

**Підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку
засобом ігор з елементами спорту**

Тітаренко С. А., Бабачук Ю. М.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація. Проаналізовано дослідження з проблеми підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Зауважено, що рухова активність старших дошкільників є надзвичайно важливим аспектом їхнього розвитку та загального благополуччя. Вона сприяє правильному фізіологічному розвитку дітей, формуванню і зміцненню м'язів, розвитку координації рухів та збереженню нормальної функції опорно-рухового апарату. Встановлено, що важливим чинником, що впливає на стан здоров'я та працездатність дитячого організму є рухова активність, тобто природна потреба в русі, задоволення якої є неодмінною умовою всебічного розвитку дитини. Акцентовано увагу, що ефективним засобом підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку є ігри з елементами спорту, які доцільно систематично проводити в закладі дошкільної освіти. Мета дослідження – обґрунтування впливу ігор з елементами спорту на підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Визначено, що ігрова форма організації рухової діяльності дітей виступає стимулом для емоційного насичення, формує мотивацію до активної участі та забезпечує якісне та активне виконання рухових дій. Також важливо відзначити, що проведення ігор з елементами спорту на свіжому повітрі має подвійний або навіть потріпний оздоровчий вплив на організм дитини. Усе це підкреслює важливість і доцільність використання ігор з елементами спорту в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, зокрема підвищення рухової активності. Обґрунтовано, що використання ігор з елементами спорту значно розширює можливості фізичного розвитку дитячого організму. За допомогою спортивних ігор діти вивчають техніку виконання рухів, тактичні комбінації, що вимагають взаємодії між учасниками, а також розвивають орієнтацію в просторі та часі. Введення елементів спортивних ігор у дошкільному віці створює основу для систематичних занять одним із видів спорту в подальших роках в школі та в житті. Запропоновано приклади рухливих ігор з елементами спорту для підвищення рухової активності дошкільників.

Ключові слова: рухова активність; підвищення; старші дошкільники; ігри з елементами спорту.

Вступ. Рухова активність є ключовим аспектом здорового розвитку дітей дошкільного віку. Сучасний світ, насичений технологіями та гаджетами, ставить під загрозу фізичний розвиток дітей. Тому актуальним завданням є розробка ефективних методик підвищення рухової активності, де ігри з елементами спорту виявляються важливим засобом у досягненні цієї мети. Проблема підвищення рухової активності дошкільників є важливою і визнаною в сучасному суспільстві. Збільшення рухової активності у дітей дошкільного віку має

безпосередній вплив на їх фізичний, емоційний та соціальний розвиток. Рухова активність сприяє розвитку м'язів, кісток, серцево-судинної системи та координації рухів. Недостатня активність може призвести до проблем зі здоров'ям, зокрема надмірної ваги, слабкості м'язів та інших фізичних проблем. Крім цього рухова активність має важливий вплив на розвиток мозку, особливо в ранньому віці. Вона сприяє утворенню зв'язків між нейронами, що покращує когнітивні функції та підтримує навчання та розвиток мови. Групові заняття та ігри, пов'язані з рухом, допомагають дітям розвивати соціальні навички, такі як співпраця, спілкування та взаємодія з іншими.

Сучасний спосіб життя все частіше асоціюється із сидячою діяльністю. Забагато часу, проведеного перед екранами, може негативно впливати на здоров'я дітей. Рухова активність є ефективним засобом зменшення впливу сидячого способу життя. Забезпечення достатньої рухової активності в дитинстві сприяє формуванню здорових звичок, які можуть залишитися на все життя.

Необхідність оновлення змісту дошкільної освіти визначається не лише реформуванням галузі відповідно до концептуальних положень Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті (Про Національну доктрину розвитку освіти: указ президента України), але й Базовим компонентом дошкільної освіти (Піроженко, et. al., 2021), а також законодавством України, зокрема «Про освіту» (Про освіту Закон України) та «Про дошкільну освіту» (Про дошкільну освіту: Закон України). Очевидним фактом є те, що дошкільне дитинство відіграє фундаментальну роль у формуванні майбутньої особистості. У цьому контексті особливо важливою стає теорія ампліфікації, яка визнає оптимальне використання можливостей кожного вікового етапу для повноцінного особистісного розвитку дошкільника. Саме ця теорія є основою для конструювання освітнього процесу в закладах дошкільної освіти (Вільчковський, & Курок, 2019).

Мета дослідження – обґрунтувати вплив ігор з елементами спорту на підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Матеріал та методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення та систематизації даних. Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури використано з метою з'ясування сутності поняття «рухова активність» та особливостей її підвищення у старших дошкільників засобом ігор з елементами спорту. Метод узагальнення та систематизації даних використовувався з метою дослідження впливу ігор з елементами спорту на

підвищення рухової активності старших дошкільників.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Результати дослідження та їх обговорення. Період старшого дошкільного віку є критичним для формування фізичного здоров'я та формуванню рухових навичок. Рухова активність сприяє нормальному фізичному, емоційному та соціальному розвитку дитини. Важливо розуміти, що рух – це не лише спосіб витрачання енергії, але й ключовий компонент у процесі вивчення світу.

