

Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах засобом спортивних ігор

Тітаренко С.А.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація. В статті здійснено аналіз досліджень з проблеми оптимізації рухової активності в дітей старшого дошкільного віку. Важливим чинником, що впливає на стан здоров'я та працездатність дитячого організму є рухова активність, тобто природна потреба в русі, задоволення якої є неодмінною умовою всебічного розвитку дитини. Корисною для організму дитини є тільки така рухова активність, яка знаходиться в межах оптимальних величин. Оскільки гіподинамія та гіперкінезія нарівні негативно впливають на розвиток організму дошкільника, тому забезпечення дітей дошкільного віку раціональним рівнем рухової активності вимагає ретельної уваги з боку фахівців. Мета дослідження – оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах засобом спортивних ігор. Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні методи: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; контрольні випробування; методи математичної статистики. **Результати.** На основі аналізу науково-методичної літератури ми виділили основні критерії обсяг, тривалість, інтенсивність визначення рухової активності в дітей шостого року життя. Визначено рівень організації рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Представлено систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах з активним використанням спортивних ігор, що містить два етапи. Перший етап – пізнавальний – передбачав ознайомлення дітей з фізкультурно-оздоровчою діяльністю на повітрі, формування уявлень про рухову діяльність в природних умовах. Метою другого етапу роботи – діяльнісного була активізація рухової діяльності старших дошкільників в природних умовах. Запропоновано практичні рекомендації для вихователів, щодо оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах.

Ключові слова: рухова активність; оптимізація; старші дошкільники; система роботи, спортивні ігри.

Вступ. На сучасному етапі освіта знаходиться на новій стадії розвитку – відбувається її суттєва модернізація. Різноманіття освітніх програм, виникнення нових технологій навчання, гуманізація мети і завдань дошкільної освіти, ставлять перед фахівцями закладу дошкільної освіти завдання, пов'язані з розумною організацією життєдіяльності дошкільника. Сьогодні, здоров'я дитини займає пріоритетне місце у вихованні дітей в усьому світі.

Пандемія COVID-19 та воєнний стан загострили проблему недостатньої

рухової активності серед дітей дошкільного віку. Тому оптимальні дози рухової активності є життєвою потребою для кожної особистості. Це підтверджується і рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), яка під час карантинних обмежень рекомендує регулярні фізичні навантаження протягом дня. Систематична фізична активність повинна бути нормою, а не винятком. Для оптимізації рухової активності у старшому дошкільному віці важливе місце мають елементи спортивних ігор, які вимагають швидкості, спритності, сили.

Дошкільне дитинство є найбільш відповідальним етапом розвитку організму дитини та одним з найважливіших у формуванні особистості. Саме у дошкільному віці формується система рухових умінь і навичок, закладаються основи здоров'я та довголіття, закладається фундамент для формування фізично та психічно здорової особистості.

Серед багатьох чинників, що впливають на здоров'я та працездатність дитячого організму, є рухова активність як природна потреба в русі, задоволення якої є найважливішою умовою гармонійного розвитку та виховання дитини (Вільчковський & Курок, 2019).

Останніми роками спостерігається, що з одного боку значення рухової діяльності в гармонійному розвитку дітей є повністю безсумнівною і не потребує характерологічного обґрунтування. З іншого – місце рухової активності в житті дошкільника сьогодні досить скромне. Як зауважує професор О. Дубогай, саме м'язове голодування для дитини становить більшу небезпеку, ніж кисневе чи харчове, оскільки його важче помітити, а тим більше усунути порівняно із задоволенням потреби в повітрі та їжі (Дубогай, et al., 2005).

Низка наукових досліджень (О. Богініч, Г. Беленька, Н. Денисенко, Е. Вільчковський, О. Курок та ін.) доводять, що рухова активність дітей зумовлена багаточисленними соціальними, біологічними та природними чинниками (станом здоров'я дитини, режимом, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін.). Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як чинник, що сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому. Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками якісно покращується загальний стан рухової активності, удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, розвиваються фізичні можливості дітей (Богініч, & Бабачук, 2014, Богініч & Беленька, 2003, Вільчковський, &

Денисенко 2008, Вільчковський & Курок, 2019).

