізу особливостей підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи пропонуємо порівняти традиційні та інноваційні методи за основними критеріями (табл. 1).

Як видно з таблиці 1, фізкультурно-оздоровча робота в закладах дошкільної освіти спрямована на:

• *оптимізацію фізичного розвитку дитини шляхом* удосконалення основних рухових навичок (ходьби, бігу, стрибків, метання тощо);

• *профілактику захворювань* через зміцнення опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи;

• *підвищення психоемоційної стійкості* завдяки руховій активності, що позитивно впливає на когнітивні процеси, увагу та пам'ять;

• *формування мотивації до здорового способу життя*, що є важливим для подальшого розвитку дитини.

Проте, інтеграція здоров'язбережувальних технологій у закладах дошкільної освіти вимагає не лише якісного змістового наповнення освітнього процесу, але й високого рівня підготовленості педагогів, які реалізують ці завдання. Важливу роль у цьому відіграє фізкультурно-оздоровча компетентність вихователя, яка є ядром його професійної підготовленості до здійснення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку (Загородня та ін., 2014).

Звідси, задля ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладів дошкільної освіти вихователь повинен дотримуватися таких принципів:

• принцип індивідуального підходу – урахування вікових, фізіологічних та психологічних особливостей кожної дитини при плануванні рухової активності;

• принцип систематичності та послідовності – забезпечення регулярності фізкультурних занять і поступового ускладнення вправ відповідно до рівня розвитку дітей;

Таблиця 1

Порівняльна характеристика традиційних та інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО

Критерії	Традиційні	Інноваційні
Форма організації	Групові заняття, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі ігри	Інтерактивні ігри, цифрові технології, йога, фітнес-програми
Методи роботи	Повторювані вправи, класичні рухові комплекси, загальні завдання	Індивідуалізація, інтеграція рухової активності в освітній процес, інтерактивні методики
Засоби мотивації	Вербальні заохочення, командні ігри, спортивні заходи	Гейміфікація, цифрові додатки, використання сучасного обладнання
Залучення дітей	Пасивне слідування за інструкціями вихователя	Активна участь, можливість вибору видів рухової активності
Мета	Фізичний розвиток, укріплення здоров'я	Комплексний розвиток (фізичний, когнітивний, емоційний, соціальний)

• принцип інтеграції – поєднання фізичної активності з іншими напрямами виховання та навчання (сенсорний розвиток, когнітивні навички, емоційний стан);

• принцип мотивації та зацікавленості – використання ігрових методів, гейміфікації, змагань і заохочень для формування стійкого інтересу дітей до фізичної активності;

• принцип здоров'язбереження – створення безпечного середовища, дотримання санітарно-гігієнічних норм, оптимального фізичного навантаження та режиму дня;

• принцип варіативності та інноваційності – застосування як традиційних, так і сучасних методик фізичного виховання (йога, фітнес-програми, дихальні вправи, елементи корекційної гімнастики);

• принцип партнерства – активна співпраця з батьками для узгодження підходів до фізичного виховання дітей як у закладі дошкільної освіти, так і вдома.

Відтак, для досягнення стійкої мотивації до фізичної активності серед дошкільників важливо використовувати методи, які враховують індивідуальні особливості дітей, їхні інтереси та вікові потреби. У таблиці 2 запропоновані методи мотивації дошкільників та форми їх реалізації до фізичної активності.

Таким чином, використання методів мотивації, адаптованих до інтересів і можливостей дошкільників, дозволяє створити сприятливі умови для активного залучення дітей до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Крім того, ці методи сприяють формуванню у дітей позитивного емоційного ставлення до рухової активності та усвідомлення її значення для здоров'я.

Подальший розвиток фізичної культури дошкільників значною мірою залежить від комплексного підходу, який включає не лише організацію занять у закладі освіти, але й активне залучення сім'ї до підтримки здорового способу життя.