Експериментальні дослідження, проведені О. Богініч, Ю. Бабачук, Н. Денисенко, Е. Вільчковським, Н. Левінець, І. Поспеловою, Л. Шалімовою та ін. вченими, підтверджують великий потенціал можливостей у дітей дошкільного віку (Богініч, & Бабачук, 2014; Вільчковський, & Денисенко, 2008; Левінець, 2021; Поспелова, 2012; Шалімова, 2017). Завданням педагогів є уважне використання цього потенціалу та побудова педагогічного процесу, враховуючи вікові особливості розвитку дитини. Одним із ключових завдань дошкільних працівників є подальше вдосконалення змісту та методичних засад фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Враховуючи сучасні тенденції у дошкільній освіті, ми переконані у необхідності стимулювання рухової активності дітей, під час якої відбувається розвиток особистості та вдосконалення рухових здібностей. Підтвердженням цього служать слова О. Кононко, яка вказує на важливість впровадження принципу активності в практику. Цей принцип передбачає сприйняття дитини як активного суб'єкта діяльності, а педагога як її провідника у зовнішньому та внутрішньому світі (Кононко, 2001).

Безумовно ігри становлять ефективний інструмент для залучення дітей до рухової активності. Вони можуть бути різноманітними та цікавими, стимулюючи уяву та творчість. Ігри допомагають розвивати координацію рухів, силу, витривалість та гнучкість, що важливо для повноцінного фізичного розвитку. Дослідники вважають, що одним із значущих засобів підвищення рухової активності дітей дошкільного віку є використання ігор з елементами спорту. Проблема використання таких ігор у фізичному вихованні дошкільників була предметом наукових досліджень відомих вчених, таких як Е. Вільчковський, Т. Дмитренко, О. Конох, О. Курок та ін. (Вільчковський & Курок, 2019; Дмитренко, 1979; Конох, 2014). За їхніми переконаннями, ігри з елементами спорту є ефективним засобом для підвищення рухової активності, фізичного удосконалення та формування рухових навичок у дошкільників.

Існує низка досліджень, присвячених методичним питанням навчання різних спортивних ігор, таких як футбол, баскетбол, хокей, бадмінтон, настільний теніс, городки. Ці дослідження роблять вагомий внесок у розуміння процесу навчання та використання спортивних ігор у фізичному вихованні дітей. О. Поліщук, наприклад, рекомендує використовувати спортивні ігри або включати елементи цих ігор у інші рухливі активності (Поліщук, 2008). С. Тітаренко, Ю. Бабачук досліджували розвиток влучності у дітей старшого дошкільного віку у процесі проведення спортивних та рухливих ігор, а також оптимізацію рухової активності дітей дошкільного віку в природніх умовах засобами спортивних ігор (Тітаренко, & Бабачук, 2022; Тітаренко, 2023).

Навіть при значній кількості наукових праць, присвячених проблемі підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку за допомогою спортивних ігор, на даний момент відсутнє комплексне дослідження цього питання.

Протягом багатьох десятиліть залишається актуальним завдання з підвищення рухової активності дітей дошкільного віку. Це пояснюється існуючим пасивним режимом у закладах дошкільної освіти, а також недостатньо активним способом життя дошкільників вдома, де основними об'єктами зайнятості стають телевізор та комп'ютер, згідно з дослідженнями вчених, таких як Ю. Бабачук, О. Богініч, Е. Вільчковський, Т. Дмитренко, Н. Денисенко, О. Дубогай, С. Тітаренко та інші. Враховуючи ці факти, стає зрозумілою актуальність проблеми стимулювання рухової активності дошкільників шляхом використання емоційно насичених засобів, серед яких особливе місце займають ігри з елементами спорту (Богініч, 2007; Вільчковський, & Денисенко, 2008; Дмитренко, 1979; Дубогай, 2006; Тітаренко, & Бабачук, 2021).

Ігрова форма організації рухової діяльності дітей виступає стимулом для емоційного насичення, формує мотивацію до активної участі та забезпечує якісне та активне виконання рухових дій. Також важливо відзначити, що проведення ігор з елементами спорту на свіжому повітрі має подвійний або навіть потрійний оздоровчий вплив на організм дитини. Усе це підкреслює важливість і доцільність використання ігор з елементами спорту в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Аналіз практики роботи закладів дошкільної освіти свідчать про те, що часто виявляється недостатній рівень володіння дітьми технікою спортивних ігор. Це пояснюється перш за все відсутністю методичних розробок для створення системи послідовного впровадження цих ігор у педагогічний процес. Також спостерігається нестача літературних джерел, невизначеність педагогічних умов для впровадження цього засобу в роботу з дітьми старшого дошкільного віку (5-6 років) і недостатнє забезпечення закладів дошкільної освіти спортивним обладнанням (Бабачук, 2014).

Результати аналізу наукових досліджень свідчать, що спортивні ігри можуть існувати у двох формах: як засіб фізичного виховання і як метод. У порівнянні з іншими методами фізичного виховання, спортивні ігри відзначаються наявністю елементів змагання, сюжетністю, образністю, різноманітністю та свободою вибору засобів досягнення мети, а також відносною самостійністю дій (Курок, et al. 2006). Ця особливість спортивних ігор підкреслює доцільність та ефективність їх використання у системі фізичного виховання старших дошкільників для комплексного удосконалення рухів у складних варіативних умовах.