Питання організації фізичного виховання в умовах діяльності сучасного закладу дошкільної освіти аналізували Е. Вільчковський, Н. Денисенко (Вільчковський, & Денисенко, Н. Ф. (2008), О. Богініч (Богініч & Беленька 2003) та ін. Проблему оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку засобом спортивних ігор активно досліджують Е. Вільчковський, О. Курок (Вільчковський & Курок 2019) та інші. Питання туристичної діяльності в закладах дошкільної освіти проаналізовані Т. Грицишиною (Грицишина, 2004), Н. Пангелова, Д. Мазохою (Пангелова & Мазоха, 2008) та ін.

Зупинимось на деяких аспектах організації і методики проведення фізкультурних занять на повітрі. Фізкультурні заняття доцільно проводити перед прогулянкою або в її кінці, щоб збільшити час перебування дітей на свіжому повітрі. Коли плануються фізкультурні заняття вихователю слід грамотно розподілити рухову діяльність дітей. Відомо, що фізкультурні заняття є головною формою навчання дітей, формування у них рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей: спритності, швидкості, витривалості, гнучкості, сили (Вільчковський & Курок, 2019).

Варто зауважити, що заняття на повітрі можна проводити за умови достатньої рухової активності дітей, яка забезпечується завдяки введенню в заняття тривалих пробіжок, використання групового і фронтального способів організації дітей у процесі виконання основних рухів, добору відповідних спортивних ігор та естафет. Забезпеченню необхідної працездатності дітей протягом заняття сприяє раціональне чергування різних видів рухової діяльності та активного відпочинку. Наприклад вправи високої інтенсивності (стрибки, біг, рухливі, спортивні ігри) чергуються з вправами низької і середньої інтенсивності

(перешикання, ходьба, лазіння, метання, вправи в рівнозві тощо).

Особливістю методики проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі полягає у використанні 50 % часу для виконання бігових вправ. Тому, що біг є найдоступнішою фізичною вправою і сприяє розвитку різних м'язових груп, а також забезпечує тренування всього дитячого організму. У процесі проведення загальнорозвивальних вправ величина фізичного навантаження має бути чітко дозована добором вправ за числом повторень кожної вправи, темпом їх проведення, складністю (Вільчковський & Курок, 2019).

Отже, заняття з фізичного виховання в природних умовах сприяють підвищенню рухової активності дітей, загальної неспецифічної резистентності дитячого організму, зниження гострої захворюваності, покращання нервово-психічного розвитку дітей, формування рухів. Варто наголосити, що проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі в природних умовах з активним використанням спортивних ігор протягом усього року є дієвим засобом зміцнення здоров'я дітей і стимулом їх повноцінного розвитку.

Мета дослідження – обґрунтувати систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах з використанням спортивних ігор.

Матеріал та методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; контрольні випробування; методи математичної статистики. Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури використано для з'ясування сутності поняття «рухова активність» та особливостей її оптимізації у старших дошкільників в природних умовах. Тестування застосовувалося для дослідження рівня організації рухової активності у дітей старшого дошкільного віку. Метод узагальнення та систематизації даних використовувався з метою дослідження впливу природних

умов на рівень організації рухової активності старших дошкільників.

На основі зазначених критеріїв було визначено три рівні сформованості рухової активності в дітей шостого року життя – високий, середній та низький та розподілено дітей на підгрупи залежно від рівня рухової активності (табл. 1 та 2).

На констатувальному етапі дослідження передусім вивчався реальний стан проблеми рівня організації рухової активності дітей п'ятого року життя. З метою глибокого вивчення індивідуальних особливостей дітей у руховій діяльності та одержання об'єктивних характеристик рухової активності було проведено комплексну оцінку основних критеріїв рухової активності (обсягу, тривалості, інтенсивності). Для цього нами були використані різноманітні методики обстеження (Вільчковський, Курок & Хлус, 2023).

Однією з найважливіших є методика крокометрії, за допомогою якої ми визначали кількість рухів, виконаних дитиною за певний відрізок часу. Ця методика зручна для масового обстеження дітей – вона не вимагає від вихователя значних витрат часу, а використовується в обстеженні за даною методикою прилад (крокомір) простий у застосуванні. Число крокомірів має дорівнювати кількості дітей плюс два запасних. Крокомір клали у щільну кишеньку, яка відповідала її розмірам та прикріплювалась на поясі завширшки 5-6 см. Пояс прив'язували так, щоб крокомір перебував на боці в дитини. Крокомір фіксував кількість рухів (кроків) дитини. Кількість рухів – це показник обсягу рухової активності.