А. Макуліна та Б. Любежаніна переконані що взаємодія педагогів і батьків дошкільного віку здійснюється через різні форми співпраці, що сприяють узгодженню освітніх впливів та формуванню єдиного виховного простору, а саме:

– залучення батьків до освітнього процесу, що передбачає їхню активну участь у плануванні та реалізації фізкультурно-оздоровчих заходів;

– розширення сфери участі батьків в організації життєдіяльності закладу дошкільної освіти, включаючи проведення спільних спортивних свят, днів здоров'я, майстер-класів і тренінгів;

– можливість присутності батьків на заняттях у зручний для них час для безпосереднього ознайомлення з методами роботи вихователя та особливостями освітнього процесу;

– створення умов для творчої самореалізації педагогів, батьків і дітей, що сприяє розвитку креативності та зміцненню емоційного зв'язку;

– інформаційно-просвітницька діяльність, яка включає надання педагогічних матеріалів, організацію виставок дитячих робіт, поширення рекомендацій щодо збереження здоров'я та фізичного розвитку дошкільників;

– реалізація культурно-освітніх та психолого-педагогічних програм спільної діяльності дітей і батьків, що сприяють розвитку сімейного виховання та підвищенню педагогічної компетентності дорослих;

– використання сучасних цифрових технологій, зокрема онлайн-консультацій, відеоуроків, вебінарів, чатів для батьків, що забезпечують оперативну взаємодію та доступ до актуальної інформації;

– психолого-педагогічний супровід сімей, що включає індивідуальні консультації, тренінги та рекомендації щодо ефективних методів виховання, розвитку та підтримки здоров'я дитини (Микуліна, Любежаніна, 2019).

З огляду на зростаючу кількість дітей дошкільного віку із порушеннями здоров'я, сучасні освітні програми акцентують увагу на індивідуалізації фізкультурно-оздоровчої роботи. Важливим

Таблиця 2

Методи та форми мотивації дітей дошкільного віку до фізичної активності

Метод мотивації	Форма реалізації
Гейміфікація (ігровий підхід)	Використання казкових персонажів, спортивні квести, сюжетні рухові ігри
Заохочувальна система	Нагороди, сертифікати здоров'я, рейтингові картки активності
Приклад дорослих	Спільні фізичні заходи з батьками та вихователями, активний спосіб життя педагогів
Використання сучасних технологій	Інтерактивні підлоги, додатки для підрахунку кроків, віртуальні тренажери
Індивідуальний підхід	Підбір завдань відповідно до фізичних можливостей дитини, створення особистих карт фізичного розвитку

завданням є врахування особливостей фізичного, моторного та психоемоційного розвитку кожної дитини. Застосування адаптованих методик і комплексних технологій дозволяє не лише зміцнити здоров'я, а й гармонійно розвивати рухові навички та підтримувати емоційний баланс. У таблиці 3 наведено основні особливості організації фізичної активності залежно від потреб дітей різних категорій.

Досвід роботи з дітьми дошкільного віку показує, що індивідуалізація фізкультурно-оздоровчої роботи сприяє ефективному розвитку фізичних та психоемоційних здібностей дітей. Сучасні підходи дозволяють враховувати особливості кожної дитини та створювати умови для зміцнення її здоров'я та підвищення рухової активності.

До прикладу, використання нестандартного спортивного обладнання, а саме застосування сучасних засобів, таких як балансборди, степплатформи, сенсорні доріжки, мобільні тренажери, сприяє розвитку координації, рівноваги та гнучкості, що є важливими компонентами фізичного розвитку дошкільників. Такі засоби дозволяють урізноманітнити фізкультурні заняття, підвищити рівень зацікавленості дітей та стимулювати їхню активність у природний ігровий спосіб.

