

УДК 373.2.015.31:796

DOI 10.31654/2663-4902-2025-PP-4-104-114

Щербак П. І.

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри географії, туризму та спорту
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
nizhyn_sport@ukr.net
orcid.org/0009-0001-7604-5876

Матвієнко С. І.

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри дошкільної освіти
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
masvet9@gmail.com
orcid.org/0000-0001-7591-1683

**ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗКУЛЬТУРИ**

У статті розглядається актуальне питання щодо особливостей рухової активності дітей дошкільного віку під час занять фізкультури у закладі дошкільної освіти та визначається її роль у формуванні фізичних якостей, когнітивних процесів, соціальної взаємодії та психоемоційного розвитку.

Наголошується, що фізичний розвиток дітей дошкільного віку на сьогодні є пріоритетним напрямом у дошкільній педагогіці, оскільки своєчасна та правильно організована рухова активність закладає основу для всебічного становлення особистості та формує здоровий спосіб життя.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел розкрита сутність таких понять, як «рухова активність», «довільна рухова діяльність», «цілеспрямована рухова діяльність», «руховий режим дошкільного закладу». Встановлено, що ефективність рухової діяльності дошкільників значною мірою визначається професійною підготовкою педагогів, урахуванням індивідуальних потреб та вікових особливостей дітей та системним підходом до організації занять з фізкультури. У дослідженні підкреслено, що усвідомлення педагогами відповідальності за здоров'я та фізичний розвиток дітей, а також активне стимулювання інтересу до рухової активності є обов'язковими умовами формування культури рухової діяльності дошкільника.

Зазначено, що для дошкільників доцільними є комплекси фізичних вправ, що включають різні види рухів, загальнорозвивальні вправи та сюжетно-ігрові активності. Їхнє періодичне оновлення протягом навчального року необхідне для підтримки оптимального фізичного навантаження, рівномірного розвитку різних груп м'язів та підвищенню рівня рухової активності.

У статті охарактеризовані такі форми рухової активності дітей дошкільного віку: ранкова гімнастика, гімнастика після денного відпочинку, фізкультхвилинка, фізкультпаузи та самостійна рухова діяльність. Поєднання цих форм роблять день у ЗДО активним, цікавим і корисним. Водночас низький рівень рухової активності може призвести до погіршення показників фізичного здоров'я, спричиняючи порушення функціонування опорно-рухового апарату, зниження адаптивних резервів організму та підвищення ймовірності формування надлишкової ваги.

Ключові слова: рухова активність, діти дошкільного віку, заняття з фізкультури, фізичне виховання, фізичні вправи.

Постановка проблеми. У Законі України «Про дошкільну освіту» пріоритетним напрямом навчання та виховання дітей визначено збереження й зміцнення їхнього фізичного, психічного та духовного здоров'я [14]. Серед ключових компетентностей дошкільнят особливе місце посідають здоров'язбережувальна та рухова. Тому педагогам необхідно обирати ефективні методи та засоби навчання й виховання, спрямовані на розвиток фізичних якостей та підтримку здоров'я дітей.

Цілеспрямована педагогічна діяльність з фізичного виховання у закладі дошкільної освіти включає вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань, тісно пов'язаних з активною руховою діяльністю дітей. Основними засобами фізичного виховання є різноманітні вправи, систематичне виконання яких задовольняє потребу дітей у руховій активності та сприяє ефективному оволодінню основними руховими навичками [6, с. 7].

Дошкільний вік є фундаментальним етапом у процесі становлення особистості дитини, адже саме в цей період закладаються основи її фізичного, психічного та соціального розвитку. У цей час активно формуються базові навички самостійності, комунікації та самоорганізації, розвивається уява, мислення та емоційна сфера. Крім того, саме в дошкільному віці дитина опановує основні рухові навички, набуває первинного досвіду соціальної взаємодії та звички до здорового способу життя, що створює міцну основу для подальшого навчання та соціальної адаптації.

Однак сучасні умови життя, які формуються в умовах стрімкого розвитку науки, техніки та цифрових технологій, суттєво змінюють характер діяльності людини та рівень рухової активності, що має безпосередній вплив на показники здоров'я. Зростання частки пасивних форм дозвілля серед дітей призводить до зниження фізичної рухливості та негативно впливає на стан їхнього здоров'я (наприклад, затримується ріст, деякі діти набирають зайвої ваги), а фахівці МОЗ України зазначають, що сучасні школярі часто не досягають фізіологічно необхідного рівня рухової активності [12, с. 113]. Через це суспільство переглядає значення фізичного виховання: його нині оцінюють як важливий чинник формування гармонійного розвитку, активного способу життя та фізичної готовності дітей уже з ранніх років [5; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фізичного виховання дітей дошкільного віку привертає увагу багатьох українських науковців. У працях О. Богініч, Л. Гаращенко, Л. Загородньої, М. Рунової, С. Тітаренко та А. Вольчинського розглядаються теоретичні засади формування рухових навичок, значення активності для гармонійного розвитку та умови ефективної організації фізичного виховання. Е. Вільчковський у своїх дослідженнях акцентує увагу на структурі рухової діяльності, оптимальних рухових режимах для дітей різного віку та підходах, що підвищують рухову підготовленість дошкільників. О. Богініч підкреслює, що поєднання цілеспрямованої та спонтанної рухової активності створює міцну основу для розвитку фізичних, сенсомоторних та інтелектуальних здібностей дитини.