Вимірювання тривалості рухової активності дітей (часу, витраченого на рухи) здійснювали методом хронометражу за допомогою секундоміра. Це вимірювання найпростіше робити за допомогою секундоміра з підсумковим пристроєм. Під час проведення хронометражу з двох робочих кнопок секундоміра використовували одну, яку завжди натискали в момент початку та закінчення кожного періоду рухів дитини.

Наприкінці педагогічного спостереження на малому циферблаті секундоміра стрілка показувала загальний час рухів за весь

період обстеження рухової активності дитини.

Таблиця 1

Рівні рухової активності

Підгрупи дітей залежно від рівня рухової активності	Характеристика рухової активності
I підгрупа	<p>До першої підгрупи відносяться діти з високою потужністю рухової активності незалежно від обсягу й тривалості РА. Такі діти характеризуються високою рухливістю, достатнім рівнем розвитку основних рухів. Вони мають багатий руховий досвід, що дозволяє урізноманітнювати їхню самостійну діяльність; різноманітність самостійної рухової діяльності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності, їхнє доцільне чергування, їм притаманна врівноважена поведінка, зазвичай гарний настрій, позитивні емоції. Вони самостійно вибирають ігри та фізкультурне обладнання і, як правило, є ініціаторами колективних ігор.</p>
II підгрупа	<p>До другої підгрупи належать діти із середнім рівнем усіх трьох показників рухової активності, а також діти, у яких спостерігалось поєднання середнього та високого рівнів обсягу й тривалості із середньою та низькою інтенсивністю рухової активності. Як правило, дошкільники цієї групи мають високі та середні показники фізичної підготовленості й добрий рівень розвитку рухових якостей.</p> <p>Дошкільники із середнім рівнем РА характеризуються різноманітною руховою поведінкою під час занять із фізичної культури та самостійною руховою діяльністю. Ці діти завжди активні, рухливі, проявляють творчість і прагнуть бути лідерами. Навіть при виконанні важких завдань вони не звертаються за допомогою до вихователя, а намагаються самостійно вибрати обладнання та інвентар і подолати перешкоди. Проте цим дітям не завжди вдається правильно та якісно виконати завдання, вони мають слабку техніку рухів. Інші дошкільники більш цілеспрямовані, спокійні й зібрані. Вони уважні впродовж усього фізкультурного заняття й точно виконують усі запропоновані завдання, аналізуючи кожну свою дію, відповідально й з великим інтересом ставляться до різних типів занять із фізичної культури. У дітей другої підгрупи серцево-судинна система позитивно реагує на фізичні навантаження.</p>
III підгрупа	<p>Дошкільники третьої підгрупи мають невеликий обсяг рухової активності, поєднаний з низькими й середніми показниками тривалості та інтенсивності. Практично у всіх дітей цієї підгрупи спостерігається відставання показників розвитку основних форм рухів та фізичних якостей від вікових нормативів. Їм властива одноманітна малорухлива діяльність із перевагою статичного компонента. Зазвичай вони невпевнені у своїх можливостях і відмовляються виконувати важкі завдання та брати участь в іграх-змаганнях. Якщо під час виконання завдання виникають якісь труднощі, вони пасивно чекають допомоги з боку дорослого, виявляючи при тому повільність, нерішучість і вразливість.</p>

Таблиця 2

Розподіл дітей на підгрупи залежно від рівня організації рухової активності

Підгрупи	Показники рухової активності		
	Обсяг	Тривалість	Інтенсивність
I підгрупа (високий рівень)	високий	висока	висока
	високий	середня	висока
	високий	низька	висока
	середній	середня	висока
II підгрупа (середній рівень)	середній	середня	середня
	середній	висока	середня
	середній	висока	низька
	високий	середня	середня
III підгрупа (низький рівень)	низький	низька	низька
	низький	низька	середня
	низький	середня	середня

Відношення тривалості рухової активності до загального часу спостереження (тривалості всього заняття) у відсотках дали змогу визначити моторну щільність (МЩ) заняття. Наприклад: тривалість заняття – 30 хв., тривалість РА – 24 хв., тоді МЩ буде $(24 \text{ хв.} : 30 \text{ хв.} \times 100 \%) = 80 \%$.

