

Для цитування: Сучасні проблеми формування демократичних цінностей у світовому просторі № 33: у 2 томах: збірник матеріалів ХХХ Міжнародної науково-практичної конференції «Перспективи розвитку сучасної науки багатoproфільного університету в контексті інтеграції в міжнародний освітній простір», 27–28 березня 2025 року / Київський міжнародний університет. Київ: КиМУ, 2025. Т.1. С. 280-285.

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ У ЗДО

Матвієнко С.І.

кандидат педагогічних наук. доцент,

доцент кафедри дошкільної освіти,

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Однією із найбільш актуальних проблем для сучасної дошкільної освіти визначається та, що обумовлена необхідністю зміцнення і збереження здоров'я дітей. Події, що пов'язані із всесвітньою пандемією, нагально окреслили для кожної людини цінність здоров'я. Не можна не зазначити й те, наскільки зменшилася в останні десятиліття мотивація дітей до занять активним рухом, участю в рухливих іграх. Сучасні діти надають перевагу статичним заняттям за використання гаджетів, комп'ютерних ігор, перегляду мультфільмів, й це негативно впливає як на фізичний, так і на психоемоційний стан. У великій кількості дітей напередодні їхнього вступу до школи спостерігаються прояви гіподинамії, надмірної ваги, порушень постави. Це можна визнати як одну із загроз здоров'я дошкільників.

Окремі питання, пов'язані із забезпеченням необхідного рівня рухової активності висвітлено у працях О. Богініч, С. Бурсової, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Л. Лохвицької, Н. Пахальчук та інших вчених. Як зазначає дослідниця О. Бровата, під час занять з фізичної культури, у різних формах активного відпочинку, у виконанні вправ спортивного характеру, рухливих і спортивних ігор в дітей розвиваються не тільки вольові та моральні якості, але й основи здорового способу життя [2, с. 32].

З огляду на зазначене вище для закладів дошкільної освіти гостро окреслюється проблема оновлення й осучаснення тих методів, технологій і засобів, які використовуються у процесі фізичного виховання дітей.

Одним із таких засобів є *фітнес-технології*. Фітнес –це широке поняття, що означає підтримку гарної фізичної форми. На сьогоднішній день система «фітнес» стала багатофункціональним видом оздоровчої фізичної культури, що вирішує оздоровчі, виховні та освітні завдання фізичного виховання дітей та молоді. Сучасні фітнес технології не тільки створюють для дітей позитивну атмосферу на занятті, що дуже важливо (наприклад, музичним супроводом), але й допомагають здобути нові рухові навички, а також формувати правильну поставу, профілакувати цілу низку захворювань [1, с. 109].

Напрямок *дитячого оздоровчого фітнесу* з'явився порівняно недавно і поки що не має достатньо суворого наукового обґрунтування у вітчизняній та зарубіжній літературі. Аналіз існуючих досліджень, проведених у різних напрямках дитячого оздоровчого фітнесу, виявив, що його популярність стрімко зростає, як за кордоном, і у нашій країні. Сьогодні дитячий фітнес розвивається швидкими темпами і, безперечно, становить інтерес для фахівців оздоровчої фізичної культури.

Під дитячим фітнесом розуміють сукупність заходів, спрямованих на підтримку м'язів у тонусі, покращення фізичного та психологічного здоров'я. Включення дитячого фітнесу до програми фізкультурних занять дозволяє підвищити рухову активність, нормалізувати стан дитини, допомогти розвиватися організму правильно. Так само, подібні заняття викликають інтерес і знаходять відгук у дітей. На заняттях, що включають дитячий фітнес, зазвичай передбачається невимушена обстановка, різноманітний набір вправ та ігор. Відповідно, вони мають свій план побудови уроку, який дозволяє переходити від легких ігор до складніших.

Дитячий оздоровчий фітнес покликаний задовольнити потребу дітей у фізичній активності, підвищити інтерес до занять фізичними вправами, долучити до здорового способу життя. Інтерес дітей до занять фітнесом також зумовлений тим, що фітнес-програми загальнодоступні, високоефективні та емоційні [5].

У своїх наукових працях дослідники С. Бурсова [3], С. Матвієнко [4], О. Фоменко [5] говорять, що фітнес-технології, які використовуються у роботі з дітьми дошкільного віку надають педагогу можливість використовувати новітні формати оздоровчої роботи – більш інтерактивні, динамічні й такі, що є адаптивнішими до потреб сучасних дітей.

У даний час існує величезне різноманіття фітнес-технологій для дітей, що

впливають на організм. Технології проводяться як комплексно, так і зі спрямуванням на переважний розвиток певних фізичних якостей, як-от: сила, спритність, гнучкість, витривалість тощо. Також слід відмітити, що за останні два десятиліття різноманітність оздоровчих технологій, які використовуються у роботі з дітьми суттєво збільшилася. Серед таких фітнес-технологій можна назвати: 1) заняття на тренажерах; 2) ігровий стретчинг; 3) степ-аеробіка; 4) пілатес; 5) фітбол-гімнастика; 6) черлідінг; 7) сорсі; 8) фріоуп; 9) геокешинг.

