

## Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку

Захарасевич Наталія Володимирівна<sup>1</sup>, Кравець Надія Степанівна<sup>2</sup>,  
Клевака Леся Петрівна<sup>3</sup>

Опубліковано	Секція	УДК
29.12.2024	Освіта	373.2:796

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14571345>

**Анотація.** Здоровий спосіб життя є ключем до гармонійного фізичного та психічного розвитку дітей. Складовими здорового способу життя є здорове харчування, гігієна, безпека та фізична активність. Основними засобами фізичного виховання дітей дошкільного віку є фізичні вправи, різноманітні рухливі ігри й елементи хореографії. Для збільшення зацікавленості дітей до занять фізичною культурою доцільно використовувати інноваційні методи фізичного виховання, зокрема нестандартні спортивні ігри (флорбол, малюк-бол, рінго) та нові напрямки рухової активності (зооаеробіка, стретчинг, дитяча хореографія). В цілому, фізична активність відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку та є основою для подальшого розвитку фізичних, моральних і соціальних якостей.

**Ключові слова:** програма фізичного виховання, заклади дошкільної освіти, рухова активність, інноваційні підходи, здоров'я.

### The role of physical activity in the formation of a healthy lifestyle for preschool children

**Annotation.** Physical activity is a vital element of a healthy lifestyle, with movement habits developed in childhood influencing health in later life. The goal of this article was to explore key aspects of organising physical education and health initiatives that enhance children's health, develop fundamental motor skills, and foster an interest in an active lifestyle. It was found that preschool institutions play a significant role in shaping children's understanding of health and lifestyle. A healthy lifestyle is essential for children's balanced physical and mental growth, supporting immune system development, improving emotional well-being, and boosting learning outcomes in educational settings. Key components of a healthy lifestyle include proper nutrition, hygiene, safety, and physical activity. Physical

<sup>1</sup> кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2808-3947>

<sup>2</sup> кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4334-1414>

<sup>3</sup> кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, просп. Віталія Грицаєнка, 24, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6924-8221>

exercises, outdoor games, dance, choreography, hygiene practices, and innovative physical education methods are central to preschool children's physical education. These activities should be incorporated into the daily routine of preschool institutions, ensuring a balanced distribution of time. Preschool educators should encourage physical activity, regulate its intensity, and support children's efforts to demonstrate independence and willpower. It is essential to consider each child's motor experience, movement pace, mobility level, and inherent capabilities. For the effective development of a child's healthy personality, the professional competence of educators in this field must be strengthened. To increase children's engagement with physical education, it is beneficial to implement innovative methods, including non-traditional sports (such as floorball, softball, and Ringo) and new forms of physical activity (like zoo aerobics, stretching, and children's choreography). Overall, physical activity is fundamental to shaping a healthy lifestyle for preschool children, promoting both physical health and the development of positive attitudes towards an active lifestyle, which serves as the foundation for the growth of physical, moral, and social qualities.

**Keywords:** physical education program, preschool institutions, physical activity, innovative approaches, health.

### Вступ

У сучасному світі питання здоров'я людини є однією з найактуальніших проблем, яка потребує серйозної уваги та відповідного підходу до її вирішення. Особливу важливість це питання набуває в контексті виховання дітей. Саме в дошкільному віці дитина активно пізнає світ, формує свої перші уявлення про моральні норми, розвиває фізичні та розумові здібності. Цей період є вирішальним для всього подальшого життя. Малорухливий спосіб життя, який характерний для сучасних дітей, стає серйозною проблемою. Тривале перебування за екранами гаджетів призводить до ослаблення імунітету, порушення постави, зору та нервової системи. Відсутність рухової активності негативно впливає на загальний фізичний розвиток дітей, тому важливим стає створення у закладах дошкільної освіти (ЗДО) умов для підвищення рівня рухової активності дітей, що сприятиме їхньому гармонійному фізичному розвитку та формуванню здорового способу життя.

Проблематика формування здорових звичок у дітей була предметом дослідження деяких вітчизняних науковців, серед яких варто виокремити роботу О. Шукатки та Н. Олійник. Автори приділяють особливу увагу питанню створення сприятливих умов, які забезпечують більш ефективну освітню діяльність, спрямовану на формування у дітей навичок здорового способу життя [1].