Під час обстеження рухової активності дітей усієї вікової групи на занятті з фізичної культури або на прогулянці здійснювали індивідуальний хронометраж діяльності однієї дитини в даний режимний момент. Для запису спостережень можна використати спеціальні індивідуальні хронометражні карти, на яких зручно фіксувати структуру рухів й описувати особливості змісту рухової діяльності дитини. Заповнення індивідуальної хронометражної карти дозволяло одержати об'єктивну інформацію про індивідуальні особливості дитини, її інтереси, спілкування з однолітками тощо.

Для об'єктивної характеристики рухової активності дітей поряд з визначенням її обсягу та тривалості необхідно обчислити інтенсивність рухової активності. Інтенсивність рухової активності – це кількість рухів за одну хвилину. Її ми обчислювали шляхом поділу обсягу рухової активності (кількість рухів) на її тривалість (хвилини).

Групи, які досліджувалися були розподілені на експериментальну і контрольну групи. Визначення кількості рухів кожної дитини з експериментальної та контрольної групи за допомогою методу крокометражії та вимірювання тривалості рухової активності за допомогою методу хронометражу дало змогу визначити інтенсивність рухової активності дітей.

З метою підвищення рівня організації рухової активності в дітей старшого дошкільного віку було розроблено систему роботи, яка проводилась у два етапи. Розглянемо сутність цілеспрямованої роботи з реалізації педагогічних умов на кожному етапі.

1 етап – пізнавальний передбачав ознайомлення дітей з фізкультурно-оздоровчою діяльністю на повітрі, формування уявлень про підготовку до туристичних походів, одяг, спорядження, правила поведінки. Також дітей знайомили з і змістом та правилами проведення різноманітних спортивних ігор. Мета педагогічної діяльності на цьому етапі полягала у формуванні в дітей інтересу до туризму, спортивних ігор, збагаченні їхнього словникового запасу, знань, умінь і навичок. Під час пізнавального етапу була проведена наступна робота: пробудження інтересу в дітей до активної рухової діяльності на повітрі, туристичної діяльності, спортивних ігор, формування елементарних уявлень про правила попередження травматизму в природних умовах.

Після визначення рівня організації рухової активності в дошкільників шостого року життя з дітьми експериментальної групи було проведено бесіду особливості рухової активності на повітрі, її користь. А також ознайолювали дітей з різними видами спортивних ігор. Також було проведено бесіди «Інвентар та обладнання спортивних ігор», «Правила проведення спортивних ігор», «Попередження травматизму в процесі проведення спортивних ігор». Мета бесіди: ознайомлення дітей з основними правилами проведення спортивних ігор, запобігання виникненню небезпечних ситуацій під час проведення спортивних ігор.

Наступний етап роботи – діяльнісний. Метою цього етапу була організація рухової активності дітей в природних умовах, застосування теоретичних знань у практичній роботі. Ефективними засобами на цьому етапі виявилися ігри-естафети, рухливі ігри, елементи спортивних ігор та вправ, ігри-атракціони, піші переходи, спортивні розваги та ін.

Таким чином, у освітній процес експериментальної групи було

впроваджено розроблену нами систему роботи з оптимізації рухової активності дітей шостого року життя в природних умовах. Забезпечення системного підходу до процесу підвищення рухової активності дошкільників, розробка системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах з активним використанням спортивних ігор; врахування пори року і погодних умов; добір фізичних вправ з максимальним використанням природного оточення; врахування ступеню рухової активності дітей сприяли оптимізації рухової активності дітей шостого року життя.

