

УДК 373.3:372.853.5

DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-197-201>

Лісовська Тетяна Адамівна,

кандидатка педагогічних наук, доцентка,

доцентка кафедри дошкільної освіти

Навчально-наукового педагогічного інституту ім. В. О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова,

м. Миколаїв, Україна.

ta.lisovska@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5593-6821>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГРИ

Дошкільний вік є ключовим етапом у становленні фізичного здоров'я та формуванні культурних навичок, які визначають майбутній рівень фізичної активності, витривалості та загального самопочуття особистості. Саме в цей період закладається фундамент фізичного виховання, що має на меті не лише підтримку здоров'я дитини, а й формування основ фізичної культури для майбутнього дорослого життя. Важливо, щоб фізичне виховання сприяло розвитку у дітей стійкого інтересу до фізичних вправ, ігор, загартувальних процедур, а також формуванню відповідального ставлення до особистої гігієни, дотримання режиму дня та основ здорового способу життя.

Комплексний підхід до фізичного виховання передбачає розвиток природних рухових навичок, основ ритміки, правильної постави, просторової орієнтації, а також навичок взаємодії у колективних формах діяльності, таких як рухливі ігри, танці, спортивні свята та розваги. Окрім того, виховання дисциплінованості, організованості, культури поведінки та самостійності є важливими складниками фізичного розвитку дитини.

Сучасні трансформації в освітній та соціокультурній сферах потребують оновлених підходів до фізичного виховання дошкільників, які враховують не лише традиційні методи, а й інтеграцію інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на підвищення мотивації дітей до здорового та активного способу життя.

Головним завданням педагогів закладів дошкільної освіти є створення сприятливого середовища, що забезпечує гармонійний розвиток дитини, сприяє її активному пізнанню світу та наповнює щоденну діяльність позитивними емоціями. Важливо організувати життєдіяльність дошкільнят так, щоб вона не лише була цікавою та змістовною, а й сприяла формуванню стійких навичок здорового способу життя та забезпечувала фізичний, емоційний і соціальний добробут дитини. Здоров'я є ключовою цінністю кожної людини, адже воно є основою для успішного становлення особистості, її фізичного, інтелектуального та емоційного розвитку. Саме в дошкільному віці закладаються основи життєвої активності, які впливають на подальший спосіб життя, рівень фізичної підготовки та психологічний комфорт дитини. Тому забезпечення умов для формування позитивного ставлення до власного здоров'я, розвитку рухової активності та гармонійного фізичного виховання має бути пріоритетним напрямом освітнього процесу в закладах дошкільної освіти.

Феномен здоров'я є однією з фундаментальних категорій наукового знання, що привертає увагу дослідників різних галузей. Він вивчається з позицій філософії, медицини, біології, педагогіки, соціології та психології, оскільки охоплює широкий спектр аспектів, пов'язаних

із життєдіяльністю людини. У філософському аспекті здоров'я розглядається як універсальна цінність, що визначає гармонію між фізичним, психічним та духовним станом людини. Медико-біологічний підхід акцентує увагу на фізіологічних механізмах, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, а також на чинниках, які впливають на рівень фізичного розвитку та адаптаційні можливості організму. Соціально-педагогічний аспект передбачає розгляд здоров'я як результату освітньо-виховного впливу та соціальних умов, які формують у людини стійкі поведінкові моделі щодо ведення здорового способу життя. Ці питання глибоко досліджували провідні науковці, серед яких М. Амосов, В. Войтенко, І. Муравов та інші. Вони обґрунтовували необхідність комплексного підходу до збереження та зміцнення здоров'я, аналізували вплив навколишнього середовища, рівня фізичної активності, харчування, психологічного стану та соціальних чинників на загальне самопочуття людини. Наукові дослідження вказують на те, що здоров'я є не лише відсутністю хвороб, а й динамічним процесом, який потребує активної участі особистості у його підтримці та розвитку.

