

---

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

---

## ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ КЛУБНИХ ЗАНЯТЬ

---

*Олена Андрєєва, Рудольф Сухомлинов*

**Анотація.** На основі теоретичного аналізу спеціальної науково-методическої літератури, обобщення практичного опыта, изучения документальных материалов рассмотрены подходы к организации оздоровительно-рекреационной двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях клубных занятий. Определены возможность и целесообразность разработки и внедрения рекреационных программ с элементами спортивных игр для детей дошкольного возраста. Названы основные задачи организации оздоровительно-рекреационной деятельности в условиях занятий в детских футбольных клубах: организация содержательного, интересного досуга; повышение уровня двигательной активности; содействие повышению социальной адаптации детей дошкольного возраста, расширение круга знакомств, улучшение психозмоционального состояния дошкольников; формирование устойчивого интереса у детей к занятиям физическими упражнениями; всестороннее гармоничное физическое развитие детей, укрепление здоровья, закаливание организма, повышение самооценки, формирование характера; приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, оздоровительно-рекреационная двигательная активность, клубные формы занятий, детский футбольный клуб.

**Abstract.** Approaches to organization of health-related and recreational activity of preschool children under conditions of club sessions have been considered on the basis of theoretical analysis of special scientific-methodical literature, generalization of practical experience, study of documental materials. Possibility and expediency of developing and introducing recreational programs with elements of sports games for preschool children have been determined. The main tasks of organization of health-related and recreational activity under conditions of sessions in children football clubs have been defined: organization of interesting leisure activities; increase of motor activity level; assistance in enhancement of preschool children social adaptation, enlargement of the network of acquaintance, improvement of psychoemotional state, formation of sustained interest to physical exercises; versatile harmonious physical development of children, promotion of health, conditioning, enhancement of self-esteem, formation of character; inclusion to healthy way of life.

**Keywords:** preschool children, health-related and recreational motor activity, club forms of sessions, children football club.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останніми роками система дошкільної освіти зазнала значних змін, що характеризуються гуманізацією і демократизацією педагогічного процесу, проголошенням особистісно-орієнтованої парадигми виховання, створенням поліпрограмно-освітнього простору [3, 7, 9]. Незважаючи на різноманітність програм, які впроваджуються у дошкільних освітніх установах, проблема вдосконалення фізичного виховання дітей залишається актуальною. На жаль, для здоров'я дітей непомірно високою виявляється «фізіологічна собівартість» багатьох програм і технологій.

Це підтверджується тенденцією погіршення стану здоров'я, зниженням рівня рухової підготовленості та активності дітей дошкільного віку, погіршенням їх адаптації до подальшого навчання у школі [6, 9]. Фахівці вказують, що система фізичного виховання дітей дошкільного віку функціонує недостатньо ефективно, і відзначають необхідність її вдосконалення як у напрямі традиційно використовуваних, так і впровадження нових засобів, форм і методів занять фізичними вправами [11]. Проте, наявні у фаховій літературі дані не дозволяють одержати вичерпні відповіді на такі запитання, як оптимально використовувати наявні за-

соби для оздоровчо-рекреаційних програм з дитячим контингентом, якою мірою психологічно й педагогічно обґрунтовані й методологічно оснащені форми її організації. Керування процесом відпочинку не регламентується об'єктивними потребами дошкільнят, має емпіричний характер і спирається на ініціативу, знання й досвід місцевих фахівців. Недостатньо використовуються можливості спортивних ігор як найпопулярніших видів рухової активності дитячого контингенту. Саме в спортивних іграх дитина отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати й утвердити себе, отримати масу радісних емоцій і переживань [2, 5].

Серед спортивних ігор футбол є одним з привабливих видів рухової активності дітей [1, 4]. У теорії фізичного виховання дошкільнят навчання елементів гри у футбол є одним з найменш вивчених. Дослідники [4, 5] констатують, що застосування на фізкультурних заняттях вправ з елементами гри у футбол з дітьми дошкільного віку мають епізодичний характер або не використовуються зовсім. При цьому використання вправ з елементами гри у футбол для психофізичного розвитку дитини надає значні можливості. Зважаючи на практичну відсутність можливості проведення фізкультурних занять на основі застосування елементів гри у футбол з дітьми у дитячому садку, особливою атрактивністю користуються дитячі футбольні клуби.