На формування особистості дитини дошкільного віку впливає багато чинників, серед яких освітня програма дитячого садка, методи викладання, атмосфера в групі, сімейне оточення та рівень фізичної активності. Кожен з цих чинників відіграє важливу роль у збереженні та підтримці здоров'я дитини, а також її фізичної підготовки [2]. Аналіз наукових джерел показує, що рухова активність є важливим чинником для гармонійного та всебічного розвитку дітей дошкільного віку [3]. Так, І. Сидорук, М. Євтух, Л. Зарічанська та А. Гірак зазначили, що рухова активність сприяє профілактиці різних захворювань, підвищує рівень працездатності, забезпечує організацію повноцінного дозвілля та формує умови пізнання людиною власних можливостей [4]. А. Залізняк проаналізувала програми навчання закладів дошкільної освіти, у яких визначено конкретні завдання та зміст роботи з фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Авторка зазначила, що фізичне виховання дітей дошкільного віку не може бути випадковим чи безсистемним, а також підкреслила, що успішне вирішення завдань фізичного виховання дошкільників залежить від ефективного поєднання різноманітних фізичних вправ та методів [5].

Збереження та зміцнення здоров'я дітей є невіддільною складовою професійної діяльності педагога. Саме від нього залежить, наскільки усвідомленим буде ставлення дітей до свого здоров'я. П. Р. Чунг акцентував увагу на тому, що вихователі закладів дошкільної освіти є для зразком поведінки для дітей у ранньому віці. Результати проведеного автором дослідження підтвердили те, що діти дошкільного віку мали вищі рівні фізичної активності на заняттях з фізичної культури, які проводили більш активні вихователі, ніж на тих, яких навчали менш активні педагоги [6].

На думку Л. Гаращенко, О. Літіченко та Т. Шинкар процес фізичного виховання й оздоровлення дітей дошкільного віку потребує вдосконалення і впровадження сучасних підходів до його організації [7]. А. Хамідівна розглянула питання використання рухливих ігор як засобу фізичного виховання дітей дошкільного віку. Авторка з'ясувала, що такий вид активності сприяє розвитку рухових можливостей дітей, їх фізичній підготовленості, а також підвищує якість їх готовності до переходу в молодший шкільний вік [8]. У процесі пошуку інноваційних педагогічних технологій для організації занять з фізичної культури для дітей дошкільного віку В. М. Пасічник та В. Р. Пасічник також виявив значимість ігрової діяльності за цим напрямом. Авторки зазначили, що проведення занять з фізичної культури у формі гри є оптимальною основою для ефективного навчання дітей спортивним іграм, адже вони містять складні технічні елементи та правила. Також було наголошено, що під час роботи з дітьми слід уникати одноманітності, яка швидко втомлює їх, оскільки рухова активність повинна приносити радість і задоволення. Тому важливо, щоб заняття включали цікаві рухові завдання, ігрові образи та несподівані сюрпризні моменти, які захоплюють дітей [9].

Ю. Мосейчук та О. Цибанюк у своєму дослідженні продемонстрували, наскільки важливо впроваджувати інноваційні підходи до фізичного виховання дітей дошкільного віку, використовуючи приклади їзди на самокаті та гри у флорбол. Автори стверджують, що інтеграція різноманітних інноваційних технологій для збереження здоров'я, таких як фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, пальчикова і дихальна гімнастика, гімнастика для очей, елементи хатха-йоги тощо, є одним із пріоритетних напрямків роботи дошкільного закладу освіти [10].

*Мета статті* полягає у визначенні ключових компонентів фізкультурно-оздоровчої роботи, що сприяють формуванню здорового способу життя у дітей.

*Завдання статті:*

- визначити основні форми та методи фізкультурно-оздоровчої роботи, які спрямовані на формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку;
- провести аналіз ролі фізичної активності у формуванні основ здорового способу життя у дітей;
- визначити рекомендовані шляхи підвищення рухової активності та покращення здоров'я дітей дошкільного віку.

