

УДК 373.2.015.31:796]:001.895

DOI <https://doi.org/10.33989/2519-8254.2024.15.312210>

ORCID 0000-0002-0063-3567

ORCID 0009-0006-5079-6555

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ: МЕТОДИ ТА ПРАКТИКИ

Світлана Бурсова,

старша викладачка кафедри дошкільної освіти;

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка;

Оксана Вашиак,

кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри дошкільної освіти;

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У статті висвітлені сучасні підходи до фізичного виховання дітей раннього віку в закладах дошкільної освіти, зокрема, традиційні форми активностей та інноваційні методиками. Основні форми фізичного виховання, такі як ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, рухливі ігри й загартовувальні процедури, доповнені авторськими і нетрадиційними методиками, такими як самомасаж із застосуванням технології Су-джок. Особливої уваги надано ігровим методам, запропонованим М. Єфименком, і впровадженню інформаційно-комунікаційних технологій, які підвищують ефективність та цікавість занять; зацентровано на використанні бебі-йоги для фізичного і емоційного розвитку дітей раннього віку; наголошено на важливості створення сприятливих умов для самостійної рухової активності дітей. Дослідження містить практичні рекомендації щодо впровадження цих методик в освітній процес закладів дошкільної освіти.

Мета статті полягає у виокремленні особливостей організації фізичного виховання в групах дітей раннього віку на засадах сучасних інноваційних підходів.

Серед методів дослідження представлено науковий аналіз психолого-педагогічних джерел, пріоритетних документів української державної освітньої політики, у яких окреслено проблеми, пов'язані з організацією фізичного виховання дітей раннього віку в закладах дошкільної освіти, розкрито значення та роль сучасних форм і методів фізичного виховання дітей у групах раннього віку. Констатація результатів засвідчила необхідність подальшого пошуку сучасних технологій і методик фізичного розвитку дітей раннього віку з метою підвищення якості освітнього процесу у закладах дошкільної освіти.

У висновках підкреслено, що впровадження авторських і нетрадиційних методик, таких як самомасаж із застосуванням технології Су-джок та ігрових методів, запропонованих М. Єфименком, значно підвищує ефективність та цікавість занять; використання інформаційно-комунікаційних технологій і бебі-йоги сприяє розвитку фізичних і емоційних навичок дітей, робить заняття різноманітними та привабливими.

Ключові слова: діти раннього віку, фізичне виховання, фізичний розвиток, організація фізкультурної діяльності, технологія Оннурі Су-джок, бебі-йога, інформаційно-комунікаційні технології.

Постановка проблеми. Раннє дитинство – унікальний і стратегічно важливий період для розвитку особистості: відбувається формування основних навичок (мовленнєвих, рухових, творчих, морально-етичних, соціальних, емоційних) та психічних функцій (уваги, уяви, пам'яті, мислення, сприйняття, мовлення); закладаються основи характеру і поведінки дитини тощо. Це період найбільш інтенсивного росту і розвитку

найважливіших систем та функцій організму, період, сприятливий для загартовування, оволодіння дитиною життєво необхідними гігієнічними і руховими навичками та вміннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема раннього навчання та виховання – предмет активного обговорення багатьох сучасних науковців, що розглядається ними в різних аспектах: сенсорне виховання (А. Богуш, В. Котирло, Н. Грама, В. Кошель та ін.), фізичний розвиток та виховання (С. Васильєва, Е. Вільчковський, М. Єфименко, Н. Кот, О. Курок, О. Лахно, Н. Пангелова, Ю. Семеняко та ін.), інтелектуально-мовленнєвий розвиток (А. Богуш, Н. Гавриш, Л. Зімакова, Н. Маліновська та ін.), художньо-естетичний розвиток (В. Рагозіна), адаптація дітей раннього віку до умов закладу дошкільної освіти (С. Бурсова, Е. Герасимова, Т. Гурковська, О. Дурманенко та ін.), організація освітнього процесу в групах раннього віку (О. Безсонова, С. Васильєва, О. Вашак, О. Дурманенко, Н. Гавриш та ін.), організація фізичного виховання в групах раннього віку (Л. Гаращенко, О. Літіченко, Т. Шинкар та ін.) тощо. Важливо також відзначити роботу ЮНІСЕФ в Україні з цього питання, а саме – розробку програми розвивальних ігор для дітей від народження до трьох років, що сприяє їхньому психічному та фізичному розвитку.