Аналіз наукових досліджень Л. Артемова, Ю. Бабачук, О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, М. Єфименко та інші, а також практичний досвід, свідчать про те, що в освітньому процесі дітей дошкільного віку ігрова діяльність відіграє ключову роль (Артемова, 2001; Богініч, & Бабачук, 2014; Вільчковський, & Денисенко, 2008; Денисенко, & Аксьонова, 2006). Значущість гри підкреслюється висловлюваннями видатного українського педагога В. Сухомлинського, який наголошував, що гра – це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живучий потік уявлень, розуміння навколишнього світу. Гра – це іскра, що розпалює вогник допитливості (Сухомлинський, 1977).

Неоціненна роль належить іграм у формуванні та укріпленні дитячого колективу, оскільки вони включають елементи здорового конкурентності та цікавих змагань. Як відзначав В. Сухомлинський, ігрові змагання навчають дітей спільно діяти, надавати взаємну допомогу, дотримуватися інтересів колективу, сприяють формуванню організованості, дисциплінованості, наполегливості, цілеспрямованості та винахідливості. Гра сприяє розвитку високих моральних якостей у дітей, таких як доброта, чуйність, подолання труднощів та

подолання перешкод. Вона сприяє розвитку уваги, пам'яті, мовлення, мислення та волі (Сухомлинський, 1977).

За словами О. Богініч, гра є першою доступною для дошкільників формою діяльності, яка передбачає свідоме відтворення та вдосконалення нових рухів. У грі, на її думку, ефективніше, ніж у будь-якій іншій діяльності, розвиваються всі психічні процеси. Зміни, обумовлені грою, у психіці дитини настільки суттєві, що фахівці вважають гру провідним видом діяльності дітей дошкільного віку (Богініч, 2007).

Результати наукових досліджень Е. Вільчковського, О. Конох, О. Курок, С. Цвек та інші, а також практичний досвід закладів дошкільної освіти, свідчать про те, що діти старшого дошкільного віку активно вивчають ігри з елементами спорту, такі як бадмінтон, городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол. Ці ігри сприяють зміцненню здоров'я, позитивно впливають на м'язову систему організму дітей, зміцнюють кістковий апарат, розвивають дихальну та серцево-судинну системи, регулюють обмін речовин, підсилюють його функціональний ефект і підвищують рівень рухової підготовки, сприяючи комплексному розвитку фізичних якостей дошкільників (Вільчковський & Курок, 2019; Конох, 2014; Цвек, 1990).

Згідно з висновками С. Цвека, у спортивних іграх вдосконалюються спеціальні інтелектуальні якості, такі як швидкість і обсяг зорового сприйняття, швидкість оброблення інформації, оперативне мислення, короткочасна пам'ять і стійкість уваги. Виконуючи різноманітні прийоми, дитина повинна регулювати свої дії і м'язові зусилля, враховуючи відстані між гравцями, м'ячем, кошиком. Це сприяє розвитку моторно-зорової координації через точне і диференційоване сприйняття рухів у просторі та часі. Зазначені елементи спортивних ігор сприяють не лише фізичному, але й психофізіологічному

розвитку та інтелектуальним можливостям дітей (Цвек, 1990).

Використання ігор з елементами спорту значно розширює можливості фізичного розвитку дитячого організму. За допомогою спортивних ігор діти вивчають техніку виконання рухів, тактичні комбінації, що вимагають взаємодії між учасниками, а також розвивають орієнтацію в просторі та часі. Введення елементів спортивних ігор в освітній процес закладу дошкільної освіти створює основу для систематичних занять одним із видів спорту в подальших роках в школі та дорослому житті (Курок, et al. 2023). Результати досліджень Т. Дмитренко вказують на те, що стійкий інтерес до конкретних фізичних вправ у дошкільному дитинстві значною мірою визначає спортивну спеціалізацію видатних спортсменів у майбутньому (Дмитренко, 1979).

Спортивні ігри та змагання залучають дітей до взаємодії, сприяють розвитку їхньої емоційної сфери, оскільки учасники переживають різноманітні емоції та почуття під час гри. Т. Дмитренко підкреслює, що групові спортивні ігри сприяють формуванню позитивних міжособистісних взаємин на різних рівнях та розвитку організаційних вмінь. Учасникам необхідно домовлятися про розподіл ролей, функцій, порядок дій та правила, що сприяє розвитку у дітей навичок самостійної організації та здійснення подібної діяльності (Дмитренко, 1979).

Згідно з М. Єфименком, ігри з м'ячем не лише цікава розвага, але й засіб розвитку координації рухів, що має велике значення під час навчання письму, малюванню та конструюванню (Єфименко, 2014).

Вправи та ігри з м'ячем, якщо їх проводити з врахуванням відповідної організації, позитивно впливають на фізичний розвиток та працездатність дитини, що підтверджують дослідження О. Курка. Використання м'ячів різної ваги та об'єму сприяє розвитку як великих, так і дрібних м'язів обох рук, покращує

рухливість суглобів пальців і кистей, що особливо важливо для шестирічних дітей, які готуються до вступу до школи. Ловіння і кидання м'яча залучають обидві руки, сприяючи гармонійному розвитку центральної нервової системи та всього організму. Групові ігри з м'ячем також створюють сприятливі умови для виховання позитивних морально-вольових якостей у дітей. Ці ігри навчають долати егоїстичні бажання та формують витримку. Дитина, граючи в такі ігри, навчається діяти в інтересах команди, передаючи м'яч партнерові, якщо це сприяє успішній грі (Курок, 2010).