Значний внесок у дослідження фізичного виховання та розвитку дітей зробили вітчизняні науковці, котрі у своїх працях аналізують сучасні підходи до зміцнення здоров'я, формування рухової активності та оптимізації освітнього процесу з урахуванням вікових особливостей дошкільників. Зокрема, такі дослідники, як Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Богініч, Л. Лохвицька, Л. Калуська та інші, активно працюють над розробкою ефективних методик фізичного виховання, спрямованих на формування здорової та фізично активної особистості. У своїх наукових публікаціях вони розглядають питання впливу фізичних вправ, рухливих ігор, оздоровчих технологій та інтегрованих занять на гармонійний розвиток дітей дошкільного віку. Особлива увага приділяється пошуку ефективних засобів впливу на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток дитини через поєднання традиційних і новітніх педагогічних технологій. Науковці наголошують на тому, що важливим аспектом успішного фізичного виховання є врахування природних потреб дітей у русі, забезпечення індивідуального підходу до кожної дитини та створення умов для формування позитивної мотивації до здорового способу життя.

На нашу думку, наукові здобутки вітчизняних педагогів і методистів відіграють важливу роль у вдосконаленні підходів до фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, сприяючи розробці інноваційних методик та впровадженню ефективних технологій для забезпечення всебічного розвитку дитини. Оскільки фізичне виховання є важливою складовою частиною всебічного розвитку дитини, його ефективна реалізація вимагає врахування вікових особливостей дошкільників, сучасних педагогічних методів та інтеграції ігрових технологій. Гра є природною формою активності дітей, тому використання рухливих, сюжетно-рольових та спортивних ігор у фізичному вихованні сприяє не лише розвитку моторики, сили, гнучкості та витривалості, а й формуванню соціальних навичок, координації дій у групі, емоційної стійкості та впевненості у власних можливостях.

За філософським словником В. Шинкарука, гра – термін, що ним традиційно позначають форму поведінки тварин і людини, в якій відтворюються характерні риси об'єктивно доцільних способів дій, моделюється відношення співробітництва або конфлікту між індивідами. У педагогіці і психології гру розглядають передусім як один із засобів інтелектуального, емоційного і морального розвитку особистості, що сприяє формуванню довольної поведінки, кращій орієнтації дітей у мотивах і смислах діяльності дорослих (Шинкарук, 1986, с. 106).

В Українському педагогічному словнику С. Гончаренка гра визначається як форма вільного самовираження людини, що передбачає відкритість до можливого світу та розгортається у формі змагання або зображення різних ситуацій, смислів і станів (Гончаренко, 1997, с. 73).

Т. Поніманська стверджує, що гра є природною діяльністю, притаманною передусім молодому організму, оскільки вона відповідає природній потребі дитини у прояві активності. Саме тому в дитячому віці гра вважається нормальним і необхідним етапом розвитку.

Поняття «гра» можна визначити як природну форму діяльності, властиву насамперед дітям молодшого дошкільного віку, оскільки вона відповідає їхній потребі в русі та активному пізнанні навколишнього світу. Гра зароджується ще в ранньому віці, а з дорослішанням дитини набуває більш усвідомленого характеру. У дошкільному віці світогляд дитини значно розширюється, охоплюючи не лише знайомі предмети та явища, а й ширше середовище, в якому діють дорослі. Проте багато з цих предметів і видів діяльності ще залишаються для неї недоступними. Водночас у дитини зростає прагнення до самостійності, і через гру вона моделює життя дорослих, відтворюючи їхні дії, ролі та соціальні взаємодії.

Таким чином, гра стає не лише розвагою, а й важливим механізмом розвитку та соціалізації дитини.

Методологічна база дослідження фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку за допомогою ігрових методів спирається на загальнонаукові принципи, котрі забезпечують комплексний підхід до аналізу та впровадження ефективних педагогічних технологій.