Науковцями Л. Гаращенко, О. Літіченко, Т. Шинкар проаналізовано сучасний стан реалізації завдань щодо організації фізичного виховання дітей раннього віку; результати їхнього дослідження дають можливість стверджувати, що всі (100%) вихователі закладів дошкільної освіти вбачають в організації фізичного виховання в групах раннього віку пріоритетний напрям; 92% вихователів вказали на необхідну кількість необхідного спортивного обладнання, посібників та спортивного інвентарю для проведення різних форм фізичного виховання дітей цього віку. Проте лише 20% вихователів систематично планують і проводять рухливі ігри, 75% вихователів проводять їх систематично, а 5% – епізодично. Така статистика засвідчує певні прогалини в організації фізичного виховання в групах дітей раннього віку (Гаращенко, Літіченко, Шинкар, 2023).

Отже, не зважаючи на значну кількість досліджень з проблеми виховання дітей раннього віку, питання фізичного виховання в групах таких дітей залишається актуальним та недостатньо проаналізованим з позицій інноваційних підходів і технологій.

Мета статті – висвітлення особливостей організації фізичного виховання в групах дітей раннього віку.

Виклад основного матеріалу. Фізіологічна потреба в рухах дітей раннього віку, бажання рухатися та оволодівати новими руховими навичками з метою забезпечення власної потреби в іграх поруч та з ровесниками уможлиблюють розгляд проблеми фізичного виховання дітей в групах раннього віку. Тож основні завдання вихователя груп дітей раннього віку: «розвивати потребу у русі, вміння використовувати для рухової діяльності наявні умови; удосконалювати життєво необхідні рухи – біг, ходьбу, лазіння, стрибки; дії з фізкультурним знаряддям; розвивати сенсомоторику, рухову пам'ять, уяву тощо» (*Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років*, 2019).

Організація і зміст фізичного виховання в закладах дошкільної освіти регламентуються Законом України «Про дошкільну освіту», нормативно-правовими актами Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України. Серед освітніх напрямів Базового компонента дошкільної освіти, зміст освітнього напрямку «Особистість дитини» спрямовано на досягнення мети формування у дітей інтересу та потреби у фізичному вдосконаленні, емоційної реакції на власні досягнення у руховій сфері (впевненість, пластичність, естетика рухів та їх виразність); здатності дитини застосовувати навички здоров'язбережувальної поведінки та дотримання основ здорового способу життя у повсякденній життєдіяльності; здатності до самостійного застосування необхідних рухових навичок та умінь, фізичних якостей, рухового досвіду; формування потреби в руховій активності та фізичного вдосконалення (*Базовий компонент дошкільної освіти*, 2021).

Серед програм, за якими працюють вихователі закладів дошкільної освіти з дітьми раннього віку у забезпеченні фізичного розвитку, такі: «Дитина» (від 2-х до 7-ми років), «Я у Світі» (нова редакція), «Українське дошкілля» (від 2-х до 6-ти років), «Соняшник» (ранній вік), «Освіта і піклування / Education & Care», «Казкова фізкультура». Програми конкретизують основні завдання фізичного розвитку дітей раннього віку, формування їх особистості та визначають зміст освітнього процесу закладу дошкільної освіти, показники розвитку дитини у фізичній сфері.

До основних форм фізичного виховання в групах дітей раннього віку належать: ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, самостійна рухова активність дітей, фізкультурні хвилинки та паузи, фізкультурні розваги і свята, загартовувальні процедури, рухливі та народні ігри. Проте у своєму науковому доробку ми хочемо звернути увагу на авторські і нетрадиційні форми фізичного виховання дітей раннього віку, адже використання сучасних технологій фізичного розвитку дітей раннього віку у закладах дошкільної освіти надзвичайно важливі, оскільки:

- сучасні технології дозволяють інтегрувати ігрові методики з фізичними вправами, що сприяє активному руховому розвитку дітей ще з раннього віку;
- використання цих технологій стимулює розвиток різних фізичних навичок, таких як координація рухів, розвиток м'язів і загальна фізична витривалість;
- інноваційні підходи допомагають педагогам і батькам відслідковувати і оцінювати фізичний розвиток дитини, що є важливим аспектом в плануванні індивідуальних програм для кожної дитини.