Крім того, використання подібного обладнання сприяє покращенню роботи вестибулярного апарату, зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку дрібної та загальної моторики, що позитивно впливає не лише на фізичний, а й на когнітивний розвиток дитини (Куценко, Павленко, 2019). Інтеграція таких інноваційних засобів у фізкультурно-оздоровчу роботу дозволяє забезпечити комплексний підхід до формування рухових навичок та сприяє профілактиці порушень постави, плоскостопості та інших розповсюджених проблем здоров'я дошкільників.

Також, використання мультимедійних технологій у фізичному вихованні сприяє активному залученню дітей до фізичної діяльності.

Дослідження свідчать, що мультимедійні технології забезпечують інтенсифікацію навчання, сприяють розвитку просторових уявлень, полегшують сприйняття матеріалу та дозволяють адаптувати освітній процес до індивідуальних потреб кожної дитини. Зокрема, флеш-презентації, відеоролики та спеціалізовані комп'ютерні програми сприяють візуалізації рухових дій, деталізації техніки виконання вправ, моделюванню процесів і підвищенню мотивації вихованців до фізичної активності (Тітаренко, 2020).

Неабиякою популярністю серед елементів фізкультурно-оздоровчої роботи користуються фітнес-програми. О. Хуртенко, С. Дмитренко, М. Кужель розглядають дитячий фітнес як раціонально організовану оздоровчу фізичнау культуру з переважним використанням засобів сучасного фітнесу, що надає комплексну систему для гармонійного розвитку дитини (Хуртенко та ін., 2024).

До основних компонентів дитячого фітнесу відносять (Троценко та ін., 2018):

• аеробні вправи (легкі кардіонавантаження, танцювальні рухи, степ-аеробіка);

• силові вправи (безпечні вправи з власною вагою, вправи на баланс);

• гімнастичні елементи (акробатичні рухи, вправи на розтяжку);

• ігрові тренування (естафети, спортивні квести, тематичні заняття з фітнесу) тощо.

На сучасному етапі все частіше у фізкультурно-оздоровчій роботі педагоги використовують елементи хатха-йоги, що сприяє розвитку координації, концентрації уваги та гармонізації емоційного стану дитини.

Хатхайога – це система виховання здорового тіла і здорової психіки за допомогою вправ, релаксації, психотерапії (Левшунова, 2012), (Середа та ін., 2021). Основні методики включають:

• дихальні вправи для регуляції нервової системи;

Таблиця 3

Індивідуалізація фізкультурно-оздоровчої роботи залежно від потреб дітей

Категорія дітей	Особливості розвитку	Рекомендовані методики
Діти з високою руховою активністю	Підвищена енергійність, потреба у частих фізичних навантаженнях	Динамічні ігри, спортивні естафети, біг, стрибки
Діти з низькою фізичною активністю	Повільна моторика, швидка втомлюваність	Коригувальні гімнастики, вправи на гнучкість, плавні рухи
Діти з порушеннями постави	Проблеми з хребтом, неправильна хода	Лікувальна фізкультура, коригувальні вправи, йога
Діти з особливими освітніми потребами	Проблеми сенсорного або моторного розвитку	Сенсорна гімнастика, кінезіологічні вправи, масаж
Емоційно нестабільні діти	Висока тривожність, гіперактивність або гіперчутливість	Релаксаційні вправи, дихальна гімнастика, йога

• статичні пози (асанами) для розвитку гнучкості та витривалості;

• динамічні комплекси рухів, що поєднують дихання та фізичні навантаження.

Зауважимо, що особливостями інноваційних підходів фізкультурно-оздоровчої роботи є реалізація інтегрованих підходів, які передбачають поєднання фізичної активності з іншими видами діяльності, такими як музика, мистецтво та творчість (Пасічник, 2016). Такий підхід не лише урізноманітнює заняття, але й сприяє розвитку емоційної сфери дітей, їхньої креативності та гармонійного сприйняття світу. Наприклад, виконання фізичних вправ під музичний супровід стимулює розвиток ритмічності та координації рухів, а інтеграція художньої діяльності, як-от малювання чи створення аплікацій після рухливих ігор, закріплює отримані враження та розвиває дрібну моторику. Тематичні заняття, що поєднують елементи казок, хореографії та спортивних рухів, викликають у дітей інтерес, сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та розвивають їхні міждисциплінарні навички.