Перевірка ефективності запропонованих педагогічних умов підвищення рухової активності в дітей шостого року життя в природних умовах вимагала проведення контрольної діагностики. Для цього було впроваджено повторні обстеження з метою виявлення динаміки досягнень у сформованості рухової активності за критеріями, визначеними під час констатувального етапу експерименту: обсяг, тривалість, інтенсивність.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної

роботи кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз наукових розвідок дозволяє констатувати, що такі форми оптимізації рухової активності дітей, як екскурсія, прогулянка, туристська прогулянка використовуються в ЗДО, в основному, в пізнавальних і виховних цілях, рухова діяльність на відкритому повітрі з використанням спортивних ігор не зайняла ще належного місця в системі фізичного виховання дошкільників. На наш погляд, це пов'язано з тим, що не розроблена методика використання природного середовища, відсутні організаційно-методичні підходи, що дозволяють педагогам максимально ефективно використовувати їх в роботі з дітьми в умовах ЗДО.

На основі аналізу науково-методичної літератури ми виділили основні критерії визначення рухової активності в дітей шостого року життя: обсяг, тривалість, інтенсивність. Оптимальні показники рухової активності для дітей старшого дошкільного віку відображено в табл. 3.

Таблиця 3

Оптимальні показники рухової активності для дітей шостого року життя

Обсяг РА (у рухах)	Тривалість (хв.)	Інтенсивність (рухів/хв.)
2230-2600	26-29	85-90

Результати, отримані в експериментальній та контрольній групах, відображено в табл. 4 та рис. 1. Високий рівень організації рухової активності виявлено в більшій кількості дітей

контрольної групи (26,1 %), ніж у дітей експериментальної групи (22,7 %). Разом з тим середній рівень РА виявлений майже в однаковій кількості дітей усіх груп.

Таблиця 4

Загальний рівень організації рухової активності у дітей шостого року життя (констатувальний експеримент)

Групи	Рівні організації		
	високий	середній	низький
Експериментальна	22,7%	36,4%	40,9%
Контрольна	26,1%	39,1%	34,8%

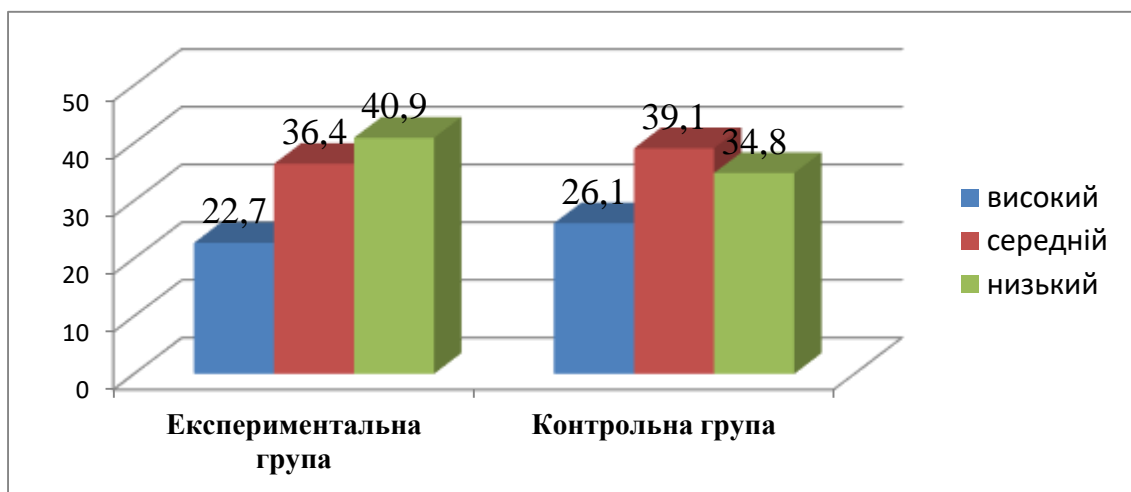


Рис. 1. Загальний рівень організації рухової активності в дітей шостого року життя (констатувальний експеримент)

Низький рівень організації рухової активності має 34,8 % дітей контрольної групи та 40,9 % експериментальної групи. Отже, вихідний рівень організації рухової активності в дітей експериментальної та контрольної груп на початку формування етапу дослідження був приблизно однаковим.

Результати проведеної роботи свідчать, що рівень організації рухової

активності у дітей обох груп недостатній і потребує підвищення.

Нами проаналізовано результати проведення контрольного етапу дослідження за кожним критерієм організації рухової активності дітей середнього дошкільного віку. Усі дані було відображено в табл. 5 та рис. 2.