### **Результати**

Основним елементом соціалізації молодого покоління є заклади освіти, через які проходять усі діти. Головна мета виховання в закладі дошкільної освіти полягає у формуванні гармонійно розвинутої особистості дитини. Однак, без здоров'я неможливо досягти цієї мети, адже воно є основою для розвитку морального, психічного та фізичного благополуччя дитини. Впровадження освітніх підходів, спрямованих на формування здорового способу життя, а також створення здоров'язбережувального освітнього середовища є одним із ключових пріоритетів державної політики у сфері освіти. В дошкільному віці в усіх сферах розвитку дитини відбуваються серйозні зміни. Розвиток дитини є цілісним процесом, у якому рухові, когнітивні та соціальні навички мають особливе значення, оскільки діти навчаються через рух. Нині недостатня фізична

активність у дітей дошкільного віку є загальною проблемою в усьому світі. Згідно з нещодавно опублікованими настановами для дітей, діти дошкільного віку повинні накопичувати більше 180 хвилин різних видів фізичної активності протягом дня, включаючи не менше 60 хвилин фізичної активності середньої та високої інтенсивності [2]. Дослідження щодо дітей дошкільного віку, які почали з'являтися на початку XXI століття, демонструють також негативні наслідки ожиріння, сидячого способу життя, низького рівня фізичної активності та моторних дефіцитів. Окрім того, є дані, які свідчать про необхідність занять фізичною активністю в перші роки життя, оскільки зміни в поведінці здорового способу життя більш імовірні у дітей, ніж у молоді та дорослих [11].

Фізичне виховання у закладах дошкільної освіти має вирішальне значення для надання дітям можливостей розвивати свої навички в усіх сферах через участь у руховій діяльності. Саме тому необхідно створити комфортні умови для перебування дітей цього віку в закладі дошкільної освіти, а також забезпечити психологічний комфорт під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять. В ранньому дитинстві закладаються основи здоров'я та фізичного розвитку. Формуються інтерес до різних видів рухової діяльності, позитивне ставлення до фізичної культури, звичка виконувати фізичні вправи, що, у свою чергу, сприяє відповідальному ставленню до власного здоров'я [7].

Здоровий спосіб життя є ключем до гармонійного фізичного та психічного розвитку дітей, сприяючи зміцненню їхнього імунітету, покращенню емоційного стану та підвищенню результативності навчання у ЗДО. Реалізація педагогічної технології формування у дітей дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя передбачає комплекс заходів, спрямованих на взаємодію всіх учасників освітнього процесу. Це включає в себе не лише організацію навчально-виховного процесу в ЗДО, але й проведення методичних заходів для педагогів, а також залучення батьків до активної участі в житті групи та проведення спільних заходів, спрямованих на формування у дітей здорових звичок. Цей процес відбувається поступово: від перших уявлень про здоров'я до розуміння впливу навколишнього середовища і, зрештою, до усвідомлення важливості здорового способу життя для збереження здоров'я.

Основні складові здорового способу життя проілюстровані на Рисунку 1.



**Рис. 1. Основні складові здорового способу життя**

*Джерело: власна розробка авторів.*

Основними завданнями ЗДО щодо формування здорового способу життя дітей є:

- організація фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на розвиток рухової активності дітей і зміцнення їхнього здоров'я;
- формування правильних гігієнічних навичок, зокрема дотримання режиму дня, правил особистої гігієни та принципів здорового харчування;
- формування у дітей знань про важливість здорового способу життя, профілактику захворювань і вплив фізичної активності на організм;
- забезпечення комфортного середовища для занять фізичною активністю, організація прогулянок та активних ігор на свіжому повітрі;
- формування у дітей позитивного ставлення до спорту та фізичних вправ через приклад вихователів і залучення до здорового способу життя в рамках освітнього процесу.