Важливий внесок у вивчення питань змісту та структури рухової діяльності дошкільників зроблено Г. Беленькою, Н. Москаленко та Н. Левінець, які наголошують на необхідності раціонального добору вправ, оптимального фізичного навантаження та варіативності рухових завдань. У наукових працях акцентується увага на поєднанні різних форм активності – від рухливих ігор та гімнастики до фізкультхвилинок і фізкультпауз, що забезпечує розвиток сили, витривалості, координації та швидкості реакції.

Питання методичного супроводу фізичного виховання є предметом досліджень Л. Гаращенко, Л. Загородньої, С. Тітаренко та інших авторів, які підкреслюють значущість професійної компетентності педагога, логічного чергування навантажень та врахування вікових і індивідуальних можливостей дітей. Значну увагу приділено також організації рухової активності на свіжому повітрі, що, за даними Е. Вільчковського та М. Рунової, сприяє розвитку координації, адаптивних реакцій та соціальної взаємодії.

Аналіз наукових джерел показує, що рухова активність є основою розвитку фізичних та сенсомоторних навичок дошкільників і закладає фундамент здорового способу життя. Попри широке висвітлення цього питання в науковій літературі, важливим є подальше вивчення особливостей рухової активності дітей, методів її стимулювання та оптимальної організації занять фізкультури й додаткової фізичної активності, оскільки правильна організація рухової діяльності сприяє вихованню здорового, енергійного та стійкого до стресів покоління, що і обґрунтовує **актуальність** нашої роботи.

Мета статті. Проаналізувати особливості рухової активності дітей дошкільного віку під час занять фізкультури та додаткової фізичної активності, визначити її роль у розвитку фізичних, пізнавальних і соціальних навичок, а також окреслити основні умови ефективної організації рухової діяльності, що забезпечують формування здорового способу життя та загальної фізичної підготовленості дошкільників.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання займає центральне місце у формуванні основ здорового способу життя в дітей дошкільного віку. Це організований педагогічний процес, який стимулює розвиток постійної потреби у щоденній руховій активності та виховує усвідомлене ставлення до турботи про власне здоров'я і його підтримки на належному рівні. У закладі дошкільної освіти фізкультурні заняття організовуються п'ять разів на тиждень та поєднуються з іншими видами рухової активності. Різноманітність форм забезпечує належний рівень рухового навантаження та сприяє гармонійному розвитку організму дитини. Збалансований руховий режим є необхідною умовою повноцінного фізичного розвитку дошкільників, що привертає постійну увагу науковців до організації фізкультурних занять. Під час таких занять використовуються основні рухові дії, загальнорозвивальні вправи та різноманітні ігрові форми, добір яких здійснюється з урахуванням вікових можливостей та індивідуальних особливостей дітей. Раціонально дібрані фізичні вправи та рухливі ігри позитивно впливають на розвиток фізичних якостей та особистісних характеристик дитини [5; 7; 9].

На думку дослідників О. Богініч, Е. Вільчковського, Л. Гаращенко, Л. Загородньої, Н. Левінець та М. Рунової, **рухова активність** дітей дошкільного віку є ключовою умовою всебічного розвитку організму, що значною мірою впливає на їхній розумовий розвиток і психофізіологічний стан. Для підтримання здоров'я та зниження захворюваності особливе значення має комплексне поєднання фізичних навантажень із врахуванням впливу факторів зовнішнього середовища [5; 6; 7; 9; 10; 15].

Дослідження таких науковців, як Е. Вільчковський [7] та М. Рунова [15], показують, що **рухова активність** дітей дошкільного віку виступає одночасно як процес і результат розвитку моторної сфери. Вона формується через свідоме опанування рухових зразків у спеціально організованому предметно-просторовому середовищі, що підтримує розвиток фізичних умінь та навичок і створює передумови для гармонійного фізичного й психічного розвитку дитини.

У роботі Н. Алєндарь **рухова активність** представлена як специфічний тип діяльності, що включає систему рухів, які забезпечують взаємодію людини з оточенням. Вона поєднує природні рухові прояви з цілеспрямованою організацією та стимулює розвиток і вдосконалення різних процесів життєдіяльності, а також підтримує здоров'я та загальний фізичний стан [1, с. 15].

Рухову активність дошкільників розглядають у двох основних формах: **довільна** активність, що проявляється природно та виникає за ініціативою самої дитини, та **цілеспрямована** активність, яка формується в межах спеціально підготовлених занять із фізичного виховання. Вона оцінюється як кількісно, так і якісно. **Кількісні** показники рухової активності визначаються загальним обсягом рухів, їх інтенсивністю та тривалістю виконання протягом дня, а обсяг рухів вимірюється кількістю локомоцій. Для цього застосовують методи крокометрії, хронометрії та пульсометрії для визначення рівня фізіологічного навантаження [6, с. 9].