Отже, аналіз наукових досліджень однозначно свідчить про важливість ролі ігор з елементами спорту у підвищенні рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

У дослідженнях Е. Вільчковського, О. Курка відзначається, що в дошкільному віці важливо створити широкий спектр різноманітних рухів у дітей. З урахуванням того, що діти старшого дошкільного віку швидко набувають нові рухові навички, цей період слід максимально використовувати для збагачення їх різними формами рухової активності, враховуючи їхню сенситивність. Дослідники переконані, що широкий арсенал рухів, якими оволодіває дитина, може сприяти швидшому формуванню складних за технічним виконанням рухових дій. Оволодіння різноманітними навичками та вміннями створює передумови для комплексного впливу на розвиток рухових якостей у дітей віком від 3 до 7 років та їх всебічний фізичний розвиток. Важливою є думка, яку висловлюють Е. Вільчковський та О. Курок, що не слід боятися того, що формування вмінь та навичок у широкому контексті може впливати негативно на якість виконання рухів. Дослідники підкреслюють, що в дошкільному віці не всі рухи можуть бути доведені до рівня стійкої автоматизованої навички, і їх подальше удосконалення в шкільному віці допомагає покращити їх якість (Вільчковський, & Курок, 2019).

Схожу думку висловлює О. Богініч, яка також наголошує, що в дошкільному дитинстві (до 5–6 років) фізичне навантаження повинно бути різноманітним і великим за обсягом, при цьому інтенсивність повинна бути низькою. Вона підкреслює стратегію фізичного виховання, спрямовану на навчання дитини багатьом різноманітним рухам, які не потребують великого фізичного напруження, і створення умов для вільної практики цих рухів, коли дитина має бажання. Такий підхід сприяє поступовому спрямуванню зовнішньої, неструктурованої фізичної активності дитини у потрібне русло (Богініч, 2007).

Е. Вільчковським, Т. Дмитренко та О. Курком були проведені комплексні дослідження щодо використання ігор та вправ спортивного характеру у фізичному вихованні дошкільників, а також визначені їхні методичні основи (Вільчковський, & Курок, 2019; Дмитренко, 1979). Зараз у дошкільній освіті на основі досягнень науки і практики впроваджуються різні програми розвитку, навчання і виховання, які відповідають гуманізації педагогічного процесу і відображають зміни, що відбуваються в суспільстві. Забезпечення цілісності освітнього процесу може бути досягнуте не лише за допомогою однієї основної програми, але й за допомогою кваліфікованого вибору парціальних програм.

Г. Барсуковська, Л. Загородня, С. Тітаренко підтверджують, що єдина державна програма з фізичного виховання не може враховувати всіх інтересів і запитів закладів дошкільної освіти, місцевих умов, національних та регіональних традицій. Тому вони вважають за доцільне, щоб програми трьох рівнів (базові, регіональні та авторські) функціонували для забезпечення інтересів держави, суспільства та прав закладів дошкільної освіти у визначенні змісту фізичного виховання в дошкільний період. Це, на їхню думку, дозволить підвищити ефективність фізичного виховання дітей дошкільного віку, повністю задовольнити їхні потреби в рухах, сформувати звичку

до здорового способу життя та використовувати отримані знання, вміння та навички у повсякденному житті (Загородня, et al., 2023).

Загалом, описуючи особливості навчання дітей старшого дошкільного віку ігор з елементами спорту, можна відзначити, що процес навчання вимагає від дітей оволодіння численними складними руховими діями. Ці дії передбачають наявність відповідного рівня фізичного та психічного розвитку, а також рухової підготовленості дитини. Навчання руховим діям є динамічним і складним процесом, ефективність якого залежить від використання відповідних засобів і методів, що враховують психофізіологічні та індивідуальні особливості кожної дитини. У старших дошкільників формування рухових умінь та навичок відбувається відповідно до загальних закономірностей, пов'язаних із фізіологічною основою процесу, але має свої особливості, які визначаються віковими та індивідуальними характеристиками кожної дитини та повинні бути враховані під час навчання ігор з елементами спорту, таких як городки, баскетбол, футбол, хокей, бадмінтон, настільний теніс та ін.

Бажання постійного удосконалення освітнього процесу призвело до виникнення нових і вдосконалення існуючих педагогічних технологій різних рівнів та цільових спрямувань. Подальший розвиток цих технологій пов'язаний з орієнтацією на втілення сучасних концепцій освіти. Технологізація, яка передбачає дотримання змісту і послідовності етапів впровадження нововведень, є суттєвою ознакою сучасних інновацій у навчанні та вихованні.

Згідно з висновком О. Богініч, будь-який основний рух можна ефективно виконувати у формі ігри, оскільки ігровий характер руху робить його привабливим та виразним. Це підвищує інтерес дітей до виконання руху та поліпшує якість його виконання. Використання ігрового характеру вправ дозволяє дітям засвоювати матеріал без напруження,

забезпечуючи достатню самостійність та високий рівень активності. Таке твердження відзначає переваги застосування ігрових технологій у процесі навчання дітей дошкільного віку (Богініч, 2007).

Враховуючи вищевказане, можна визначити, що на сучасному етапі в галузі фізичного виховання було розроблено та впроваджено різноманітні технології. Останні роки в освітньому процесі закладів дошкільної освіти акцентується увага на ефективності використання оздоровчих технологій. Будь-яка педагогічна технологія повинна мати оздоровчий характер і спрямована на досягнення оптимальної ефективності у розвитку дітей.