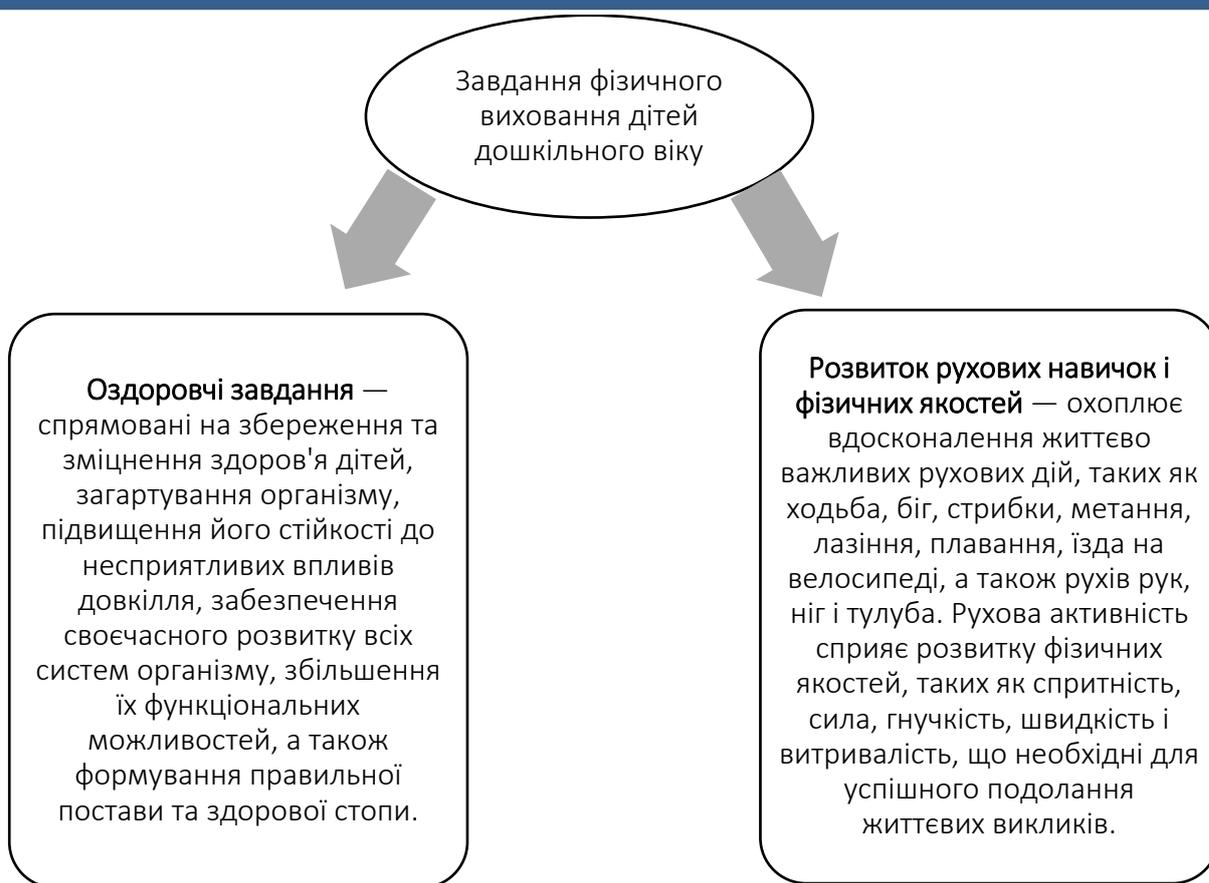
Відповідно до поставлених завдань встановлено рівні сформованості здорового способу життя у дітей дошкільного віку, зокрема старших груп:

- низький рівень – дитина ще не усвідомлює, що таке здоров'я, і не розуміє, як воно пов'язане з навколишнім світом, не протистоїть шкідливим звичкам, відчуває труднощі у визначенні корисних звичок без підказок і не виявляє зацікавленості в участі в оздоровчих активностях;
- середній рівень – дитина має загальне уявлення про поняття «здоров'я», пов'язує його зі станом людини, частково розуміє шкідливість певних звичок, може назвати корисні звички за допомогою дорослого, бере участь в оздоровчих і загартовуючих заходах за ініціативи дорослих;
- високий рівень – дитина розуміє, що здоров'я є результатом правильного харчування, фізичної активності та дотримання правил гігієни, вона може пояснити, як різні фактори впливають на стан організму.

Рухова активність дітей є природною біологічною потребою, рівень задоволення якої значною мірою впливає на подальший структурний і функціональний розвиток організму. Як і повноцінне харчування, рух є необхідним для нормального зростання та розвитку дитини. Фізичні вправи не лише сприяють зміцненню дитячого організму та профілактиці захворювань, а й виступають дієвим засобом лікування і відновлення сил після перенесених хвороб [4]. У статті 11 Закону України «Про дошкільну освіту» [12] зазначено, що заклади дошкільної освіти повинні сприяти збереженню та зміцненню здоров'я, а також розвитку розумових, психологічних і фізичних якостей дітей. В цьому документі фізичне виховання розглядається як одне з ключових завдань дошкільної освіти.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку можна розділити на 2 основні групи (Рис. 2).