З метою формування у дітей дошкільного віку позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя, виховну роботу в межах фізкультурно-оздоровчої діяльності доцільно організовувати за такими напрямками:

1) фізичний розвиток та зміцнення здоров'я (забезпечення оптимальної рухової активності шляхом організації ранкової гімнастики, динамічних пауз, фізкультурних занять та прогулянок на свіжому повітрі);

2) формування культури здорового способу життя (залучення дітей до усвідомлення важливості здорових звичок через інтерактивні заняття, гейміфікацію та позитивний приклад дорослих);

3) інтеграція фізичної активності у повсякденне життя (включення рухових завдань в освітній процес, наприклад, рухливі ігри під час вивчення природничих явищ, інтеграція фізичних вправ у заняття з математики чи мовлення для підвищення ефективності засвоєння матеріалу);

4) індивідуалізація фізичного виховання (розробка індивідуальних програм фізичного розвитку відповідно до вікових, фізичних та психоемоційних особливостей кожної дитини; для цього важливо використовувати індивідуальні картки фізичного розвитку, щоб адаптувати вправи до конкретних потреб дітей);

5) психоемоційний розвиток та релаксація (впровадження методик, орієнтованих на зниження рівня тривожності та розвиток емоційної стійкості: йога, дихальні вправи, сенсорна гімнастика та арт-рухотерапія допомагають гармонізувати емоційний стан дітей);

6) співпраця з батьками (залучення батьків до фізкультурно-оздоровчих заходів, надання їм рекомендацій щодо фізичної активності дітей удома (наприклад, сімейні змагання або тренінги для батьків).

Відповідно, для створення оптимального освітньо-розвивального середовища важливо облаштувати спеціальні куточки фізичного виховання, наприклад, спортивні зони, сенсорні доріжки та міні-спортивні комплекси, які сприятимуть активізації рухової активності дітей. Показниками ефективності роботи в цьому напрямку є підвищення фізичної підготовленості вихованців, їхня зацікавленість у фізичній активності та формування стійких здоров'язбережувальних навичок.

Отже, на основі вищезазначеного ми виокремлюємо наступні рекомендації для вихователів, які спрямовані на забезпечення ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

Методичні рекомендації для вихователів:

1. ***Планування фізкультурно-оздоровчої роботи***

Розробляйте календарно-тематичні плани занять із чітким визначенням завдань, спрямованих на формування рухових навичок, профілактику гіподинамії та формування у дітей позитивного ставлення до здорового способу життя.

Включайте фізкультурно-оздоровчі заходи в повсякденний розпорядок дня: ранкову гімнастику, динамічні паузи, прогулянки на свіжому повітрі та рухливі ігри.

2. ***Організація фізкультурних занять***

Забезпечте поєднання різних видів фізичної активності: динамічних вправ, вправ на розтягування, ігрових завдань та релаксаційних методик.

Використовуйте ігрові форми роботи (естафети, квести), щоб підтримувати інтерес і мотивацію дітей.

Проводьте заняття на свіжому повітрі за можливості, адаптуючи вправи до погодних умов та сезону.

3. ***Використання сучасних здоров'язбережувальних технологій***

Інтегруйте у фізкультурно-оздоровчу роботу сенсорну гімнастику, кінезіологічні вправи та дихальні методики, які сприяють гармонізації психоемоційного стану дітей.

Використовуйте сучасні цифрові засоби: інтерактивні підлоги, мультимедійні тренажери та програми з гейміфікацією для залучення дітей до рухової активності.

Застосовуйте музичний супровід під час виконання вправ для стимуляції координації та ритмічності рухів.

