

4. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання. К.: А.С.К., 2007. 144 с. URL: <http://www.twirpx.com/file/467588/>

**Олена БРОВАТА,**  
*завідувач відділення дошкільної та середньої освіти,  
асистент кафедри педагогіки, психології та дошкільної освіти  
Обласного коледжу  
„Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія  
імені А. С. Макаренка”  
м. Кременчук, Україна*

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ ЧЕРЕЗ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

Сучасні дослідження за станом фізичного розвитку та виховання дітей дошкільного віку доводять необхідність підвищення їх рухової активності, а це може бути реалізовано через формування рухової та здоров'язбережувальної технології.

Традиційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку, у більшості не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б сприяли вирішенню формування показників фізичного, духовного, соціального, психологічного здоров'я дошкільника.

Науковці наголошують на використанні фітнес-технологій в освітньому процесі закладів дошкільної освіти. Традиційні форми роботи з фізичного виховання, стандартне обладнання знижує мотивацію та інтерес дітей до занять фізичними вправами. Найвищі позиції за рейтингом популярності серед батьків та їх дітей займають різновиди оздоровчого фітнесу.

Дослідники О. Л. Благій, Л. Я. Іващенко, Ю. А. Усачов наголошують на тому, що оптимальний оздоровчий ефект під час занять фітнесом надають не

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

будь які фізичні навантаження, а тільки ті, які відповідають індивідуальним особливостям дитини. Тому, для підвищення ефективності фізичних навантажень, вони рекомендують застосовувати нові, сучасні напрями та технології фітнесу, що базуються на індивідуальних та морфофункціональних особливостях дитини і максимально реалізують їхню мотивацію.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (М. Єфіменко, 2001; Ж. Фірільова, О. Сайкіна (2007), О. Дубогай (2005), О. Богінч (2006), Л. Лохвицька (2008), Т. Андрющенко (2008), Н. Пангелова (2014) займаються обґрунтуванням необхідності впровадження здоров'язбережних та оздоровчих технологій в освітній процес закладів дошкільної освіти.

Варто зазначити, що науково-методичне обґрунтування оздоровчих технологій у дошкільній освіті широко представлене у працях Р. Магомедова (2009), О. Сайкіної (2011), Н. Пангелової (2014) та інших науковців. Серед них варто відмітити дослідження, що присвячені застосуванню дитячої аеробіки, фітнес-йоги, рухового ігрового стретчингу; фітбол-аеробіки, степ-аеробіки, лікувально-профілактичного танцю „Фітнес-Данс”. Останніми роками у системі дошкільної фізкультурної освіти розглядаються ідеї щодо активного застосування технологій дитячого фітнесу.

Вітчизняні науковці О. Баєр (2008), О. Кібальник (2010), Г. Голубєва (2010), Ж. Жірільова (2011), О. Конох (2014) рекомендують використовувати напрями дитячого фітнесу, які на сьогодні є популярними, бо всі вони з'явилися на основі традиційних та нетрадиційних, модернізованих або стилізованих форм і засобів оздоровчої фізкультури, які постійно оновлюються інноваційними оздоровчими технологіями. Аналізуючи історію виникнення дитячого фітнесу, можна простежити те, що основою для його популярних напрямів стали різні види оздоровчої гімнастики.

Орієнтуючись на акценти нової редакції Базового компоненту дошкільної освіти (2021) про роль батьків у вихованні дітей, актуальною є авторська розробка моделі сімейного фітнесу О. Ісса (2009), у якій автор зазначає, що такі види діяльності, як фітбол-гімнастика, елементи йоги, степ-аеробіка, топ-

## V Міжнародна викладацько-студентська науково-практична конференція

аеробіка, звіроаеробіка, вправи для покращення постави й профілактики плоскостопості можуть здійснюватися за активної участі батьків.

За результатами досліджень Н. Пангелової та О. Москаленко (2010), які досліджували вплив обраної фітнес-програми на фізичний стан дітей, основною перевагою є те, що вона має бути розрахована на чотири роки навчання – від трьох до семи років.

З усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу О. Сайкіною були виділені заняття, названі нижче в порядку їхньої популярності [7]:

- Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор, сюжетні, з ігровим методом проведення.
- Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів.
- Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики.
- Заняття з предметами (скакалка, м'яч тощо) і на спеціальному обладнанні (степ-платформи, фітболи, тренажери).
- Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей: сили, координації, гнучкості та ін.
- Заняття для дітей від 1 до 4 років з батьками (сімейна гімнастика).
- Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв.

Основною формою роботи за фітнес-програмою є заняття. У структурі занять з дитячого фітнесу, як і в будь-якому занятті з фізичної культури виділяють підготовчу, основну та заключну частини.

Орієнтовний розподіл годин і тривалість заняття подані в таблиці:

Рік навчання, вік дітей	Кількість годин на рік / тиждень	Тривалість одного заняття
Перший (3-4 роки)	74 / 2	20 хв
Другий (4-5 років)	74 / 2	25 хв
Третій (5-6 років)	74 / 2	30 хв

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

У підготовчій частині заняття вирішуються завдання з підвищення емоційного тону дитини, активізації її уваги. Підготовка до фізичного навантаження в основній частині.

В основній частині вирішуються наступні завдання: тренування різних м'язових груп, формування правильної постави, навчання новим рухам, повторення і закріплення пройденого матеріалу, вдосконалення усіх фізіологічних функцій організму дитини.

У заключній частині відбувається зниження емоційного і фізичного навантаження, тобто поступовий перехід від збудженого стану до спокійного. Основна увага у заключній частині приділяється дихальним вправам та вправам на розслаблення за системою вправ ігрової йоги.

У роботі з дітьми дошкільного віку при проведенні занять з елементами фітнесу можна використовувати різноманітне обладнання: фітболи, степи, рокерборди, гантелі, помпони, диски здоров'я, гімнастичні ролери, дитячі гумові еспандери, масажні килимки, слад-доріжки, бігові доріжки, велотренажери, скакалки, ластикові стрічки, скакалки, батути та ін.

Вправи *ігрового стретчингу* охоплюють усі групи м'язів, мають зрозумілі дітям назви (тварин або імітаційних дій) і виконуються під час сюжетно-рольової гри, заснованої на казковому сценарії. На занятті пропонується гра-казка, в якій діти перетворюються на різних тварин, комах тощо, виконуючи в такій формі фізичні вправи. Через наслідування образу діти пізнають техніку спортивних і танцювальних рухів та ігор, розвивають творчу та рухову діяльність і пам'ять, швидкість реакції, орієнтування в просторі, увагу тощо. Ефективність наслідувальних рухів полягає ще й у тому, що через образи можна здійснювати часту зміну рухової діяльності з різних вихідних положень і з великою різноманітністю видів рухів, що дає хороше фізичне навантаження на всі групи м'язів.

Методика ігрового стретчингу ґрунтується на статичних розтяжках м'язів тіла та суглобово-зв'язкового апарату рук, ніг, хребта, які дають змогу

запобігти порушенню постави та виправити її, чинять глибоку оздоровчу дію на весь організм [5].

Одним із видів фітнес-гімнастики є фітбол-гімнастика – заняття на великих пружних м'ячах. Фітбол (Fitboll) – у перекладі з англійської означає

м'яч, що служить для оздоровлювальних цілей (fit –оздоровлення, ball – м'яч).

Заняття на фітболах чудово розвивають відчуття рівноваги, зміцнюють м'язи спини та черевного преса, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання, формують навичку правильної постави [7].

Степ-аеробіка – танцювальна аеробіка із застосуванням спеціальних невисоких платформ-степів. Цей вид фітнесу сприяє формуванню у дітей

початкової школи постави, кістково-м'язового корсету, стійкої рівноваги, зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, посилює обмін речовин, удосконалює точність рухів, розвиває координацію, впевненість та орієнтування в просторі, покращує психологічний та емоційний стан дитини [7].