Таблиця 5

Загальний рівень організації рухової активності у дітей шостого року життя (контрольний експеримент)

Групи	Рівні організації		
	високий	середній	низький
Експериментальна	45,5%	31,8%	22,7%
Контрольна	30,4%	39,2%	30,4%

Розглянемо, які зміни відбулися. Констатувалося збільшення кількості дітей, які показали високий рівень: в ЕГ – на 22,8 %, а в КГ – 4,4%. Кількість дітей з середнім рівнем в ЕГ зменшилась на 6%, а в КГ залишилася без змін. Кількість дітей низьким рівнем зменшилася в ЕГ на 18,2 %, та у КГ лише на 4,4 %.

Позитивними змінами для нашого дослідження була така динаміка досягнень дітей: кількість дітей, які продемонстрували низький рівень, після проведення формування експерименту повинна була б зменшитися, у свою чергу, кількість дітей, які показали високий та середній рівень, повинна була б

збільшитися. Аналіз одержаних після контрольного зрізу результатів свідчить про те, що показники критеріїв, які визначали загальний рівень організації рухової активності в дітей п'ятого року життя, в експериментальних групах зазнали більших змін у порівнянні з показниками контрольної групи.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури та проведеної системи роботи нами були розроблені рекомендації щодо оптимізації рухової активності старших дошкільників в природних умовах:

1. Враховуйте під час організації фізкультурно-оздоровчої діяльності вікові

та індивідуальні особливості дитини. Важливо враховувати особливості розвитку психічних процесів, рівень розвитку дітей, настроїв тощо.

2. Ознайомлюйте дітей з різним природним оточенням для оптимізації рухової діяльності.
3. Продумуйте систему й планування рухливих і спортивних ігор на повітрі, їх різноманітність.
4. Систематично і цілеспрямовано проводьте спортивні ігри та вправи в природних умовах, включайте їх максимально у фізкультурні заняття.
5. Створюйте умови для індивідуальних ігор на свіжому повітрі, а також для «ігор поруч».
6. Підтримуйте інтерес до рухової діяльності в природних умовах, зокрема спортивних ігор.
7. Використовуйте яскравий наочний матеріал для проведення різних видів

діяльності на повітрі: маски, наголівнички, нагрудники, різноманітні атрибути, фізкультурний інвентар.

8. Створюйте сприятливий психічний клімат для засвоєння дитиною рухів у природних умовах.
9. Виготовляйте разом з дітьми різні атрибути, маски, наголівнички, для проведення ігор.
10. Дозуйте обсяг фізичного навантаження на організм дитини дошкільного віку.
11. Організуйте режим дня дитини, що якому раціонально чергуються різні види діяльності та відпочинку.
12. Максимально використовуйте природне оточення для оптимізації рухової активності дітей (ходьба по колоді, стрибки з пеньків, метання шишок, каштанів, підлізання під низько опущені гілки дерев, переступання через купинки, ходьба босоніж по траві, піску тощо).