Дослідження проведено згідно із темою кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

**Мета дослідження** – провести аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури та провідного досвіду із можливості та доцільності організації оздоровчо-рекреаційної активності з елементами спортивних ігор для дітей дошкільного віку в умовах клубних занять.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів, метод порівняння і зіставлення, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, педагогічні методи дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Останніми роками відбуваються значні зміни у вітчизняній освіті, зокрема у дошкільній. Існує тенденція до пошуку нових підходів до виховання та навчання, реалізації інноваційних напрямів діяльності освітніх закладів [3]. Саме на це спрямовують педагогічних працівників державні нормативні акти: «Базовий компонент дошкільної освіти в Україні», Базова програма розвитку дитини до-

шкільного віку «Я у Світі». Так, у Законі України «Про дошкільну освіту» наголошується на необхідності модернізації першої освітньої ланки, вдосконалення її змісту, осучаснення навчально-виховних технологій, приведення їх у відповідність до вимог життя нової епохи. В Коментарі до «Базового компонента дошкільної освіти в Україні» окреслені оновлена мета й пріоритети розвитку дошкільної освіти, а саме – «інноваційний характер освітньої діяльності, використання сучасних виховних та навчальних технологій». В умовах сучасної освіти приділяється значна увага розробці та впровадженню в навчально-виховний процес дошкільних навчальних закладів інноваційних технологій комплексного розвитку особистості дошкільника, спрямованих на удосконалення процесу фізичного виховання. Переважна більшість таких технологій зорієнтована на формування системи навчання і виховання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий і загальний виховний ефект, що є запорукою оптимального фізичного, інтелектуального, духовного розвитку дитини [10]. Водночас авторами зазначається про складність організації таких занять у рамках дитячих дошкільних установ і широкі можливості для впровадження таких програм в умовах клубних занять. Встановлено, що сучасні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку набагато легше вирішувати за допомогою системи організованих форм фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності, що передбачають об'єднання їх у певні групи за інтересами до занять різними видами рухової активності.

Поява значної кількості дитячих футбольних клубів («Футбик», «EasyBall», «Champion Kids», «Football kids», «Footy4kids», «Footyball», «Footballia», «Baby football») зумовлена багатьма причинами: інтересом дітей та батьків до занять певним видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності, забезпеченням можливості емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, отримання дітьми задоволення від занять, формуванню рухової культури: культури тіла, рухів, тілесного здоров'я, розумної організації дозвілля, розваги, комунікативної компетентності у межах неформального спілкування, самовдосконалення, ведення здорового способу життя. Істотним внеском у привабливість занять є різноманіття сучасних методів та форм їх проведення, в тому числі і за допомогою зовнішніх атрибутів – модного спортивного одягу, аксесуарів, нового сучасного обладнання, що так різко відрізняється від наявного у дитячому навчальному закладі інвентарю. Атмосфера доброзичливості, підвищеної уваги і поваги до кожного, хто займається, незалежно від його віку, справляє позитивний психологічний вплив і спонукає їх приходити до дитячих фут-

больних клубів. Проте оздоровчо-рекреаційний ефект не завжди може бути досягнутий через відсутність науково обґрунтованих, розроблених та апробованих програм проведення занять для дітей дошкільного віку.

Аналіз спеціальної науково-педагогічної літератури [8], досвіду практичної роботи фахівців свідчить про високу ефективність занять із застосуванням елементів гри «футбол», їх позитивний вплив на фізичну підготовленість дітей дошкільного віку, а також про те, що навчання дітей дошкільного віку в умовах клубних занять елементів футболу повинне бути спрямоване не на спеціальну підготовку, ранню спортивну спеціалізацію, тренування й підготовку до участі в змаганнях, а на створення загальних передумов майбутнього успішного навчання спортивних ігор.