Більшість рухових навичок, що формуються у дитини в дошкільному віці, є своєрідними перехідними етапами до більш стійких навичок, які будуть необхідні в дорослому житті. Тому ці навички повинні бути «гнучкими» та варіативними, здатними до подальшого вдосконалення в процесі розвитку рухових якостей і збільшення розмірів тіла. Постійні повторення, ускладнення рухових форм і їх виконання в ігрових ситуаціях створюють умови для подальшого використання в різних життєвих ситуаціях.



**Рис. 2. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку**

*Джерело: власна розробка авторів.*

Для покращення рівня рухової активності, яка є основою здорового способу життя, важливо організувати щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи для дітей дошкільного віку, зокрема:

- ранкова гімнастика;
- заняття з фізичної культури з оптимальним навантаженням для досягнення оздоровчого ефекту;
- фізкультхвилинки та фізкультпаузи;
- дні чи тижні здоров'я;
- прогулянки та походи на природу, що сприяють закріпленню рухових навичок у природному середовищі;
- різноманітні форми фізкультурного дозвілля;
- самостійну рухову діяльність і позагрупові активності, зокрема заняття у гуртках.

У програмах навчання та виховання у ЗДО значна увага приділяється гімнастиці, яка є одним із ключових засобів фізичного розвитку. Для кожної вікової групи розроблюються відповідні завдання та комплекси вправ. Гімнастика сприяє не лише зміцненню здоров'я дітей, але й формуванню базових рухових навичок, таких як ходьба, біг, стрибки, метання та лазіння. Під час освоєння цих рухів у дітей формується почуття рівноваги. Зважаючи на це, проведення занять із засвоєння основних рухів найкраще організувати за межами приміщення ЗДО [5]. Також діти повинні ознайомлюватися з різноманітними видами спорту. Стандартна програма фізичного виховання передбачає освоєння базових навичок баскетболу (ведення м'яча, кидки), футболу (удар по м'ячу, ведення), хокею (прокочування шайби), бадмінтону (удар по волану), боулінгу (кидання

кулі) та настільного тенісу (удар по м'ячу ракеткою). Завдяки таким заняттям діти розвивають координацію, спритність, силу та витривалість.

Актуальним завданням ЗДО на сьогоднішній день є популяризація спортивних ігор. Цей вид діяльності є важливим інструментом фізичного виховання дошкільників, оскільки допомагає вирішувати основні завдання, такі як формування та вдосконалення базових рухів, необхідних у повсякденному житті; всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дітей; розвиток позитивних моральних та вольових рис тощо [10]. Для цього у процес фізичного виховання дітей дошкільного віку впроваджуються різноманітні альтернативні спортивні ігри (Табл. 1).

Таблиця 1

**Альтернативні спортивні ігри для підвищення фізичної активності дітей дошкільного віку**

Гра	Характеристика
Малюкбол	Ця гра є спрощеним варіантом волейболу, який адаптований для дітей. Основна ідея залишається незмінною – перекидати м'яч через сітку на поле суперника. Однак, замість відбивання м'яча, діти ловлять його руками. Правила гри передбачають, що м'яч не повинен торкатися сітки під час подачі, але під час гри це допускається. Гра триває до певної кількості очок, а площадка для гри може бути меншою, ніж для класичного волейболу.
Флорбол	Це динамічна гра, що поєднує елементи хокею та баскетболу. Грають у неї в залі, використовуючи спеціальні пластикові ключки та м'яч. Мета гри – забити м'яч у ворота суперника. Флорбол не вимагає спеціального обладнання і є безпечним для гравців будь-якого віку.
Рінго	Це гра, в якій два гравці або команди змагаються, перекидаючи кільця через сітку. Для гри використовується спеціальне кільце, яке потрібно ловити і кидати однією рукою. Рінго сприяє розвитку координації рухів, дрібної моторики та симетрії мозку.
Петанк	Спортивна гра, що поєднує в собі елементи різних ігор. Мета гри – кинути свою кулю ближче до маленької білої кульки (кошонету), ніж це зроблять суперники. Діти грають м'якими кулями, що робить гру безпечною та цікавою. Петанк допомагає розвивати координацію, точність і стратегічне мислення.
Фрісбі	Спортивна гра, основним елементом якої є пластиковий диск із загнутими краями. Цей диск, знаходячись у безпосередньому контакті з пальцями дитини, допомагає розвивати кисть і сприяє розвитку дрібної моторики рук, яка, у свою чергу, тісно пов'язана з рівнем розумових здібностей.