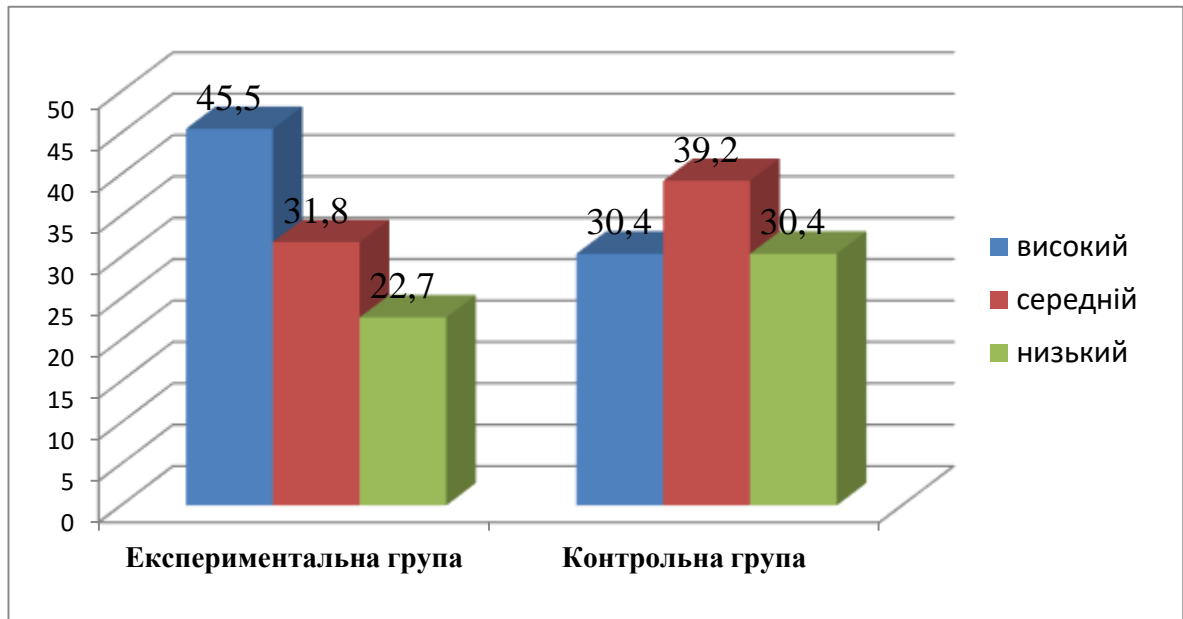


Рис. 2. Загальний рівень організації рухової активності в дітей шостого року життя (контрольний експеримент)

Висновки. 1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури нами здійснено аналіз досліджень з проблеми оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку з активним використанням спортивних ігор. Встановлено, що важливим чинником,

який впливає на стан здоров'я та працездатність дитячого організму є саме рухова активність, тобто природна потреба в русі, задоволення якої є неодмінною умовою всебічного розвитку дитини.

2. Виявлено рівень організації рухової активності дітей старшого

дошкільного віку. Представлено систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах з використанням спортивних ігор, що містить два етапи.

3. Розроблена система роботи може використовуватись вихователями закладів дошкільної освіти, батьками вихованців з метою оптимізації рухової активності у дітей шостого року життя в природних умовах з використанням спортивних ігор.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в ґрунтовному

аналізі закордонного досвіду оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку з використанням інноваційних технологій.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Богініч, О. Л., & Бабачук, Ю. М. (2014). *Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку*: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець.
- Богініч, О. Л. & Беленька, Г. В. (2003). *Природа і рух*. Київ : Кобза
- Вільчковський, Е. С. & Денисенко, Н. Ф. (2008). Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець.
- Вільчковський, Е. С. & Курок, О. І. (2019) *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга».
- Вільчковський, Е. С., Курок, О. І. & Хлус, Н. О. (2023). *Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення*: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене. Вінниця: ТОВ «Твори»,
- Грицишина, Т.І. (2004). *Маленькі туристи. Краєзнавство і туризм у дошкільному закладі*. Київ : Ред. загальнопед. газ., 128 с.
- Денисенко, Н. Ф. & Аксьонова, О. П. (2010). *Через рух – до здоров'я дітей*: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець.
- Дубогай, О.Д., Маковецька, Н.В. & Погребняк, Н.В. (2005). *Оздоровлення дошкільнят, або Канікули влітку*. Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД.
- Пангелова, Н.Є. & Мазоха, Д.С. (2008). Фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку в процесі занять з елементами туризму. *Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 98-100.
- Шалімова, Л. Л. (2017). *Фізичне виховання дошкільників. Старший вік* : навч.-метод. посіб. Харків : Ранок.

Стаття надійшла до редакції: 15.10.2023

Опубліковано: 01.11.2023

Abstract. Titarenko S.A. Optimisation of motor activity of senior preschool children in natural conditions by means of sports games. The article analyzes research on the problem of optimizing motor activity in children of older preschool age. An important factor affecting the health and performance of a child's body is motor activity, i.e., the natural need for movement, the satisfaction of which is an indispensable condition for the comprehensive development of the child. Only such motor activity, which is within the limits of optimal values, is useful for the child's body. Since hypodynamic and hyperkinesia equally negatively affect the development of a preschooler's body, providing preschool children with a rational level of motor activity requires careful attention