4. ***Диференційований підхід до організації занять***

Адаптуйте фізичну активність до рівня підготовленості та стану здоров'я кожної дитини.

Використовуйте індивідуальні картки фізичного розвитку для моніторингу прогресу, визначення сильних сторін і зон розвитку.

Забезпечте особливий підхід для дітей з особливими освітніми потребами через розробку індивідуальних програм.

5. ***Створення безпечного та комфортного середовища***

Обладнайте фізкультурні зали та майданчики безпечним і сучасним інвентарем (м'ячі, килимки, гімнастичні палиці тощо).

Створіть умови для проведення занять із мінімізацією ризику травматизму.

Взаємодійте з медичними працівниками для контролю за фізичним станом дітей і корекції навантажень.

6. ***Взаємодія з батьками***

Проводьте консультації для батьків щодо значення фізичної активності та способів її впровадження вдома.

Організовуйте спільні заходи, такі як спортивні свята, ранкова гімнастика та тематичні дні здоров'я, для формування єдиної системи виховання у ЗДО та родині.

Створюйте пам'ятки та рекомендації з фізичного виховання для використання вдома.

Дотримання методичних рекомендацій дозволяє забезпечити системність, безпечність і ефективність фізичного виховання, враховуючи індивідуальні потреби кожної дитини.

Висновки. Таким чином, можемо зробити висновок, що організація фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти є важливим компонентом освітнього процесу, спрямованого на забезпечення гармонійного фізичного розвитку дітей, формування основ здорового способу життя та профілактику захворювань. Вихователі відіграють важливу роль у створенні умов для фізичного вдосконалення дошкільників, забезпечення оптимального рухового режиму та зміцнення їхнього здоров'я. У цьому контексті важливим завданням є забезпечення високого рівня методичної підготовки педагогів, розробка чітких рекомендацій щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи та впровадження сучасних педагогічних технологій у практику.

Інтеграція сучасних здоров'язбережувальних технологій, таких як сенсорні доріжки, фітбол-гімнастика, рухливі ігри та динамічні паузи, дозволяє не лише підвищити ефективність фізичного виховання, але й сприяє емоційному благополуччю дітей, їх соціальній адаптації та формуванню мотивації до регулярної фізичної активності.

Водночас важливим напрямом роботи є посилення співпраці педагогів із батьками, оскільки залучення родин до фізкультурно-оздоровчого процесу дозволяє створити цілісне виховне середовище, спрямоване на зміцнення здоров'я дітей. Підвищення професійної компетентності вихователів, збагачення їх методичного арсеналу та впровадження інноваційних практик є ключовими аспектами вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи.

Проведене дослідження не вичерпує актуальні аспекти порушеної проблеми. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці комплексних програм із впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу в закладах дошкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Впевнений старт : освітня програма для дітей старшого дошкільного віку / за заг. наук. ред. Т. О. Піроженко, Київ, 2017. 80 с.

2. Дитина : Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проєкту В. О. Огнев'юк ; авт. кол.: Г. В. Бєлєнька, О. Л. Богініч, В. М. Вертугіна та ін. ; наук. ред. Г. В. Бєлєнька ; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 440 с.

3. Загородня Л., Барсуковська Г. Інноваційні педагогічні технології як засіб формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2014. № 3. С. 110–118.

4. Загородня Л., Барсуковська Г. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у майбутніх вихователів дошкільного закладу як складової їх позитивного професійного іміджу. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. № 47. С. 14–20.

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

6. Левшунова К. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2012. № 2 (2). С. 197–205.

7. Любива В. Формування готовності майбутніх вихователів до творчої діяльності як умова успішної професійної самореалізації у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.* 2015. № 29. С. 155–162.

8. Микуліна А., Любежаніна Б., Особливості використання здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті. *Освіта і наука.* 2019. Вип. 2 (27). С. 111–115.