Якісна характеристика відображає зміст рухової активності, який включає характер і різноманітність фізичних вправ, організаційні форми роботи, рівень самостійної рухової діяльності дітей та ступінь оволодіння ними руховими діями. Спільно кількісні та якісні показники довільної та цілеспрямованої рухової активності формують **руховий режим дошкільного закладу** [6, с. 10].

За словами О. Богініч, Л. Гаращенко та М. Рунової, вихователі в закладах дошкільної освіти часто не в повному обсязі беруть до уваги індивідуальні характеристики рухової активності дітей під час освітньо-виховного процесу у ЗДО [5; 10; 15]. Методичний супровід, як комплекс освітніх заходів, відіграє ключову роль у формуванні оптимального рівня рухової активності дошкільнят, стимулюючи їхньому гармонійному фізичному розвитку. Дотримання таких заходів забезпечує якісну організацію і проведення занять з фізичної культури, а також рухливих ігор і спортивних активностей на свіжому повітрі [2, с. 302].

Аналіз праць вітчизняних науковців дозволив окреслити ключові умови, що визначають *ефективність рухової активності* дітей дошкільного віку під час занять фізичною культурою:

- стимулювання інтересу дітей до рухової активності та створення позитивного середовища: формування доброзичливої атмосфери на заняттях з фізкультури та забезпечення ситуацій успіху у різноманітних видах рухової діяльності протягом дня;
- застосування індивідуального підходу в організації рухової діяльності дошкільнят, з акцентом на особистий прогрес кожної дитини;
- використання яскравого й різноманітного спортивного інвентарю, створення цікавих занять з елементами сюжету, розваг, фізхвилинок, що забезпечує активну участь дітей і заохочує до рухової діяльності;
- методичне забезпечення заняття з підбором базових вправ, загальнорозвивальних рухів та активних рухливих ігор, тощо [2; 8; 11].

Втілення цих умов у практику особливо важливе на різних етапах дошкільного віку. Так, у дітей від 3 до 4 років важливо створити сприятливі умови, щоб діти могли засвоїти різні найпростіші рухи, дії та загартовуючі процедури. Для дітей 5–6 років завдання ускладнюється – вони повинні опанувати нові види фізичних вправ і підвищити свій фізичний потенціал. Спостерігаючи за маленькими дітьми у віці від трьох до п'яти років, можна помітити нерівномірний темп ходьби: вони часто рухають однією рукою в такт, схиляють коліна, не відривають ступні від підлоги, сутуляться, дивляться вниз і схиляють голову на плече. Тому під час занять і ранкової гімнастики основна увага приділяється координації рухів, формуванню навички попереминого руху рук у такт ходьби, орієнтації в просторі, а також умінню рухатися впорядкованою колоною з різною швидкістю та зміною напрямку [16].

За результатами досліджень Е. Вільчовського визначено оптимальний руховий режим для дітей у дошкільному закладі з урахуванням потреб їхнього організму та пори року: влітку – 18–20 тис. кроків на день, восени – 15–16,5 тис., взимку – 16,5–18 тис., навесні – 16–17,5 тис. кроків. Такі показники демонструють, що рівень рухової активності дітей прямо залежить від пори року. У весняно-осінній період через погані погодні умови діти роблять менше кроків, тому вихователям слід особливо ретельно планувати фізичні заняття. Це може включати ранкову та гігієнічну гімнастику після денного сну, уроки фізкультури, фізкультхвилинки й фізкультпаузи, пішохідні переходи та рухливі ігри на свіжому повітрі, щоб забезпечити достатню рухову активність і задовольнити фізіологічні потреби організму дитини [7, с. 219].

Ранкова гімнастика є невід'ємною частиною режиму дня дітей у закладах дошкільної освіти. Вона проводиться щодня перед ранковим прийомом їжі, що сприяє активізації обмінних процесів, покращенню кровообігу, розвитку м'язової системи, а також розвантаженню нервової системи після сну. Така практика дарує дітям хороші емоції. Окрім користі для здоров'я, ранкова зарядка виконує важливу виховну роль: у дошкільнят формується звичка починати день впорядковано, діяти злагоджено в

групі, проявляти цілеспрямованість, концентрацію та витримку, що також викликає позитивний настрій і радість [1, с. 16]

Виконання ранкових вправ у ЗДО підтримує нормальний фізичний розвиток і допомагає формувати здорові рухові навички дітей. Педагоги уважно враховують стан здоров'я дітей, їхні вікові особливості та рівень фізичної підготовки, щоб добирати оптимальні вправи. Комплекси включають рухи для рук, ніг, спини та інших частин тіла, що сприяє рівномірному розвитку м'язів. Регулярне виконання цих вправ зміцнює кістково-м'язову систему, покращує роботу внутрішніх органів і підвищує загальний фізичний тонус дитини. Протягом навчального року комплекси вправ періодично змінюють, варіюють темп і складність, вводять нові елементи, що дозволяє підтримувати інтерес дітей до рухової діяльності та сприяє формуванню стійкої потреби в регулярних фізичних навантаженнях [12, с. 114].