Основними завданнями організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах занять у дитячих футбольних клубах виступають: організація змістовного, цікавого дозвілля; підвищення рівня рухової активності; сприяння підвищенню соціальної адаптації дітей дошкільного віку, розширенню кола знайомств, покращанню психоемоційного стану дошкільнят; формування стійкого інтересу у дітей до занять футболом; всебічний гармонійний розвиток фізичних здібностей дітей, зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення самооцінки, формування характеру; виховання спеціальних здібностей (гнучкості, швидкості, спритності) для успішного оволодіння навичками гри в футбол; прилучення дітей до здорового способу життя через заняття футболом.

Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності базуються на таких принципах: системності як цілеспрямованої організації рекреаційної діяльності з метою раціонального використання вільного часу, розвитку соціальної активності та індивідуальної ініціативи дитини; добровільності, доступності та якості рекреаційних послуг, відповідності дозвіллевих послуг місцевим умовам, принцип інтересу.

Серед основних засобів найпопулярнішою є серія веселих ігрових вправ з футбольним м'ячем: естафети, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, розважальні заходи, свята, сюжетно-рольові ігри. Дані вправи доступні і цікаві для виконання. Оскільки групи для занять комплектуються не за рівнем фізичної підготовленості, а включають всіх бажаючих, особлива увага звертається на безпечність та доступність пропонованих вправ. Добір засобів реалізується таким чином, щоб вони за своїм змістом знаходилися в «зоні найближчого розвитку» дитини – як фізичного, так і розумового. Проте наявні у фаховій літературі да-

ні не дозволяють одержати вичерпну відповідь: як оптимально використовувати наявні засоби для оздоровчо-рекреаційних програм з дитячим контингентом, якою мірою психологічно й педагогічно обґрунтовані й методологічно оснащені форми її організації. Проблемним також бачиться відсутність належного контролю за показниками фізичного стану дошкільнят у процесі занять та інших елементів організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел та педагогічного практичного досвіду фізичного виховання дітей дошкільного віку дозволили зробити такі висновки. Провідні вчені вважають, що головним чинником зміцнення і збереження здоров'я є систематична рухова активність. Раціональна побудова рухового режиму дитини є одним із найважливіших завдань системи дошкільного фізичного виховання. Однак у науково-методичній літературі спостерігається недостатня визначеність змісту, організаційно-методичних особливостей і параметрів рухової активності у дітей дошкільного віку, особливо з використанням елементів спортивних ігор. Аналіз фахової літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що в даний час, незважаючи на різноманітність програм, що впроваджуються в дошкільних освітніх установах, проблема організації оздоровчо-рекреаційних занять дітей дошкільного віку залишається актуальною. Це підтверджується тенденцією погіршення стану здоров'я, зниженням рівня рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Фахівці вказують, що система фізичного виховання дітей у дошкільних освітніх установах функціонує недостатньо ефективно, і наголошують на необхідності її вдосконалення як у плані традиційно використовуваних, так і впровадження нових засобів, форм і методів занять фізичними вправами. В даному контексті особливий інтерес являє використання ігрового методу і вправ з арсеналу спортивних ігор в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку. Оздоровчо-рекреаційні заняття, побудовані на використанні елементів спортивних ігор та вправ, значною мірою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичному і психічному розвитку, викликають підвищений інтерес до занять руховою діяльністю у дошкільнят.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі полягають в розробці та обґрунтуванні програми оздоровчо-рекреаційних занять для дітей дошкільного віку з елементами футболу та опрацюванні технологічних і методичних умов її реалізації в умовах дитячого футбольного клубу.