9. Надім'янова Т. Фізкультурно-оздоровча робота як фундамент здорового способу життя учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. Вип. 6 К (135). С. 149–152.

10. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) нова редакція : наказ МОН № 33 від 12.01.2021 р. URL: https://ezavdnz.mcfr.ua/book?bid=37876 (дата звернення: 13.01.2025).

11. Рибалко Л. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбережнння. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2023. Вип. 3К (162). С. 343–347.

12. Середа І., Лаврін Г., Кучер Т. Педагогічна технологія розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку. *Publishing House «Baltija Publishing»*. 2021. С. 53–57.

13. Стасенко О., Вівчар Р. Фізкультурно-оздоровча робота в освітньому процесі загальноосвітньої школи. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World*. 2018. 433 с.

14. Тітаренко С. Використання мультимедійних технологій для оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету.* 2020. № 8. С. 147–153.

15. Троценко Т., Троценко В. Перспективи розвитку дитячого фітнесу у дошкільних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2018. № 1. С. 248–253.

16. Українське дошкілля : Програма розвитку дитини дошкільного віку / за заг. ред. О. В. Низковської. Київ, 2017, 256 с.

17. Хуртенко О., Дмитренко С., Кужель М. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку. *Професійно-прикладні дидактики*. 2024. № 2. С. 90–95.

18. Царенко І. Здоров'язбережувальні технології у підготовці майбутніх педагогів професійного навчання. *Наукові записки.* 2016. Т. 3 № 9. С. 73–76.

19. Шрамченко О., Рибалко П. Фізкультурно-оздоровча робота в закладах дошкільної освіти: практичні засади. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2018. № 7 (81). С. 160–173.

REFERENCES

1. Vpevnenyi start : osvitnia prohrama dlia ditei starshoho doshkilnoho viku (2017) [Sure start: educational program for children of senior preschool age] / red. T. O. Pirozhenko, Kyiv. 80. [in Ukrainian].

2. Dytyna : Osvitnia prohrama dlia ditei vid dvokh do semy rokiv (2020) [The child: Educational program for children from two to seven years old] / V. O. Ohneviuk ; avt. kol.: H. V. Bielienka, O. L. Bohinich, V. M. Vertuhina ta in. ; Kyiv : Kyiv. un-t im. B. Hrinchenka. 440. [in Ukrainian].

3. Zahorodnia L., Barsukovska H. (2014) Innovatsiini pedahohichni tekhnolohii yak zasib formuvannia fizkulturno-ozdorovchoi kompetentnosti maibutnikh vykhovateliv doshkilnykh navchalnykh zakladiv [Innovative Pedagogical Technologies as a Means of Forming Physical Culture and Health Competence of Future Preschool Teachers]. Zbirnyk naukovykh prats Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu, 3. 110–118. [in Ukrainian].

4. Zahorodnia L., Barsukovska H. (2013) Formuvannia fizkulturno-ozdorovchoi kompetentnosti u maibutnikh vykhovateliv doshkilnoho zakladu yak skladovoi yikh pozytyvnoho profesiinoho imidzhu [Formation of physical culture and health competence of future preschool teachers as a component of their positive professional image]. Psykholoho-pedahohichni problemy silskoi shkoly, 47. 14–20. [in Ukrainian].

5. Kutsenko O., Pavlenko O. (2019) Vykorystannia nestandartnoho fizkulturnoho obladnannia u zakladakh doshkilnoi osvity [Use of non-standard physical education equipment in preschool education institutions]. Doshkilna osvita u suchasnomu sotsiokulturnomu prostori, 3. 106–111. [in Ukrainian].

6. Levshunova K. (2012) Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii yak chynnyk psykhichnoho blahopoluchchia doshkilnyka [Health-saving technologies as a factor of preschooler's mental well-being.]. Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav, 2 (2). 197–205. [in Ukrainian].