На думку Л. Гаращенко, ефективність ранкової гімнастики як оздоровчого засобу залежить від цілого комплексу певних умов. Передусім рухові вправи мають відповідати віковим можливостям дітей, їхнім інтересам та реальним потребам, а педагогічний супровід – бути чутливим до цих особливостей. Важливо також дотримуватися логічно вибудованої структури зарядки: послідовність її частин повинна враховувати зміну працездатності дитячого організму – від поступового «входження» у діяльність до піку активності й подальшого зниження темпу.

Має бути грамотне чергування навантажень різної інтенсивності, що дає змогу уникнути перевтоми та водночас підтримувати інтерес дітей до занять. Вихователь повинен поєднувати доброзичливу атмосферу зі справедливою вимогливістю та вмінням об'єктивно оцінювати рухові успіхи кожної дитини, а також створювати умови, де діти можуть проявити себе й закріпити впевненість у власних можливостях.

Завершальним чинником є професійна компетентність педагога, від якої залежить якість організації та зміст гімнастики [4, с. 41–50].

Гімнастика після денного відпочинку теж має велике значення для забезпечення ефективного фізичного виховання дітей дошкільного віку. Від якісної організації цього виду діяльності значною мірою залежить фізичне самопочуття та емоційна рівноваженість дошкільників у другій половині дня.

Тривалість такої гімнастики зазвичай становить 8–15 хвилин і передбачає поступове підвищення життєвого тону та настрою дітей. Вправи добирають так, щоб вони були доступними та посильними для дітей відповідного віку, а сам процес проводять в ігровому форматі, що сприяє більш легкому включенню в активність.

Після пробудження рухова діяльність розпочинається з положення лежачи та найприродніших, доступних рухів, які поступово ускладнюються й переходять у вправи у вертикальній позиції. Грамотно організована гімнастика після сну полегшує процес пробудження та допомагає дітям налаштувати свій організм на подальшу активну діяльність [1, с. 17].

У процесі організованих занять діти швидко втомлюються від тривалої нерухомості та напруженої уваги, тому педагогам важливо періодично

«перемикає» їх на коротку рухову активність. Саме для цього у структурі занять передбачені **фізкультхвилинки** – невеликі динамічні паузи, що допомагають підтримувати оптимальний рівень працездатності протягом усього заняття. Фізкультхвилинки вводять у заняття, починаючи з середньої групи, оскільки саме в цьому віці діти вже демонструють перші прояви втоми після кількох хвилин зосередженої роботи. Орієнтовно діти п'яти років потребують такої паузи вже через 7–9 хвилин, шестирічні – приблизно через 10–12 хвилин, а старші дошкільники – через 12–14 хвилин від початку заняття. Зазвичай такі міні комплекси складаються з 3–4 нескладних вправ, які виконуються по кілька повторень (4–6 разів), забезпечуючи легке фізичне розвантаження без ризику перевтоми.

Вправи для фізкультхвилинки підбирають так, щоб різні групи м'язів – плечі, спина, ноги – чергувалися між напруженням та розслабленням. У комплекс обов'язково

додають вправи для очей, дихальні вправи та прості рухи на координацію. Під час занять важливо пам'ятати: навантаження має відповідати віку та можливостям кожної дитини, поступово збільшувати інтенсивність і кількість повторень, а всі групи м'язів мають отримувати увагу. Дихальні вправи допомагають підтримувати енергію та бадьорість протягом усього заняття [3, с. 195–197].

Рухову активність дошкільників у ЗДО підтримують за допомогою **фізкультпауз**, які проводяться між заняттями, під час яких діти довго перебувають у малорухомому положенні. Тривалість фізкультпаузи залежить від рівня втоми дітей, проте зазвичай вони займають до 10 хвилин, що дозволяє відновити енергію та підготуватися до подальшої діяльності [1, с. 17].

Позитивний ефект на рухову підготовленість дітей-дошкільників забезпечує добре організована **самостійна рухова діяльність**. Для цього створюють сприятливі умови: правильно розташовують обладнання та іграшки, оновлюють ігровий матеріал, забезпечують достатню площу для руху, облаштовують фізкультурні куточки та майданчики.

Під час самостійних ігор діти самі визначають темп і інтенсивність рухів, можуть робити короткі перерви, коли відчувають втому. Водночас вихователь стежить за станом здоров'я та фізичним розвитком кожної дитини, коригує активність за потреби і підтримує правильну техніку рухів. Такий підхід дозволяє поєднати свободу дітей із безпекою та ефективністю навчання, формуючи базові рухові навички, координацію, витривалість та фізичну підготовленість [6, с. 14].