Цікавим є твердження Ю. Васіна, О. Курка, В. Синіговця, які відзначають, що спортивна рухова діяльність порівняно з іншими видами рухової активності має бути добре організованою, регламентованою та вивченою. Вона повинна мати чітку мотивацію, визначені цілі і класифікацію, та бути оптимізованою за допомогою різних систем рівнів рухових дій (Курок, et al., 2006).

Ю. Бабачук у своїх дослідженнях вказує на характерні особливості ігор з елементами спорту, де відзначається чітка специфіка та точність техніки рухових дій, визначений склад учасників, розподіл функцій та організація ігрових умов, таких як розмітка майданчику та використання інвентарю. Авторка вказує, що деякі ігри, наприклад, городки, за основним видом руху можна віднести до ігор з метання. Однак інші ігри, такі як баскетбол, футбол, хокей, бадмінтон, настільний теніс, включають різноманітні рухові дії, такі як ходьба, біг, стрибки та метання. Ці ігри будуються на різних комбінаціях рухових дій, вимагаючи від дітей збереження стійкого положення після присідання, поворотів і нахилів. Дослідниця відзначає, що ці рухові дії можуть виконуватися різними способами, в різних поєднаннях та зі зміною темпу та швидкості. Ці ігри вимагають від дітей розвитку таких якостей, як самостійність, швидкість та

спритність рухів, а також орієнтацію в просторі. За висновками Ю. Бабачук, ці ігри є вищою формою рухових ігор, вимагаючи від дітей швидкого визначення ситуацій та виконання відповідних дій у короткий проміжок часу, що сприяє розвитку певних навичок та вмінь (Бабачук, 2014).

Отже, на основі проведеного теоретичного аналізу нами з'ясовано, щоб забезпечити ефективність ігор в підвищенні рухової активності, важливо включати елементи спорту. Це може бути імітація різних видів спорту, таких як футбол, баскетбол, або легка атлетика. Важливо, щоб такі ігри були доступні та безпечні для дітей.

Пропонуємо приклади рухливих ігор з елементами спорту для підвищення рухової активності дошкільників:

«Футбольний світ» Діти грають у футбол, але замість м'яча використовують величезний кольоровий м'яч, який можна котити та кидати.

«Спортивна естафета» Дітям пропонуються естафетні гонки, де вони повинні переносити предмети, імітуючи різні види спорту.

«Баскетбольна арена» Необхідно зіграти в баскетбол, використовуючи великі корзини та легкі м'ячі, щоб діти могли навчатися кидати та ловити.

«Атракціон м'ячів» Для гри треба на поле покласти декілька м'ячів різного кольору. Позначити кожному кольорові м'ячу своє завдання (наприклад, червоному – стрибати, зеленому – танцювати, синьому – бігти тощо). Під музику діти починають рухатися із відповідними завданнями, кидаючи і ловлячи м'ячі. Коли зупиняється музика, кожна дитина повинна виконувати завдання м'яча, який вона тримає.

«Спортивна естафета» Необхідно розташувати кілька зупинок з різними завданнями по всьому майданчику (стрибки через скакалку, біг, кидки в кільце тощо). Дітей треба розділити на команди та встановити правила естафети. Кожен учасник повинен пройти через всі

зупинки та виконати завдання, передаючи «естафету» наступному учаснику.

«Баскетбольні стрибки» Для гри необхідно прикріпити кілька кошків на різній висоті (використовуючи відповідні стійки або інші конструкції). Також треба підготувати м'ячі різного розміру. Діти можуть вільно стрибати та кидати м'ячі в кошики, спробувати різні техніки кидків (обома руками з-за голови, обома руками від грудей, зі стрибків тощо).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що ігри з елементами спорту впливають комплексно на організм дітей, сприяючи не лише удосконаленню основних рухових здібностей, але й прогресивно ускладнюють, поглиблюють та розширюють необхідні для життєдіяльності якості дитини. Ці ігри також є ефективним засобом збереження здоров'я та збагачення рухового розвитку дитини-дошкільника.

Дослідження науково-методичної літератури та передового педагогічного досвіду свідчать, що ігри з елементами спорту, як правило, призначені для використання на відкритих майданчиках, що істотно підвищує їх вплив на організм дитини. Активна рухова діяльність на свіжому повітрі призводить до збільшення роботи серця та легень, що сприяє збільшенню кисню в крові. Це, в свою чергу, покращує апетит, зміцнює нервову систему та підвищує опірність організму до захворювань. Науково-педагогічні дослідження підтверджують важливу роль гри в житті дітей дошкільного віку та обґрунтовують доцільність використання гри як методу навчання, зокрема у вивченні рухових дій для дітей цього віку. Аналіз роботи

сучасних закладів дошкільної освіти підкреслює необхідність подальшого дослідження використання ігор з елементами спорту в загальній системі фізичного виховання дошкільників. Важливо визначити послідовність та системність у вивченні програмного матеріалу, а також докладніше дослідити педагогічні умови для ефективного використання ігор з елементами спорту в освітньому процесі дошкільних установ. Поглиблене вивчення теоретичних аспектів методики фізичного виховання підкреслює необхідність визначення послідовності навчання ігор з елементами спорту та розробки комплексного їх використання в системі фізкультурно-оздоровчої роботи старших дошкільників у закладах дошкільної освіти. Підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом ігор з елементами спорту – це не лише спосіб покращити їхнє фізичне здоров'я, але і сприяти їхньому комплексному розвитку. Важливо створювати захопливі та безпечні умови для гри, щоб надихати дітей на активність та позитивно впливати на їхнє майбутнє.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в розробці технології навчання дітей старшого дошкільного віку іграм з елементами спорту.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Артемова, Л.В. (2001). Розвиток теорії та практики дитячої гри. Сторінки історії. *Дошкільне виховання*, 7, 18–19.
- Бабачук, Ю.М. (2014). Педагогічні умови використання спортивних ігор як практичного засобу фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія* : зб. наук. праць. Випуск 42. Ч. 1. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 73–76.