*Джерело: узагальнено авторами на основі [9; 13].*

Усі ці заходи мають займати визначену частину активного часу дітей у ЗДО та бути раціонально розподілені в розкладі дня. Заняття фізичними вправами сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, покращенню координації рухів і формуванню морально-вольових якостей, таких як сміливість, відповідальність і наполегливість. Процедури, які направлені на загартування, освоєння рухів, участь у рухливих і спортивних іграх, розвивають цілеспрямованість, самостійність і навички управління власною поведінкою та тілом. Колективні ігри сприяють вихованню дружніх і товариських стосунків, формують здатність до спільних дій, розвивають вміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуації, себе й інших учасників.

Для забезпечення оптимального рівня фізичної активності кожної дитини необхідним є створення сприятливих умов для їхньої самостійної рухової діяльності; використання ефективних методів навчання; творчий підхід до організації педагогічного процесу. Останнє включає використання як традиційних форм роботи (ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухливі ігри та вправи, спортивні заходи), так і інноваційних методів виховання, таких як ритмічна гімнастика, тренування на тренажерах, заняття спортивними танцями тощо.

Приклади інноваційних засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку узагальнено в Таблиці 2.

Таблиця 2

**Інноваційні засоби фізичного виховання**

<b>Напрямок фізичної активності</b>	<b>Характеристика</b>
Зооаеробіка	Весела форма аеробіки для дітей раннього віку, що базується на імітаційних рухах тварин, сприяє розвитку не лише фізичних можливостей, а й дитячої уяви.
Фітбол-гімнастика	Це вправи з використанням м'яча, який має певні характеристики (розмір, колір, запах, пружність) і застосовується для оздоровлення.
Стретчинг	Комплекс вправ, що базуються на статичних розтягненнях м'язів і хребта, що дозволяє запобігати порушенню постави, надає оздоровчий вплив на весь організм і сприяє активізації його захисних функцій.
Горизонтальний пластичний балет	Система партерних рухів, що виконуються в горизонтальних позах, від лежачого положення в позі ембріона до стоячого на колінах, повільно та плавно, під супровід класичної і сучасної музики у вигляді завершених композицій.
Основи легкої атлетики	До них відносяться плавання, скелелазіння, велосипедний спорт, катання на роликах тощо. Вони сприяють рівномірному навантаженню на всі м'язові групи дитини та формують інтерес до різних видів спорту.
Дитяча хореографія	Це тренування, яке допомагає формувати красиву та струнку фігуру дитини. Вона сприяє розвитку м'язової сили, гнучкості, пластичності і граціозності, а також є ефективною профілактикою сколіозу.

Джерело: [14].

Використання різноманітних інноваційних методик та занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку не лише робить фізичну активність більш різноманітною, а й має позитивний вплив на їх розвиток. Ці методики мають кілька переваг перед іншими видами фізичної активності: вони є актуальними для сучасних дітей, не потребують дорогого обладнання, а окремі елементи можуть освоюватися як молодшими, так і старшими дошкільниками.

Проте за будь-якої активності, педагогічні працівники ЗДО повинні уважно стежити за зовнішніми проявами стомлення у дітей, такими як блідість, пітливість, зміни дихання, порушення постави та зниження концентрації уваги. При виявленні перших ознак перевтоми необхідно коригувати навчальний процес, змінюючи методику

проведення заняття або вводячи додаткові паузи для відпочинку. Важливим напрямком діяльності вихователів та інших педагогічних фахівців ЗДО є формування позитивного емоційного фону. Це пов'язано з тим, що позитивний настрій сприяє покращенню працездатності дітей, оскільки вони є надзвичайно чутливими, їхня психіка ще не сформована, і вони більш вразливі.