Для ефективного підвищення рухової активності дітей під час ігор важливо створити відповідні умови. Серед основних аспектів, на які слід звертати увагу, – підбір та розташування іграшок і обладнання: їх має бути достатньо, вони повинні відповідати віку дітей та періодично оновлюватися для підтримки інтересу. Використання різноманітних іграшок і предметів у процесі гри допомагає удосконалювати рухові навички дітей. Крім того, вихователь повинен своєчасно допомогти дитині обрати іграшку, сюжет або формат гри, особливо під час переходу між різними режимними моментами дня, а також сприяти активній взаємодії дітей між собою, що розвиває соціальні навички [8, с. 145].

Для загартування організму та сприяння фізичному розвитку дітей також використовуються природні фактори, наприклад, сонце та повітря. Проведення занять з фізкультури на відкритому повітрі створює для дітей дошкільного віку умови, які неможливо відтворити в приміщенні. Зміна простору та варіативність природного середовища стимулюють розвиток орієнтації в просторі, координації та здатності швидко реагувати на зовнішні стимули. Відкрите середовище розширює можливості для рухових дій з великою амплітудою, бігу, стрибків, сюжетних ігор, що відповідає природній активності дошкільників. Крім того, заняття на повітрі корисні для емоційного стану дітей: вони стимулюють підвищення інтересу до рухової діяльності, формування стійкої мотивації до участі у фізкультурних іграх та створюють умови для більшої соціальної взаємодії у групі [2; 11].

Під час організації рухової діяльності дітей на прогулянці доцільно виділити два основні етапи. На першому вихователь визначає інтереси дитини щодо ігор і фізичних вправ, оцінює її взаємини з однолітками та рівень рухової підготовленості. Для підтримки самостійної діяльності створюються необхідні умови: допомога у виборі гри або вправ, доступ до фізкультурних посібників. На цьому етапі ефективними методами є спільне виконання вправ дітьми, демонстрація складніших рухових елементів та заохочення активності. Головне завдання вихователя – урізноманітнити рухові дії дітей і стимулювати їхню самостійну активність.

Другий етап передбачає більш активне керівництво руховою діяльністю. Дітей із низькою руховою активністю залучають до ігор і вправ, що пробуджують інтерес та мотивацію до фізичної діяльності. Водночас дітей із підвищеною активністю спрямовують на вправи, які вимагають точності та контролю рухів – наприклад, метання в

ціль або вправи на рівновагу. Це потрібно для того, щоб дошкільники навчилися регулювати свою поведінку, концентрувати увагу та розвивати стриманість. Індивідуальний підхід до дітей різних вікових груп ґрунтується на їхніх інтересах до конкретних видів ігор і фізичних вправ [15, с. 67–68].

Варто додати, що вихователі мають раціонально планувати та рівномірно розподіляти рухову активність дітей протягом усього перебування у закладі дошкільної освіти. Особлива увага приділяється другій половині дня, коли програма передбачає переважно малорухливі та спокійні види діяльності, такі як заняття за столом, творчі завдання чи читання. У цей період важливо включати короткі фізичні паузи, ігри або вправи на розслаблення і відновлення енергії [1, с. 17].

Разом із засвоєнням навичок основних рухів у дошкільників розвиваються фізичні якості, такі як сила, швидкість, спритність і витривалість. Рухи потрібно виконувати не лише технічно правильно, а й із достатньою швидкістю чи тривалістю (наприклад, ходьба або біг), що вимагає відповідного рівня цих якостей [13].

Для розвитку бігу застосовуються підготовчі вправи: біг із високим підняттям стегна, додання перешкод, біг із варіаціями темпу й напрямку, біг з м'ячем та змагання на швидкість. Ранкова гімнастика є обов'язковою формою фізичних вправ, що посилює функції всіх систем організму, тренує організм та готує дітей до активного дня [16].

Варто зазначити, що рухова діяльність є надзвичайно важливою саме для дитячого організму, який активно росте й розвивається. До того ж у порівнянні з дорослими, у дітей недостатня активність спричиняє більш значні функціональні порушення в роботі різних органів і систем.

Регулярне виконання фізичних вправ дітьми сприяє формуванню та вдосконаленню аналізаторних систем – структур мозку та нервової системи, що забезпечують здатність дитини сприймати, обробляти та адекватно реагувати на інформацію з навколишнього середовища. Під час фізичного навантаження активізується мозковий кровообіг і передача сигналів між нервовими центрами, що підвищує тонус кори головного мозку і стимулює розвиток високочутливих сенсорних навичок, необхідних для пізнання світу [6, с. 10].

Оскільки через рухи дитина знайомиться з навколишнім середовищем, то фізичний розвиток тісно пов'язаний із розвитком аналізаторних систем: м'язи стають своєрідними «інструментами», за допомогою яких дитина досліджує світ і накопичує практичний досвід. Тому добре фізично розвинені діти швидше орієнтуються в нових ситуаціях і легше опановують різні способи взаємодії з оточенням.

Регулярні фізичні вправи допомагають дітям думати швидше та легше засвоювати нову інформацію. Вони тренують увагу, пам'ять, мислення і мовлення, а також розвивають силу, гнучкість і врівноваженість нервової системи. Коли діти виконують різноманітні рухи, їхні нервові зв'язки стають більш пластичними, що допомагає швидше адаптуватися до нових ситуацій і освоювати різні навички, як у навчанні, так і в повсякденному житті [6, с. 11].