- Богініч, О.Л. (2007). *Фізичне виховання дошкільників засобами гри* : навч.-метод. посіб. Київ : Шк. світ.
- Богініч, О. Л., & Бабачук, Ю. М. (2014) *Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку*: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець.
- Вільчковський, Е. С. & Денисенко, Н. Ф. (2008). *Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах* : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 156.
- Вільчковський, Е. С. & Курок, О. І. (2019). *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку* : підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга».
- Денисенко, Н.Ф. & Аксьонова, О.П. (2006). *Через рух – до здоров'я дітей* : навчально-методичний посібник. Запоріжжя : Диво.
- Дмитренко, Т.І. (1979). *Теорія та методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку*. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : Вища школа.
- Дубогай, О. (2006). *Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини*. Київ : Вид. дім «Шкільний світ» : Вид. Л. Галіцина.
- Єфименко, М. (2014). Рух – це життя. *Дошкільне виховання*, 7, 26–30.
- Загородня, Л.П., Титаренко, С.А. & Барсуковська, Г.П. (2023). *Фізичне виховання дітей дошкільного віку* : навчальний посібник; за заг. ред. Л.П. Загородньої. Суми : Університетська книга.
- Кононко, О.Л. (2001). *Психологічні основи особистісного становлення дошкільника* : дис. доктора психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г. Костюка АПН України. Київ.
- Конох, О.Є. (2014). *Комплекс невикористання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5–6 років* : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02.
- Курок, О.І. (2010). *Система навчання старших дошкільників спортивних вправ з м'ячем та ігор з елементами футболу* : колективна монографія. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти. Запоріжжя : ЗОППО, 103–124.
- Курок, О.І., Васін, Ю.Г. & Синіговець, В.І. (2006). *Психолого-педагогічні аспекти навчання складним руховим діям* : навчальний посібник. Глухів : РВВ ГДПУ.
- Курок, О.І., Хлус, Н.О., & Титаренко, С.А. (2023). *Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку* (курс лекцій): навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Твори».
- Левінець, Н. (2021). Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільне виховання*, 9, 7-9.
- Піроженко, Т.О. (Ed.). (2021). *Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти)*. URL: <https://mon.gov.ua/app/media/rizne/2021.pdf>.
- Поліщук, О. (2008). *Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку*. Умань : СПД Жовтий.
- Про дошкільну освіту* (2021) : Закон України від 11 лип. 2001 р. № 2628-III : [ред. від 16.07.2019]. Законодавство України. Верхов. Рада України. Київ, URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> (Дата звернення: 07.01.24).
- Про Національну доктрину розвитку освіти*: указ президента України від 17 квітня 2002 року № 347/2002 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text> (Дата звернення: 11.01.2023)
- Про освіту* Закон України, 1991 р., № 1060-ХІІ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> (Дата звернення: 29.10.2023).
- Поспелова, І. (2012). Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*, 6, 49-55.
- Сухомлинський, В.О. (1977). *Роки дитинства* : Твори : у 6 т. Київ, Т. 3.

- Тітаренко, С.А. & Бабачук, Ю.М. (2021). Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до формування рухових навичок. *Acta Paedagogica Volynienses*, Волинський національний університет імені Лесі Українки : Видавничий дім «Гельветика», 5, 54-61.
- Тітаренко, С. А. & Бабачук, Ю.М. (2022). Розвиток влучності у старших дошкільників у процесі проведення спортивних та рухливих ігор. *Спортивні ігри*, 2(24), 51-63. <http://www.sportsscience.org/index.php/game/index>
- Тітаренко, С.А. (2023). Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*, 4(30), 58-68. https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/290049
- Цвек, С.Ф. (1990). *Спортивні ігри та розваги дошкільнят : Альбом для дошкільних працівників*. Київ : Рад. шк.
- Шалімова, Л.Л. (2017). *Фізичне виховання дошкільників. Старший вік : навч.-метод. посіб.* Харків : Ранок.