Педагоги ЗДО повинні мотивувати дітей до рухової активності, регулювати її інтенсивність, підтримувати спроби проявляти самостійність і вольові зусилля. Важливо враховувати індивідуальний руховий досвід кожної дитини, її темп рухів, рівень рухливості, а також природні можливості та здібності. Формування здорової особистості дитини стане ефективним за умови підвищення професійної компетентності вихователів у цій сфері. Зокрема, для ефективного фізичного виховання необхідно сформувати у вихователів усвідомлення оздоровчого та психокорекційного впливу фізичних вправ на дитячий організм. У цьому процесі важливу роль мають відігравати методисти та психологи, які забезпечують вихователів знаннями про психічний і фізіологічний розвиток дітей загалом, та кожної дитини окремо, створюючи умови для реалізації індивідуального підходу у виховній роботі. З метою підвищення ефективності фізичного виховання та забезпечення якісної підготовки вихователів, важливо включити до програм професійної підготовки навчальний контент, орієнтований на розвиток базових рухових навичок і методики викладання, які адаптовані до особливостей навчання дітей раннього віку [15]. Вихователі мають також активно взаємодіяти із дитячими психологами, звертаючись до них за консультаціями з різних питань, які можуть виникати в процесі виховання.

Низький рівень фізичної активності у дітей дошкільного віку може бути пов'язаний з різними контекстуальними змінними, а саме брак стимуляції вдома та в закладі освіти, брак часу та місця для ігор на свіжому повітрі, проблеми з інфраструктурою та ресурсами у ЗДО, жорсткий розпорядок дня та час, який проведений за переглядом телевізора чи використанням інших цифрових пристроїв (комп'ютери, планшети та мобільні телефони). Вихователів і батьків слід заохочувати до подальшого обговорення стратегій, критеріїв і рекомендацій, впровадження яких підвищить рівень фізичної активності дітей дошкільного віку, що, відповідно, сприятиме більш ефективному формуванню у них здорового способу життя.

Формування у дитини бажання підтримувати своє здоров'я – це тривалий процес, який починається саме в дошкільному віці. В цей період закладаються основи здорового способу життя. Для успішної реалізації такої роботи важливо, щоб батьки не лише спостерігали, а й активно долучалися до процесу. Для цього слід організувати різноманітні форми спільної діяльності дітей, педагогів і батьків: конкурси, бліц-турніри, спортивні змагання, інтерактивні ігри, імітації телевізійних шоу тощо. Усі ці заходи повинні застосовуватися комплексно, адже здоров'я дитини залежить не від лікування, а від її свідомого ставлення до здорового способу життя. Відповідальність за стан власного здоров'я має стати спільною цінністю, що передається від батьків до дітей і, за необхідності, від дітей до батьків.

### **Висновки**

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку на сьогодні є пріоритетним напрямом у дошкільній педагогіці. Цей аспект є основоположним, оскільки має вирішальне значення для всебічного становлення особистості дитини. Саме своєчасна та організована, з урахуванням природних закономірностей, рухова активність закладає основи для подальшого ефективного розвитку дитини в інших сферах навчальної діяльності, а також закладає в неї основу здорового способу життя. Основними напрямками фізичного виховання дошкільнят є фізичні вправи, рухливі ігри в різних варіаціях, танці та хореографічні елементи, різноманітні форми фітнесу, гігієнічні

аспекти та новітні методи фізичного виховання. Інноваційні методи фізичного виховання доцільно використовувати для збільшення зацікавленості дітей до занять фізичною культурою. Такими методами є нестандартні спортивні ігри (флорбол, малюкбол, рінго) та нові напрямки рухової активності (зооаеробіка, стретчинг, дитяча хореографія тощо). Застосування сучасних інноваційних методик на заняттях з фізичного виховання у ЗДО не лише урізноманітнює фізичну активність, а й сприятливо впливає на розвиток дітей. Такі методики мають низку переваг: вони відповідають потребам сучасних дітей, не вимагають дорогого обладнання та підходять для засвоєння як молодшими, так і старшими дітьми дошкільного віку. Водночас важлива роль належить педагогам, які мають мотивувати дітей до фізичної активності, контролювати її інтенсивність і заохочувати їх до проявів самостійності та вольових зусиль.

Перспективним напрямком подальших досліджень вважаємо аналіз ефективності впровадження інноваційних технологій (онлайн-ресурси, віртуальна реальність, штучний інтелект) для вдосконалення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку.