Завдяки високій пластичності нервової системи дошкільники швидко формують нервові зв'язки та умовні рухові рефлексії. Водночас дитина має вміти застосовувати ці рухи не лише в знайомому середовищі, а й в умовах змін – під час ігор, прогулянок, коли потрібно перестрибнути через перешкоду чи пролізти під гілку. Тому рухові навички повинні бути не тільки стійкими, але й пластичними, здатними адаптуватися до нових ситуацій [13].

Одним із ключових завдань фізичного виховання дошкільнят є формування правильної постави та запобігання плоскостопості. Достатній рівень рухової активності в поєднанні зі спеціально підібраними вправами активізує зміцнення м'язів спини та нижніх кінцівок, що є необхідною умовою для формування правильної постави. Правильна постава має не лише естетичне значення, але й забезпечує оптимальну роботу серцево-судинної, дихальної та травної систем, покращуючи загальний стан дитини [13; 16].

Статико-динамічна роль стопи суттєво впливає на поставу: навіть незначні зміни форми стопи можуть призвести до деформації таза й хребта, спричиняючи патології постави. Такі порушення гальмують природну динаміку моторного розвитку дітей та перешкоджають повноцінному формуванню базових фізичних умінь, тому профілактичні заходи проти плоскостопості мають бути невід'ємною частиною системи фізичного виховання [13].

У фізично підготовлених дітей організм краще протистоїть шкідливим чинникам довкілля. Натомість недостатня рухова активність призводить до того, що м'язи, серцево-судинна та дихальна системи працюють у зниженому режимі й не отримують потрібного навантаження. У результаті навіть невеликі фізичні дії можуть спричинити перевтому та надмірне напруження, що з часом здатне викликати порушення нормального функціонування систем організму [4, с. 32].

Недостатній рівень рухової активності негативно впливає на фізичний розвиток дітей: у них частіше спостерігається надмірна вага, знижується загальна активність та життєвий тонус, стійкість до застудних і інфекційних захворювань помітно слабшає [7; 15].

Оскільки фізичний стан тісно пов'язаний із загальним самопочуттям, зниження рухової активності відображається й на емоційній сфері дитини: зменшується її здатність якісно відновлюватися, підвищується рівень внутрішньої напруги, зростає втомлюваність. Саме тому регулярні фізичні навантаження виконують не лише зміцнювальну, а й важливу психорегуляційну функцію.

Фізичне виховання формує у дітей психологічну витривалість, працездатність, здатність контролювати ситуації, адаптуватися до змін і ефективно справлятися зі стресом, оскільки для дітей фізична активність – природний спосіб зняти напругу. Рух знижує надмірну збудливість, допомагає позбутися емоцій, які вони ще не вміють вербалізувати [3, с. 198–199].

Не менш важливо й те, що дошкільники мають природну біологічну потребу в рухах і отримують задоволення від самого процесу фізичних вправ. Позитивні емоції від таких занять поступово перетворюються на звичку до регулярних вправ, яка згодом стає стійкою потребою, що зберігається й у шкільному віці [13]. Регулярна участь у фізичних вправах та активність у всіх режимних моментах освітньо-виховного процесу у закладі дошкільної освіти робить дітей більш життєрадісними, оптимістичними та допитливими.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок. Регулярна рухова активність у дошкільному віці створює міцну основу для всебічного розвитку дитини, підтримує здоров'я, покращує моторику, координацію й витривалість, а також стимулює увагу, пам'ять, концентрацію та здатність до саморегуляції. Організовані уроки фізкультури, рухливі ігри та фізкультхвилинки забезпечують систематичне формування рухових умінь і навичок, вдосконалюють фізичні якості та формують усвідомлене ставлення до власного тіла.

Ефективність рухової активності дошкільників значною мірою залежить від підготовки педагогів, врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, створення сприятливого предметно-просторового середовища та системного підходу до планування занять. Раціональне поєднання організованих занять і самостійної рухової діяльності підтримує оптимальний рівень активності та енергії дітей протягом дня і сприяє розвитку психоемоційної стабільності та концентрації.

Встановлено, що недостатня рухова активність знижує життєвий тонус, уповільнює фізичний розвиток, зменшує опірність до інфекцій, підвищує втомлюваність і ризик надмірної ваги, а також може негативно впливати на психічний і соціальний розвиток дитини.

Навпаки, систематична рухова діяльність не лише зміцнює фізичне здоров'я, а й стимулює когнітивні навички, соціальну взаємодію та емоційну витривалість, формує самостійність, ініціативність у грі та навчанні й позитивне ставлення до

активного способу життя, закладаючи основу для подальшого навчання та соціальної адаптації.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вдосконалення методик стимулювання рухової активності дітей у різні пори року та в умовах змінюваного середовища, а також на вивчення впливу індивідуалізації занять на розвиток фізичних і психофізіологічних якостей дітей.