Стаття надійшла до редакції: 10.01.2024

Опубліковано: 10.02.2024

Abstract. *Tytarenko S.A., Babachuk Y.M. Increasing Physical Activity in Older Preschool Children through Games with Elements of Sports. The research on the issue of increasing physical activity in older preschool children has been analyzed. It is noted that the physical activity of older preschoolers is an extremely important aspect of their development and overall well-being. It contributes to the proper physiological development of children, the formation and strengthening of muscles, the development of coordination, and the maintenance of normal musculoskeletal function. It is established that a crucial factor influencing the health and performance of the child's body is physical activity, a natural need for movement, the satisfaction of which is an essential condition for comprehensive child development. Emphasizing that an effective means of promoting physical activity in older preschool children is through games with elements of sports, which are advisable to systematically conduct in preschool educational institutions. The aim of the study is to justify the influence of games with elements of sports on increasing the physical activity of older preschool children. It is determined that the game form of organizing children's physical activity acts as a stimulus for emotional enrichment, forms motivation for active participation, and ensures the quality and active performance of motor actions. It is also important to note that playing games with elements of sports outdoors has a double or even triple health-promoting effect on the child's body. All this emphasizes the importance and expediency of using games with elements of sports in the process of physical education for older preschool children, particularly in increasing physical activity. It is substantiated that the use of games with elements of sports significantly expands the possibilities of physical development of the child's body. Through sports games, children learn the technique of performing movements, tactical combinations that require interaction among participants, as well as develop spatial and temporal orientation. Introducing elements of sports games in preschool age lays the foundation for systematic engagement in one of the sports in the subsequent years in school and in life. Examples of active games with elements of sports to increase the physical activity of preschoolers are proposed.*

Keywords: *physical activity; enhancement; older preschoolers; games with elements of sports.*

References

- Artemova, L.V. (2001). Rozvytok teorii ta praktyky dytiachoi hry. Storinky istorii [Development of the theory and practice of children's play. Pages of history]. *Doshkilne vykhovannia* [Preschool education], no 7, 18–19. [in Ukrainian].

- Babachuk, Yu.M. (2014). Pedahohichni umovy vykorystannia sportyvnykh ihor yak praktychnoho zasobu fizychnoho vykhovannia v umovakh doshkilnogo navchalnogo zakladu [Pedagogical conditions for the use of sports games as a practical means of physical education in preschool educational institutions]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho* [Scientific Notes of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University]. Serii: Pedahohika i psykhohihiia : zb. nauk. prats. Vypusk 42. Ch. 1. / Redkol.: V.I. Shakhov (holova) ta in. Vinnytsia : TOV «Nilan LTD», 73–76. [in Ukrainian].
- Bohinich, O.L. (2007). *Fizychne vykhovannia doshkilnykh zasobamy hry* [Physical education of preschoolers through games]: navch.-metod. posib. Kyiv : Shk. svit, 120 s. [in Ukrainian].
- Bohinich, O.L., & Babachuk, Yu.M. (2014) *Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy z elementamy sportyvnykh ihor dlia ditei starshoho doshkilnogo viku* [Moving games and game exercises with elements of sports games for children of senior preschool age]: metodychnyi posibnyk. Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Vilchkovskiy, E.S. & Denysenko, N.F. (2008). *Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh* [Organisation of children's physical activity in preschool educational institutions]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Ternopil : Mandrivets. [in Ukrainian].
- Vilchkovskiy, E.S. & Kurok, O.I. (2019) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnogo viku* [Theory and methods of physical education of preschool children]: pidruchnyk. Sumy: PF «Vydavnytstvo «Universytetska knyha». [in Ukrainian].
- Denysenko, N.F. & Aksonova, O.P. (2006). *Cherez rukh – do zdorovia ditei* [Through movement - to children's health]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Zaporizhzhia : Dyvo. [in Ukrainian].
- Dmytrenko, T.I. (1979). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia ditei rannoho i doshkilnogo viku* [Theory and methods of physical education of children of early and preschool age]. 2-he vyd., pererob. ta dop. Kyiv : Vyshcha shkola. [in Ukrainian].
- Dubohai, O. (2006). *Fizkultura yak skladova zdorovia ta uspishnogo navchannia dytyny* [Physical education as a component of a child's health and successful learning]. Kyiv : Vyd. dim «Shkilnyi svit» : Vyd. L. Halitsyna. [in Ukrainian].
- Yefymenko, M. (2014). Rukh – tse zhyttia [Movement is life]. *Doshkilne vykhovannia* [Preschool education], no 7, 26–30. [in Ukrainian].
- Zahorodnia, L.P., Titarenko, S.A. & Barsukovska, H.P. (2023). *Fizychne vykhovannia ditei doshkilnogo viku* [Physical education of preschool children]: navchalnyi posibnyk; za zah. red. L.P. Zahorodnoi. Sumy : Universytetska knyha. [in Ukrainian].
- Kononko, O.L. (2001). *Psykhohohichni osnovy osobystisnogo stanovlennia doshkilnyka* [Psychological bases of preschooler's personal development]: dys. doktora psykol. nauk: 19.00.07 / Instytut psykhohohii im. H. Kostiuka APN Ukrainy. Kyiv. [in Ukrainian].
- Konokh, O.Ie. (2014). *Kompleks nevykorystannia zasobiv sportyvnykh ihor u pidvyshchenni fizychnoho stanu ditei 5–6 rokiv* [Complex of non-use of means of sports games in improvement of physical condition of children of 5-6 years old] : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02. [in Ukrainian].
- Kurok, O. I. (2010). *Systema navchannia starshykh doshkilnykh sportyvnykh vprav z miachem ta ihor z elementamy futbolu* [System of teaching senior preschoolers sports exercises with a ball and games with elements of football]: kolektyvna monohrafiia. Optyimizatsiia fizychnoho vykhovannia dytyny u vitchyzniani systemi osvity. Zaporizhzhia : ZOIPPO. [in Ukrainian].
- Kurok, O.I., Vasin, Yu.H. & Synihovets, V.I. (2006). *Psykhohoho-pedahohichni aspekty navchannia skladnym rukhovym diiam : navchalnyi posibnyk* [Psychological and pedagogical aspects of teaching complex motor actions]. Hlukhiv : RVV HDPU. [in Ukrainian].