7. Liubyva V. (2015) Formuvannia hotovnosti maibutnikh vykhovateliv do tvorchoi diialnosti yak umova uspishnoi profesiinoi samorealizatsii u protsesi fizkulturno-ozdorovchoi roboty z doshkilnykamy [Formation of future educators' readiness for creative activity as a condition for successful professional self-realization in the process of physical education and health work with preschoolers]. Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka, 29. 155–162. [in Ukrainian].

8. Mykulina A., Liubezhanina B. (2019) Osoblyvosti vykorystannia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii v doshkilnii osviti [Features of the use of health-saving technologies in preschool education.]. Osvita i nauka, 2 (27). 111–115. [in Ukrainian].

9. Nadimianova T. (2021) Fizkulturno-ozdorovcha robota yak fundament zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi [Physical education and recreation as the foundation of a healthy lifestyle for students]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, 6 K (135). 149–152. [in Ukrainian].

10. Pro zatverdzhennia Bazovoho komponenta doshkilnoi osvity (Derzhavnoho standartu doshkilnoi osvity) nova redaktsiia [On approval of the Basic Component of Preschool Education (State Standard of Preschool Education), new edition: Order of the Ministry of Education and Science No. 33 of January 12, 2021.]. URL: https://ezavdnz.mcfr.ua/book?bid=37876 (date of application: 13.01.2025). [in Ukrainian].

11. Rybalko L. (2023) Fizkulturno-ozdorovcha diialnist yak zaporuka zdoroviazberezhnnnia [Physical education and recreation as a guarantee of health protection]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, 3K (162). 343–347. [in Ukrainian].

12. Sereda I., Lavrin H., Kucher T. (2021). Pedahohichna tekhnolohiia rozvytku hnuchkosti ditei starshoho doshkilnoho viku [Pedagogical technology for the development of flexibility of senior preschool children]. Publishing House «Baltija Publishing», 53–57. [in Ukrainian].

13. Stasenko O., Vivchar R. (2018) Fizkulturno-ozdorovcha robota v osvitnomu protsesi zahalnoosvitnoi shkoly [Physical education and recreation work in the educational process of secondary schools]. Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World, 433. [in Ukrainian].

14. Titarenko S. (2020) Vykorystannia multymediinykh tekhnolohii dlia optymizatsii rukhovoi aktyvnosti ditei doshkilnoho viku [Using multimedia technologies to optimize motor activity of preschool children]. Vidkryte osvitnie e-seredovyshche suchasnoho universytetu, 8. 147–153. [in Ukrainian].

15. Trotsenko T., Trotsenko V. (2018) Perspektyvy rozvytku dytiachoho fitnesu u doshkilnykh zakladakh [Prospects for the development of children's fitness in preschools]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 1. 248–253. [in Ukrainian].

16. Ukrainske doshkillia : Prohrama rozvytku dytyny doshkilnoho viku [Ukrainian preschool : Program for the development of the preschool child] / za zah. red. O. B. Nyzkovskoï. Kyiv, 2017, 256. [in Ukrainian].

17. Khurtenko O., Dmytrenko S., Kuzhel M. (2024) Zastosuvannia dytiachoho fitnesu u fizkulturno-ozdorovchii roboti z ditmy doshkilnoho viku [The use of children's fitness in physical education and health work with preschool children]. Profesiino-prykladni dydaktyky, 2. 90–95. [in Ukrainian].

18. Tsarenko I. (2016) Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u pidhotovtsi maibutnikh pedahohiv profesiinoho navchannia [Health-saving technologies in the training of future vocational teachers]. Naukovi zapysky, 3 (9). 73–76. [in Ukrainian].

19. Shramchenko O., Rybalko P. (2018) Fizkulturno-ozdorovcha robota v zakladakh doshkilnoi osvity: praktychni zasady [Physical culture and health work in preschool education institutions: practical principles]. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii, 7 (81). 160–173. [in Ukrainian].