Література

1. Алєндарь Н. І. Шляхи оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи. 2022. Вип. 88. С. 14–18.
2. Барандич І. В., Літєченко О. Д. Рухова активність дітей дошкільного віку на заняттях з фізичної культури у закладі дошкільної освіти : Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ». Bologna, Italy, 2024. С. 301–304.
3. Бєдрань Р. Д. Методика виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку в різновікових групах. *Наука і освіта*. 2016. №10. С. 194–199.
4. Бєленька Г., Гаращенко Л. Ранкова гімнастика від А до Я. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2018. № 2. С. 41–150.
5. Богініч О. Л., Левінець Н. В., Лохвицька Л. В., Сварковська Л. А. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку. Київ : Генеза, 2013. 128 с.
6. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
7. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. для студ. дошкільних ф-тів пед. ВНЗ. Київ : Університетська книга, 2008. 426 с.
8. Вольчинський А., Вольчинська Н., Смаль Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. СНУ імені Лєси України. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 144–148.
9. Гаращенко Л. В., Кривченко В. В. Мотиви активізації рухової діяльності дітей дошкільного віку. *Modern directions of scientific research development* : матеріали VIII Міжн. наук.-практ. конф. (26–28 січня 2022). Чикаго, США : BoScience Publisher, 2022. С. 485–491.
10. Гаращенко Л. В., Літєченко О. Д., Шинкар Т. Ю. Організація освітньої взаємодії з дітьми раннього віку : актуальні проблеми практики. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 38 (2). С. 24–30.
11. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми : Університетська книга, 2011. 272 с.
12. Москаленко Н., Сидорчук Т., Каковкіна О., Матяш В., Особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 112–118.
13. Національна Федерація Бойового Хортингу України. Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку. URL : <https://www.combat-horting.org.ua/node/1659> (дата звернення : 12.11.2025).
14. Про дошкільну освіту: Закон України від 06.07.2017 р. № 3788-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> (дата звернення : 03.11.2025).
15. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педагогічних закладів вищої освіти і коледжів. Харків : Ранок, 2007. 192 с.
16. Рухова активність, як засіб повноцінного розвитку дітей. URL : <https://newdnz72.edu.vn.ua/osvitniy-process/metod-case/ruhova-aktyvnist-yak-zasib-povnoczinnogo-rozvytku-ditej/> (дата звернення : 12.11.2025).

References

1. Alendar, N. I. (2022). Shliakhy optymizatsii rukhvoi aktyvnosti ditei doshkilnoho viku v umovakh zakladu doshkilnoi osvity [Ways of optimizing the motor activity of preschool children in preschool education institutions]. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of Dragomanov Ukrainian State University* 88, 14–18 [in Ukrainian].
2. Barandych, I. V. & Litichenko, O. D. (2024). Rukhova aktyvnist ditei doshkilnoho viku na zaniattiakh fizychnoi kultury u zakladi doshkilnoi osvity [Motor activity of preschool children during physical education classes in preschool education institutions]. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*. Bologna, Italy [in Ukrainian].
3. Bedran, R. D. (2016). Metodyka vykhovannia kultury zdorovya ditei doshkilnoho viku v riznovikovykh hrupakh [Methodology of fostering health culture in preschool children in mixed-age groups]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 10, 194–199 [in Ukrainian].
4. Bieliienka, H. & Harashchenko, L. (2018). Rankova himnastyka vid A do Ya [Morning gymnastics: from A to Z]. *Vykhovatel-metodyst doshkilnoho zakladu – Methodologist Educator of a Preschool Institution*, 2, 41–150 [in Ukrainian].
5. Bohinich, O. L. (2007). *Fizychno-vykhocannia doshkilnykiv zasobamy hry : navchalno-metodychnyi posibnyk* [Physical education of preschoolers through play : an educational and methodological guide]. Kyiv : Shkilnyi svit [in Ukrainian].
6. Bohinich, O. L., Levinets, N. V., Lokhvytska, L. V. & Svarkovska, L. A. (2013). *Fizychno-vykhocannia, osnovy zdorovya ta bezpeky zhyttiediialnosti ditei starshoho doshkilnoho viku* [Physical education, health basics, and life safety for senior preschoolers]. Kyiv : Heneza [in Ukrainian].
7. Harashchenko, L. V., & Kryvchenko, V. V. (2022). Motyvy aktyvizatsii rukhvoi diialnosti ditei doshkilnoho viku [Motives for the activation of motor activity in preschool children]. Proceedings from Modern directions of scientific research development : *VIII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia (26–28 sichnia 2022 roku) – 8th International Scientific and Practical Conference*. (pp. 485-491). Chicago, the USA : BoScience Publisher [in Ukrainian].
8. Harashchenko, L. V., Litichenko, O. D. & Shynkar, T. Yu. (2022). Orhanizatsiia osvitnoi vzaiemodii z ditmy rannoio viku : aktualni problemy praktyky [Organizing educational interaction with early childhood age children: current issues in practice]. *Pedahohichna osvita : teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika – Pedagogical Education : Theory and Practice. Psychology. Pedagogy*, 38 (2), 24–30 [in Ukrainian].
9. Moskalenko, N., Sydoruk, T., Kakovkina, O. & Matiash, V. (2023). Osoblyvosti rukhvoi aktyvnosti ditei starshoho doshkilnoho viku [Features of motor activity in senior preschoolers]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia – Sports Bulletin of Prydniprovyia*, 1, 112–118 [in Ukrainian].
10. Motor Activity as a Means of Holistic Child Development. URL : <https://newdnz72.edu.vn.ua/osvitniy-process/metod-case/ruhova-aktyvnist-yak-zasib-povnoczinnogo-rozvytku-ditej/> (Last accessed : 12.11.2025) [in Ukrainian].
11. National Federation of Combat Horting of Ukraine. Features of Physical Development in Preschool Children. URL : <https://www.combat-horting.org.ua/node/1659> (Last accessed : 12.11.2025) [in Ukrainian].
12. Runova, M. O. (2007). *Rukhova aktyvnist v dytiachomu sadku : posibnyk dlia pratsivnykiv doshkilnykh zakladiv, vykladachiv i studentiv zakladiv doshkilnoi osvity i koledzhiv : pereklad z rosiiskoi movy* [Motor activity of a child in kindergarten : a manual for preschool institution staff, lecturers, and students of higher education pedagogical institutions and colleges]. Kharkiv : Ranok [in Ukrainian].
13. Vilchovskiy, E. S. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku : navchalnyi posibnyk dlia studentiv doshkilnykh fakultetiv pedahohichnykh VNZ* [Theory and methodology of physical education of preschool children : a study guide for students of preschool faculties of higher education pedagogical institutions]. Kyiv : Universytetska knyha [in Ukrainian].
14. Volchynskiy, A., Volchynska, N. & Smal, Ya. (2013). Vplyv hry na pidvyshchennia rukhvoi aktyvnosti doshkilnykiv [The influence of play on increasing motor activity in preschoolers]. *Fizychno-vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats SNU imeni Lesi Ukrainky – Physical Education, Sports, and Health Culture in*