Наприклад, принцип системності передбачає розгляд фізичного виховання як єдиного процесу, що охоплює різні аспекти розвитку дитини – фізичний, емоційний, соціальний та когнітивний. Взаємозв'язок цих складників дозволяє створити цілісну систему ігрової діяльності, яка сприяє гармонійному розвитку особистості дошкільника. Принцип цілісності ґрунтується на розумінні дитини як цілісної особистості, розвиток якої повинен відбуватися в усіх напрямках одночасно. Фізичне виховання у поєднанні з грою не лише зміцнює здоров'я, а й формує поведінкові моделі, що впливають на подальший стиль життя дитини. Один із принципів – принцип діалектичної суперечності – передбачає постійний розвиток та зміну методів виховання відповідно до вікових, психологічних та соціальних особливостей дітей. Упровадження ігрових методів у фізичне виховання сприяє розв'язанню суперечностей між природним прагненням дитини до руху та необхідністю цілеспрямованого розвитку фізичних навичок і соціальних компетенцій.

Принцип гуманізації освітнього процесу базується на врахуванні індивідуальних особливостей дитини, її потреб, можливостей і психофізіологічних характеристик. Завдяки цьому створюється комфортне середовище для фізичного розвитку дошкільників, де навчання відбувається через гру без примусу. Своєю чергою особистісно орієнтований підхід забезпечує розвиток самостійності, ініціативності та творчої активності дітей у процесі рухової діяльності. Це сприяє формуванню стійкої мотивації до фізичної активності та здорового способу життя.

Отже, методологічна база дослідження дозволяє всебічно розглядати фізичне виховання дошкільників як складний освітній процес, який сприяє не лише фізичному зміцненню дитини, а й розвитку її соціальної адаптації, емоційної чуйності та творчої активності.

Для гармонійного фізичного розвитку необхідно забезпечити різноманітність форм фізичної активності, включаючи заняття з елементами хореографії, ритміки, гімнастики, спортивні естафети та інтерактивні вправи. Особливу роль відіграють вправи, спрямовані на профілактику порушень постави, розвиток дрібної моторики, координації та рівноваги, що позитивно впливає на формування здорового організму та загального самопочуття дитини. Важливим напрямом сучасного фізичного виховання є інтеграція здоров'язбережувальних технологій, які включають елементи дихальної гімнастики, корекційно-розвивальних вправ, масажу, йоги та релаксаційних технік. Такі методики допомагають дітям навчитися контролювати своє тіло, регулювати рівень напруги та розслаблення, що сприяє покращенню емоційного стану та психофізичного здоров'я.

Окрім безпосереднього розвитку фізичних якостей, виховання культури рухової активності передбачає формування відповідального ставлення до здоров'я, що реалізується через навчання дітей правилам безпеки під час фізичних навантажень, розвиток самостійності у виконанні вправ та дотримання особистої гігієни. У цьому контексті важливу роль відіграє

співпраця між педагогами, батьками та медичними працівниками, адже комплексний підхід до фізичного виховання дозволяє створити єдину систему оздоровлення, котра ефективно працює як у закладі дошкільної освіти, так і вдома.

Таким чином, фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку повинно базуватися на комплексному підході, що охоплює гармонійний розвиток рухових навичок, формування культури здоров'я, впровадження інтерактивних ігрових методів та використання сучасних здоров'язбережувальних технологій. Оптимальна організація фізичного виховання сприятиме не лише зміцненню фізичного стану дитини, а й формуванню її активної життєвої позиції, готовності до навчання у початковій школі та усвідомленого ставлення до власного здоров'я в майбутньому.

Список використаної літератури

1. Богиніч О. Л., Левінець Н. В., Лохвицька Л. В., Сварковська Л. А. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навчально-методичний посібник. Київ : Генеза, 2013. 128 с.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 366 с.
3. Філософський словник / за ред. В. І. Шинкарука. 2-ге вид., допов. Київ : Голов. ред. УРЕ, 1986. 742 с.