## Література

1. *Бабачук Ю. М.* Аналіз змісту сучасних програм, спрямованих на навчання дошкільників ігор з елементами спорту / Ю. М. Бабачук // *Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова.* – 2014. – Вип. 3. – С. 44–48.
2. *Воропай С.* Вплив занять з елементами баскетболу на фізичну підготовленість дітей 5 років / С. Воропай, О. Сукачов // *Молода спорт. наука України.* – 2014. – Т. 2. – С. 14–20.
3. *Денисенко Н. Ф.* Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посіб. / Н. Ф. Денисенко, Л. В. Лиходід, С. В. Луїнович, А. Ф. Михайліченко. – Т.: Мандрівець, 2010. – 160 с.
4. *Ермакова Ю. Н.* Методика фізкультурних занять з дітьми 5–7 лет на основе использования элементов игры в футбол : дис. ... канд. пед. наук / Ю. Н. Ермакова. – 2010. – 182 с.
5. *Конох О. Є.* Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5–6 років: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / О. Є. Конох. – Запоріжжя, 2014. – 301 с.
6. *Лакно О. Г.* Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2–5-го років життя: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / О. Г. Лакно. – К., 2013. – 301 с.
7. *Москаленко Н.* Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, А. Полякова, Я. Ковров // *Спорт. вісн. Придніпров'я.* – № 1. – 2013. – С. 40–42.
8. *Некрасов Г. Г.* Організація процесу фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі з цілеспрямованим використанням елементів футболу / Г. Г. Некрасов. – [Електронний ресурс] // Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/3\\_ANR\\_2014/Sport/1\\_156833.doc.htm](http://www.rusnauka.com/3_ANR_2014/Sport/1_156833.doc.htm).
9. *Пангелова Н. Є.* Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія] / Н. Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О. М., 2013. – 432 с.
10. *Пасічник В. М.* Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / В. М. Пасічник. – Л., 2014. – 295 с.
11. *Сайкіна Э. Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного образования: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 / Э. Г. Сайкина. – СПб., 2009. – 50 с.

## Literature

1. *Babachuk I. M.* Analysis of the content of modern programs focused on mastering games with elements of sport by preschool children / I. M. Babachuk // *Naukovyi chasopys pry imeni M. P. Dragomanova.* – 2014. – Iss. 3. – P. 44–48.
2. *Voropai S.* Impact of sessions with elements of basketball on physical fitness of children aged 5 / S. Voropai, O. Sukachov // *Moloda sportyvna nauka ukrainy.* – 2014. – Vol. 2. – P. 14–20.
3. *Denysenko N. F.* Origins of kid's health: study guide / N. F. Denysenko, I. V. Lykhdid, S. V. Lupinovich, A. F. Mykhailychenko. – Ternopil: Mandrivets, 2010. – 160 p.
4. *Iermakova I. N.* Methods of physical culture sessions for children aged 5–7 on the basis of usage of football game elements : dissertation of ph. D. In pedagogics / I. N. Iermakova. – 2010. – 182 p.
5. *Konokh O. I.* Complex usage of sports game means for increase of physical state of children aged 5–6: dissertation of ph.D. In physical education and sport: spec. 24.00.02 / O. I. Konokh. – Zaporizhzhia, 2014. – 301 p.
6. *Lakhno O. H.* Innovation technologies for development of psychomotor capacities in physical education of children aged 2–5: dissertation of ph.D. In physical education and sport / O. H. Lakhno. – Kyiv, 2013. – 301 p.
7. *Moskalenko H.* Modern approaches to organization of physical culture and health-related activity in infant schools / N. Moskalenko, A. Polyakova, I. Kovrov // *Sportyvny visnyk prydnirov'ia.* – N 1. – 2013. – P. 40–42.
8. *Nekrasov G. G.* Organization of physical education process in preschool institution with targeted usage of football elements / G. G. Nekrasov. – [Electronic resource] // access mode: [http://www.Rusnauka.Com/3\\_anr\\_2014/sport/1\\_156833.Doc.Htm](http://www.Rusnauka.Com/3_anr_2014/sport/1_156833.Doc.Htm).
9. *Pangelova N. I.* Formation of harmoniously developed personality of preschool children in the process of physical education: [monograph] / N. I. Pangelova. – Pereiaslav-Khmelnitskyi: fop Lukashevych O. M., 2013. – 432 p.
10. *Pasichnyk V. M.* Improvement of physical and intellectual capacities in physical education of senior preschool children with usage of integral-developing balls: dissertation of ph.D. In physical education and sport: spec. 24.00.02 / V. M. Pasichnyk. – Lviv, 2014. – 295 p.
11. *Saykina E. G.* Fitness in the system of preschool and school education: author's abstract for doctoral degree in pedagogics: spec. 13.00.04 / E. G. Saykina. – Saint petersburg, 2009. – 50 p.