Modern Society : collection of scientific papers of Lesya Ukrainka Volyn National University, 1 (21), 144–148 [in Ukrainian].

15. Zahorodnia, L. P., Titarenko, S. A. & Barsukovska, H. P. (2011). *Fizyczne vykhovannia ditei doshkilnoho viku : navchalnyi posibnyk* [Physical education of preschool children : a study guide]. Sumy : Universytetska knyha [in Ukrainian].

16. Zakon Ukrainy vid 06.07.2017 No 3788-IX «Pro doshkilnu osvitu» [Law of Ukraine of 06.07.2017, No. 3788-IX «On Preschool Education»]. (2017, 6 June). *zakon.rada.gov.ua* URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> (Last accessed : 03.11.2025) [in Ukrainian].

Shcherbak P.

Candidate of Pedagogic Sciences,
associate professor of the Department of Geography,
Tourism and Sports Nizhyn Mykola Gogol State University
nizhyn_sport@ukr.net
orcid.org/0009-0001-7604-5876

Matvienko S.

Candidate of Pedagogic Sciences (PhD),
Docent of the Department of Preschool Education
Nizhyn Mykola Gogol State University
masvet9@gmail.com
orcid.org/0000-0001-7591-1683

CHARACTERISTICS OF PRESCHOOL CHILDREN'S MOTOR ACTIVITY DURING PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Physical activity has become an essential part of modern early childhood education. In preschool settings, movement is not only about exercise – it supports children's physical development, strengthens cognitive skills, encourages social interaction, and helps maintain emotional balance. Structured physical education lessons provide children with guided opportunities to practice and develop these skills in a safe and supportive environment. This article explores how different forms of motor activity used in preschool programs contribute to these areas of growth.

To clarify the theoretical background, the article reviews key concepts such as "physical activity," "self-initiated motor activity," "purposeful motor activity," and the preschool motor activity routine. It highlights that the success of physical education depends greatly on teachers: their training, ability to recognize children's age-specific needs, and skill in organizing activity in a systematic and engaging way. Encouraging children's interest in movement and understanding the educator's responsibility for their well-being are emphasized as important parts of forming a healthy movement culture.

The article also discusses exercise complexes that include varied movements, general developmental activities, and playful, imaginative tasks. Updating these activities during the academic year helps maintain appropriate physical load and balanced muscle development, while keeping children motivated to be active.

*Various forms of movement in preschools are described, including morning exercises, post-*nap* routines, short movement breaks, longer active pauses, and free motor play. Together, they create an active and meaningful daily routine. In contrast, low levels of physical activity can negatively affect health by reducing physical fitness, lowering adaptive capacity, and increasing the risk of musculoskeletal problems and excess weight.*

Ultimately, the study suggests that when preschools treat physical activity as a core educational value rather than an occasional addition, children experience richer and more balanced development across multiple domains.

Key words: motor activity, preschool children, physical education lessons, physical education, physical exercises.