Нині в роботу з дітьми активно впроваджується черлідінг – запальні спортивні танці з помпонами, що поєднують елементи акробатики, гімнастики, хореографії та танцювального шоу. *Черлідінг* розвиває творчі та рухові здібності й навички школярів, дає змогу збільшити обсяг рухової активності дітей у режимі дня, формує навички спілкування в колективній діяльності [3].

*Дитячий пілатес* – спеціально створена програма на основі базових вправ Pilates, адаптованих до дітей різного віку. Для дітей дошкільного віку рекомендується заняття проводити в ігровій формі. Слідуючи за чарівними героями, вони виконують вправи, непомітно для себе зміцнюючи м'язи тіла, створюють міцний м'язовий корсет, розвивають силу, гнучкість. Для таких занять використовують різний спортивний інвентар, підбирають спеціальну музику, що створює сприятливу атмосферу. Вправи виконуються плавно, повільно і потребують повної концентрації уваги, контролю за технікою їх виконання і правильним диханням [5].

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

Ефективність різних напрямів дитячого фітнесу полягає в їх різноманітному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей і профілактику захворювань. Важливим є й те, що діти, які систематично займаються фітнесом, мають змогу поповнити свої знання із самовдосконалення й саморозвитку, збільшити запас життєвоважливих рухових умінь і навичок, залучатися до здорового способу життя з раннього дитинства.

Популярність фітнесу, як інновації, продовжує підвищуватися як в освіті в цілому, так і в дошкільній освіті зокрема. Широкий спектр фітнес-технологій дає змогу педагогам у закладах дошкільної освіти, фітнес-тренерам у центрах розвитку для дошкільнят, фітнес-клубах брати до уваги при виборі фітнес-програм фізичні можливості дитячого організму, їхні прагнення та інтереси.

Результативність даного напрямку залежить від реалізації організаційно-педагогічних умов, сутність яких полягає у посиленні уваги до процесу фізичного виховання до педагогічних та соціальних проблем здоров'язбереження, перехід від формування усвідомлення просто здоров'язбереження до здоров'язбереження впродовж усього життя, адже роль фізичного виховання виконує роль того чинника, який сприяє формуванню гармонійно розвинутої особистості та формує звичку до здорового способу життя.

Отже, усе вищевикладене дозволяє зробити висновок, що введення у освітній процес закладів дошкільної освіти фітнес-технологій з метою фізичного розвитку, формування у дітей здоров'язбережувальної та рухової компетентності є актуальною.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч.посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

3. Парціальна програма з фізичного виховання для дітей дошкільного віку  
Дитячий фітнес. Три роки навчання / О. В. Яценко, О. Ю. Ксендзова.  
Запоріжжя, 2019. 32 с.

4. Розумна фізкультура : збірка авторських програм з фізичного виховання  
дітей від чотирьох років у закладах освіти різного типу. Запоріжжя : СТАТУС,  
2020. 212 с. (Нова фізкультура).

5. Старченко А. Ю. Підвищення фізкультурної освіченості старших  
дошкільників засобами дитячого фітнесу. *Молода спортивна наука України*.  
2013. Т. 2. С. 217. 222.

6. „Fitness Kids”. Навчальна програма гуртка дитячого фітнесу для дітей  
середнього та старшого дошкільного віку. / Л.В. Пащенко. Скадовськ, 2020.  
37 с.

**Аліна КОВАЛЕНКО,**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна  
академія імені А. С. Макаренка”*

*Полтавської обласної ради*

*м. Кременчук, Україна*

**Науковий керівник: Світлана БАРДА,**

*доктор філософії (PhD), доцент кафедри початкової освіти,  
гуманітарних дисциплін та інформатики*

*Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна  
академія імені А.С. Макаренка”*

*Полтавської обласної ради*

*м. Кременчук, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

В сучасному освітньому середовищі важливе місце відводиться  
розумінню та вивченню психологічних аспектів формування мотивації