- Kurok, O.I., Khlus, N.O., & Titarenko, S.A. (2023). *Rukhlyvi ta sportyvni ihry dlia ditei doshkilnoho viku* [Movement and sports games for preschool children] (kurs lektsii): navchalnyi posibnyk. Vinnytsia : TOV «Tvory». [in Ukrainian].
- Levinec', N. (2021). Sportyvni igry v doshkilli: vazhlyvi... j mozhlyvi! : osvितnij naprjam «Osobystist' dytyny. Sportyvni igry» [Sports games in preschool: important... and possible! : educational direction "Child's Personality. Sports games"]. *Doshkil'ne vyhovannja* [Preschool education], no 9, 7-9. [in Ukrainian].
- Pirozhenko, T.O. (Ed.). (2021). *Bazovyj komponent doshkil'noi' osvity* [Basic component of preschool education] (derzhavnyj standart doshkil'noi' osvity). URL: <https://mon.gov.ua/app/media/rizne/2021.pdf> (data zvernennja 2.10.2023). [in Ukrainian].
- Polishchuk, O. (2008). *Pedahohichni tekhnolohii suprovodzhennia protsesu fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku* [Pedagogical technologies for supporting the process of physical education of preschool children]. Uman : SPD Zhovtyi. [in Ukrainian].
- Pro doshkil'nu osvitu* [About preschool education] : (2021). Zakon Ukrai'ny vid 11 lyp. 2001 r. № 2628-III : [red. vid 16.07.2019]. Zakonodavstvo Ukrai'ny. Verhov. Rada Ukrai'ny. Kyi'v, URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> (data zvernennja: 27.01.23). [in Ukrainian].
- Pro Natsionalnu doktrynu rozvytku osvity* [About the National Doctrine of Education Development]: ukaz prezydenta Ukrainy vid 17 kvitnia 2002 roku N 347/2002 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text> (Data zvernennia: 11.01.2023)
- Pro osvitu Zakon Ukrainy* [On education Law of Ukraine], 1991 r., № 1060-KhII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> (Data zvernennia: 29.10.2023).
- Pospelova, I. (2012). Sportyvni ihry i vpravy – efektyvni zasib fizychnoho vykhovannia doshkilnykiv [Sports games and exercises are an effective means of physical education for preschoolers]. *Vykhovatel-metodyst doshkilnoho zakladu* [Preschool teacher-methodologist], no 6, 49-55.
- Sukhomlynskyi, V.O. (1977). *Roky dytynstva* [Years of childhood]: Tvory : u 6 t. Kyiv, T. 3. [in Ukrainian].
- Titarenko, S.A. & Babachuk, Yu.M. (2021). Vikovi osoblyvosti ta funktsionalna hotovnist ditei doshkilnoho viku do formuvannia rukhovyykh navychok [Age peculiarities and functional readiness of preschool children for motor skills development]. *Acta Paedagogica Volynienses*, Volynskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky : Vydavnychiy dim «Helvetyka», no 5, 54-61. [in Ukrainian].
- Titarenko, S.A. & Babachuk, Yu.M. (2022). Rozvytok vluchnosti u starshykh doshkilnykiv u protsesi provedennia sportyvnykh ta rukhlyvykh ihor [Development of accuracy in senior preschoolers in the process of sports and outdoor games]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no 2 (24), 51-63. <http://www.sportscience.org/index.php/game/index> [in Ukrainian].
- Titarenko, S.A. (2023). Optyimizatsiia rukhovoї aktyvnosti ditei starshoho doshkilnoho viku v pryrodnykh umovakh zasobamy sportyvnykh ihor [Optimisation of motor activity of senior preschool children in natural conditions by means of sports games]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no 4 (30), 58-68. https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/290049 [in Ukrainian].
- Tsvek, S.F. (1990). *Sportyvni ihry ta rozvahy doshkilniat : Albom dlia doshkilnykh pratsivnykiv* [Sports games and activities for preschoolers : An album for preschool teachers]. Kyiv : Rad. shk.. [in Ukrainian].
- Shalimova, L. L. (2017). *Fizychno vykhovannia doshkilnykiv. Starshyi vik* [Physical education of preschoolers. Older age] : navch.-metod. posib. Kharkiv : Ranok. [in Ukrainian].

Відомості про авторів / Information about the Authors

Тітаренко Світлана Анатоліївна: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка: вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна

Titarenko Svitlana Anatoliivna: *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Preschool Pedagogy and Psychology Department. Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kyivsca, 24, m. Hlukhiv, Sumy region, 41400, Ukraine.*

<https://orcid.org/0000-0001-5544-3376>

E-mail: titarenko17.01@gmail.com

Бабачук Юлія Михайлівна: *асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка: вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна*

Babachuk Yuliya Mykhailivna: *Assistant of the Theory and Methods of Physical Education Department; Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kyiv-Moscow, 24, m. Hlukhiv, Sumy region, 41400, Ukraine.*

<https://orcid.org/0000-0002-8851-924X>

E-mail: yuliya.homenko.3005@ukr.net