#### Список використаних джерел

1. Шукатка О. В., Олійник Н. А. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Гуманітарний форум*. 2023. № 1 (1). С. 35–39. URL: [https://doi.org/10.60022/1\(1\)-6GF](https://doi.org/10.60022/1(1)-6GF) (дата звернення : 03.12.2024).
2. Huang W., Luo J., Chen Y. Effects of kindergarten, family environment, and physical activity on children's physical fitness. *Frontiers in Public Health*. 2022. No. 10. URL : <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.904903> (дата звернення : 03.12.2024).
3. Coe D. P. Means of optimizing physical activity in the preschool environment. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2018. Vol. 14, No. 1. P. 16–23. URL : <https://doi.org/10.1177/1559827618818419> (дата звернення : 03.12.2024).
4. Значення рухової активності дітей та підлітків / І. О. Сидорук та ін. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. № 7. URL : <https://doi.org/10.5281/zenodo.4546064> (дата звернення : 03.12.2024).
5. Залізник А. Засоби фізичного виховання в педагогічному процесі закладу дошкільної освіти. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2021. № 2 (6). С. 28–34. URL : [https://doi.org/10.31499/2706-6258.2\(6\).2021.247515](https://doi.org/10.31499/2706-6258.2(6).2021.247515) (дата звернення : 03.12.2024).
6. Cheung P. Teachers as role models for physical activity: Are preschool children more active when their teachers are active?. *European Physical Education Review*. 2020. No. 26 (1). P. 101–110. URL : <https://doi.org/10.1177/1356336X19835240> (дата звернення : 03.12.2024).
7. Гаращенко Л. В., Літченко О. Д., Шинкар Т. Ю. Стан процесу організації фізичного виховання дітей раннього віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Педагогічні науки*. 2023. № 102. С. 19–24. URL : <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2023-102-3> (дата звернення : 03.12.2024).
8. Khamidovna A. S. Pedagogical opportunities for the education of physical qualities in preschool children. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*. 2022. Vol. 11, No. 4. P. 124–133. URL : <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR/article/view/406> (дата звернення : 03.12.2024).
9. Пасічник В. М., Пасічник В. Р. Перспективи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*. 2022. № 4 (26). С. 28–39. [https://journals.uran.ua/sports\\_games/article/view/276081](https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/276081) (дата звернення : 03.12.2024).

10. Мосейчук Ю., Цибанюк О. Використання інноваційних методик фізичного виховання у сучасному закладі дошкільної освіти. *Освітні обрії*. 2022. № 1 (54). С. 89–91. URL : <https://doi.org/10.15330/obrii.54.1.89-91> (дата звернення : 03.12.2024).
11. Coelho V. A. C., Tolocka R. E. Levels, factors and interventions of preschool children physical activity: a systematic review. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020. Vol. 25, No. 12. P. 5029–5039. URL : <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.14332018> (дата звернення : 03.12.2024).
12. Про дошкільну освіту : Закон України від 11.07.2001 № 2628-III : станом на 31 берез. 2023 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text> (дата звернення : 04.12.2024).
13. Dimitrova Z. Al. The game «Petanque»; As an instrument for integration of children with special educational needs. *Knowledge International Journal*. 2019. Vol. 35, No. 2. P. 653–658. URL : <http://ikm.mk/ojs/index.php/kij/article/download/1636/1635> (дата звернення : 03.12.2024).
14. Вороніна Л. Дитячий фітнес як один із методів фізичного виховання в закладах дошкільної освіти. *Здоров'я, добробут, безпека, освіта для сталого розвитку* : збірник статей V Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Суми, 15 листопада 2022 р.). Суми, 2022. С. 12–17. URL : <http://www.soippo.edu.ua/images/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84/22/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%2015.11.22%D0%A1%D0%9E%D0%86%D0%9F%D0%9F%D0%9E.pdf#page=13> (дата звернення : 03.12.2024).
15. Tsangaridou N., Pieroua M., Charalambous C. Y. An analysis of content development in physical education: Preschool teachers' selection of instructional tasks. *European Physical Education Review*. 2022. Vol. 29, No. 1. P. 91–106. URL : <https://doi.org/10.1177/1356336x221115376> (дата звернення : 03.12.2024).