Розглянемо функціональність наведених видів дитячого фітнесу більш детально. Для дітей раннього віку найчастіше використовують заняття з тренажерами, експандерами, м'ячами й іншим обладнанням. Це допомагає розвинути вестибулярний апарат, моторику рук, організованість та уважність. Для дітей більш старшого віку радять застосовувати ігровий *стретчинг*, який впливає на різні групи м'язів. Організовується зазвичай у вигляді рольової гри, яка викликає великий інтерес у дітей. Дана методика в основному будується на розтяжці, тому надає глибокий оздоровчий вплив на м'язи спини.

Степ-аеробіка будь-яке заняття багатьох фітнес тренерів. Саме воно і є корисним для дітей при формуванні постави та координації рухів. Для кращого розвитку уважності та дихальної системи, до програми включають *дитячий пілатес*. *Фітбол-гімнастика* зміцнює м'язи спини та пресу, сприяє розвитку рівноваги й моторики рук, що у кінцевому результаті покращує інтелект дитини. Заняття-*черлідінг* набуває свого поширення як у дорослих колективах, так й у дитячих. Потрібно віддати належне й соціально-комунікативній функції черлідінгу, оскільки він дозволяє формувати в учасників соціальні навички та командне почуття. *Сорсі-гра* може застосовуватися для будь-якого віку. Вона змушує об'єднати розумові та фізичні сили воедино, щоб досягти перемоги. Смуга перешкод з мотузок і канатів або *фріоуп*. Розвиває фізичні дані дитини, сприяє формуванню швидкості, спритності, гнучкості й умінь швидко досягати поставленої мети. *Геокешинг* краще організувати для дітей більш дорослого віку, оскільки заняття передбачає пошук скарбів. Заняття геокешингом краще проводити на природі. Для учасників у заняттях цією фітнес-технологією підключається кмітливість, логіка, фізична діяльність і багато іншого.

Дитячий оздоровчий фітнес включає комплексні програми оздоровчо-розвиваючих заходів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, збільшення функціональних резервів організму, профілактику захворювань та залучення до

здорового способу життя дітей дошкільного віку.

Дослідниця С. Бурсова виокремлює наступні напрями дитячого фітнесу:

— *ігрові заняття*, що базуються на рухливих іграх, естафетах й елементах спортивних ігор, часто мають сюжетний характер і проводяться у формі гри (флорбол, спортивні естафети тощо);

— *танцювальні заняття*, які включають хореографічні елементи і різноманітні танцювальні стилі (дитяча зумба, бебі-балет, «Са-Фі-Данс», ритмопластика тощо);

— *корекційні заняття*, спрямовані на профілактику порушень постави, плоскостопості та розвиток дрібної моторики (Су-джок, звіроаеробіка, пілатес, стретчинг, бебі-йога, горизонтальний пластичний балет тощо);

— *заняття з використанням предметів і спеціального обладнання* (степ-аеробіка, фітбол-гімнастика, джампінг кідс, заняття на дошці-балансирі, роуп-скіппінг тощо);

— *тренування для розвитку рухових здібностей*, як-от: сили, координації, гнучкості тощо (хортинг, глайдинг, террааеробіка, аквааеробіка, кросфіт тощо);

— програми з елементами східної оздоровчої гімнастики та бойових мистецтв (хатха-йога, у-шу) [3, с. 88].

Популярність даного фітнесу спрямування викликана тим, що результати щодо поліпшення психоемоційного стану дітей помітні практично відразу. Удосконалення рухової сфери у дошкільника невіддільне від необхідності паралельного розвитку його нервової та психічної сфери, що становлять цілісний процес розвитку стосовно дитячого віку. Крім зазначеного, дитячий фітнес сприяє розвитку комплексу рухових якостей, таких як координація рухів, витривалість, сила, швидкість, гнучкість, окомір тощо. Також фітнес-заняття для дітей старшого дошкільного віку дозволяють покращити комунікативні навички дитини, що є необхідними у подальшому життєвому шляху, особливо в період адаптації до школи.

Таким чином, використання в практиці ЗДО фітнес-технологій у межах проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками є перспективним, сучасним та ефективним напрямом. Це – важливий крок до забезпечення гармонійного розвитку дітей, їхнього фізичного здоров'я та емоційного комфорту.

Список використаних джерел

1. Береженна Л.Ю. Застосування танцювальної фітнес-технології «fitness mix»

- у процесі фізичного виховання дошкільників. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю «Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє»*. Черкаси, 21.04.2022. С. 109-110.
2. Бровата О. Сучасні напрями дитячого фітнесу як засіб підвищення рухової активності дітей перед шкільного віку. *Дитинство XXI століття: інноваційна освіта : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Кременчук, 30 жовт. 2024 р.). Кременчук, 2024. С. 31–35.
 3. Бурсова С.С. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Імідж сучасного педагога*. 2025. №1(221). С. 87-90.
 4. Матвієнко С. І. Формування у дітей старшого дошкільної віку основ здорового способу життя засобами ігрових технологій. *Збірник абстрактів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*, м. Переяслав Хмельницький, 28-29 березня 2018 р. / за заг. ред. Л. О. Калмикової, Н.В. Гавриш. Переяслав-Хмельницький. 2018. С. 88-90.
 5. Фоменко О. Практичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій удосконалення фізичної підготовленості дітей у процесі занять нетрадиційними видами гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків, 2014. №7. С. 30–36.