References

1. Bohinich, O. L., Levinets, N. V., Lokhvitska, L. V., & Svarkovska, L. A. (2013). Fizychnе vykhovannia, osnovy zdorovia ta bezpeka zhyttiediialnosti ditei starshoho doshkilnoho viku [Physical education, basics of health and safety of life of children of senior preschool age]. Kyiv: Genesis [in Ukrainian].
2. Goncharenko, S. (1997). Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk [Ukrainian Pedagogical Dictionary]. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
3. Shynkaruk, V. I. (Ed.). (1986). Filosofskyi slovnyk [Philosophical Dictionary]. (2nd ed., supplemented). Kyiv: URE [in Ukrainian].

Лісовська Т. А. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку засобами гри

У статті розглядається фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку за допомогою ігрових методик, що є надзвичайно актуальним напрямом сучасної педагогіки. Автор аналізує, як ігрова діяльність сприяє розвитку рухових навичок, координації, сили та витривалості дітей, а також позитивно впливає на їхнє соціальне та емоційне становлення. Особлива увага приділяється інтеграції різних видів ігор, що стимулюють творчість, самостійність і здатність до співпраці, а також допомагають виховувати здоровий спосіб життя.

Методологічна база дослідження ґрунтується на загальнонаукових принципах системності, цілісності та діалектичної суперечності, а також на педагогічних засадах гуманізації освітнього процесу та особистісно орієнтованого підходу. Ці принципи дозволяють розглядати фізичне виховання як інтегровану систему, де ігрова діяльність сприяє всебічному розвитку дитини, охоплюючи як фізичний, так і емоційний, соціальний та естетичний аспекти. Аналіз сучасних досліджень і педагогічного досвіду підтверджує, що використання ігрових методів активізує інтерес дошкільників до рухової діяльності та розвиває їхню творчу уяву.

У висновках наголошується, що застосування ігор у фізичному вихованні сприяє формуванню здорової, активної й естетично розвиненої особистості. Ігрові заняття не лише стимулюють фізичний розвиток, але й сприяють розвитку емоційної чуйності, здатності до співпереживання та самостійного планування діяльності. Таким чином, інтеграція ігрових методів у фізичне виховання є ефективним засобом удосконалення педагогічної практики в закладах дошкільної освіти, що забезпечує гармонійний розвиток дітей і сприяє їхньому всебічному зростанню.

Ключові слова: фізичний розвиток, дошкільна освіта, ігрові методи, рухова активність.

Lisovska T. Physical education of children of senior preschool age by means of game

The article deals with physical education of senior preschool children using game methods, which is an extremely relevant area of modern pedagogy. The author analyzes how game activity contributes to the development of motor skills, coordination, strength and endurance of children, as well as positively affects their social and emotional development. Particular attention is paid to the integration of different types of games that stimulate creativity, independence and cooperation, and help to foster a healthy lifestyle.

The methodological basis of the study is based on the general scientific principles of systematicity, integrity and dialectical contradiction, as well as on the pedagogical principles of humanization of the educational process and a personality-oriented approach. These principles allow us to consider physical education as an integrated system where play activities contribute to the comprehensive development of the child, covering both physical and emotional, social and aesthetic aspects. The analysis of modern research and pedagogical experience confirms that the use of game methods activates preschoolers' interest in motor activity and develops their creative imagination.

The conclusions emphasize that the use of games in physical education contributes to the formation of a healthy, active and aesthetically developed personality. Game activities stimulate not only physical development, but also contribute to the development of emotional sensitivity, the ability to empathize and independent planning of activities. Thus, the integration of game methods into physical education is an effective means of improving pedagogical practice in preschool education institutions, which ensures the harmonious development of children and promotes their comprehensive growth.

Key words: physical development, preschool education, game methods, physical activity.

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Стаття надійшла до редакції 28.02.2025 р.
Прийнято до друку 28.03.2025 р.