from specialists. Research goal – optimization of physical activity for older preschool children in natural conditions through sports games. During the experimental research, the following methods were used: analysis of special scientific and methodical literature; pedagogical experiment; control tests; methods of mathematical statistics. The results. On the basis of the analysis of scientific and methodological literature, we identified the main criteria of volume, duration, intensity of determining motor activity in children at the age of six. The level of organization in older preschool children's motor activity was determined. A system for optimizing the physical activity of older preschool children in natural conditions through active use of sports games is presented, consisting of two stages. The work system for optimizing motor activity of older preschool children in natural conditions is presented, which includes two stages. The first stage – cognitive – involved familiarizing children with physical and health activities in the air, forming ideas about motor activity in natural conditions. The goal of the second stage in the work - the activity stage was to activate motor activity of older preschoolers in natural conditions. Practical recommendations for educators on optimizing motor activity of older preschool children in natural conditions are offered.

Keywords: motor activity; optimization; older preschoolers; work system; sports games

Reference

- Bohinich, O. L., & Babachuk, Yu. M. (2014) *Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy z elementamy sportyvnykh ihor dlia ditei starshoho doshkilnogo viku: metodychnyi posibnyk*. [Movement games and game exercises with elements of sports games for older preschool children: methodical guide] Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Bohinich, O. L. & Bielienska, H. V. (2003). *Pryroda i rukh*. [Nature and motion]. Kyiv: Kobza. [in Ukrainian].
- Vilchkovskyi, E. S. & Denysenko, N. F. (2008). *Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh: navchalno-metodychnyi posibnyk*. [Organizing the Physical Activity Regimen of Children in Preschool Educational Institutions: an Educational Manual]. Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Vilchkovskyi, E. S. & Kurok, O. I. (2019) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnogo viku: pidruchnyk*. [The Theory and Methods of Physical Education for Preschool Children: A Textbook] Sumy: PF «Vydavnytstvo «Universytetska knyha». [in Ukrainian].
- Vilchkovskyi, E. C., Kurok, O. I. & Khlus, N. O. (Avtory-ukladachi) (2023). *Diahnostychni metodyky otsiniuvannia fizychnoho stanu ditei doshkilnogo viku ta profilaktychni vpravy shchodo yoho pokrashchennia: navchalnyi posibnyk*. [Diagnostic Techniques for Assessing the Physical Condition of Preschool Children and Preventive Exercises for Its Improvement: An Educational Handbook]. 2-he vydannia, dopovnene Vinnytsia: TOV «Tvory». [in Ukrainian].
- Hrytshyna, T. I. (2004). *Malenki turysty. Kraieznavstvo i turizm u doshkilnomu zakladi*. [Little Tourists: Regional Studies and Tourism in Preschool Institutions]. Kyiv: Red. zahalnopod. haz.. [in Ukrainian].
- Denysenko, N. F. & Aksonova, O. P. (2010). *Cherez rukh – do zdorovia ditei: navchalno-metodychnyi posibnyk*. [Through Movement to Children's Health: Educational and Methodical Guide]. Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Dubohai, O. D., Makovetska, N. V. & Pohrebniak, N. V. (2005). *Ozdorovlennia doshkilniat, abo Kanikuly vlitku*. [Health Improvement for Preschoolers, or Summer Holidays]. Zaporizhzhia: TOV «LIPS» LTD, 228 s. [in Ukrainian].
- Panhelova, N. Ie. & Mazokha, D. S. (2008). *Fizychna pidhotovka ditei starshoho doshkilnogo viku v protsesi zانات z elementamy turizmu*. [Physical Preparation of Older Preschool Children through Activities with Elements of Tourism]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody*

[Humanitarian Bulletin of Hryhorii Skovoroda Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University]. Pereiaslav-Khmelnytskyi, PP «SKD». [in Ukrainian].

Shalimova, L. L. (2017). *Fizychnе vykhovannia doshkilnykiv. Starshyi vik* [Physical Education for Preschoolers]: navch.-metod. posib.. Kharkiv: Ranok. [in Ukrainian].

Відомості про автора:

Тітаренко Світлана Анатоліївна: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка: вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна

Titarenko Svitlana Anatoliivna: *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Preschool Pedagogy and Psychology Department. Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kyivsca, 24, m. Hlukhiv, Sumy region, 41400, Ukraine.*

<https://orcid.org/0000-0001-5544-3376>

E-mail: titarenko17.01@gmail.com