З метою покращення кровообігу, зняття напруги та стресу, підвищення гнучкості і рухливості дітей широко використовується самомасаж. Цікавим є використання елементів технології Су-джок під час цієї форми фізичного виховання. Су-джок терапія – це унікальна методика, розроблена південнокорейським професором Пак Чже Ву, яка використовує точки на кистях (су) і ступнях (джок) для покращення здоров'я. Методика унікальна, оскільки безпечна, універсальна, проста в застосуванні та не має протипоказань. Її з легкістю можна використовувати з дітьми дошкільного віку в освітньому середовищі закладу дошкільної освіти.

Одним із прийомів цієї технології, що використовується з дітьми переддошкільного рівня, є масаж, у процесі якого і відбувається стимулювання біологічно активних точок (БАТ). Для того щоб цей процес був для дитини цікавішим, вихователем можуть використовуватися потішки, примовки, віршовані твори, музичні пальчикові ігри, казки, а також різні засоби Су-Джок терапії: масажні кульки («каштан») й кільця, масажні килимки та пазли, доріжки здоров'я тощо (Гнізділова, Бурсова, 2022) (рис. 1).



Рис. 1. Засоби Су-Джок терапії у роботі з дітьми раннього віку

Сучасний дослідник з проблеми фізичного виховання та розвитку дітей дошкільного віку М. Єфименко стверджує, що «з дітьми треба грати, а не шикувати їх» (Єфименко, 2013), тому в своїх наукових розвідках пропонує змінити організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти з традиційної, де

переважають шикування, перешикування, ходьба по колу тощо, на впровадження ігрових методів, що збуджують увагу дітей, стимулюють рухову активність, піднімають настрій. Таким чином, педагог пропонує такі малі форми організації фізкультурної діяльності дітей в ЗДО:

– гімнастика пробудження, що проводиться вранці (на свіжому повітрі або в приміщенні) й після денного сну (у ліжечках) та має на меті створення таких рухово-ігрових умов, за яких діти поступово переходять від стану сну, медитативного спокою до стану активної життєдіяльності;

– кумедні фізкультурники – цікава авторська розробка, що представлена сукупністю ігрових вправ з жартівливими назвами. Наприклад: «Довгоніжки», «Млинці на сковорідці», «Товстопузики» тощо. Основна умова їхнього проведення – еволюційна послідовність основних рухових режимів (ОРР): від лежачого ОРР до стрибкового ОРР;

– пластик-шоу або горизонтальний пластичний балет – естетико-оздоровчий напрям, спрямований на корекцію порушень постави. Він передбачає систему повільних, пластичних, горизонтальних вправ під музику за мотивами певного сюжету. Наприклад: «Карнавал квітів», «Русалоньки», «Ранок у лісі» тощо (Єфименко, 2013; 2014).

Досвід сучасних вихователів щодо впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у фізичне виховання дітей робить освітній процес ефективнішим і привабливішим для наймолодших.

Для дітей раннього віку ІКТ варто використовувати під час ранкової гімнастики, руханок (танцювальних та із спортивним інвентарем), фізичних вправ та комплексів вправ у парах. Для цього можна звернутися до YouTube каналу або розробити їх самостійно. Серед YouTube каналів варто виокремити канал «Fresh Motion», у якому інструктори з фізкультури розробили різні вправи під сучасні українські композиції; «HeuKids» з яскравими анімаційними героями, що навчають танцювальним вправам; «З любов'ю до дітей», де розміщено зокрема фізкультурні хвилинки і руханки та ін.

Істотні переваги використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання дітей раннього віку: вони значно розширюють можливості представлення навчальної інформації; підвищують мотивацію дітей до занять фізичною культурою; полегшують засвоєння навчального матеріалу; активізують розумову діяльність; розкривають здібності дітей; роблять заняття з фізичної культури максимально привабливим для дітей; розв'язують проблему пошуку та зберігання інформації для педагогів тощо.

З метою поліпшення психофізичного здоров'я дітей раннього та дошкільного віку в практику сучасних ЗДО вводять фізкультурні заняття з використанням нетрадиційних технологій фізично-оздоровчого спрямування. Однією з таких є бебі-йога. Вона допомагає дітям експериментувати з диханням, нерухливістю та саморегуляцією, тоді як фізичні пози допомагають розвивати велику і дрібну моторику, координацію, рівновагу та силу.

Під час підготовки до занять за технологією бебі-йоги педагогам варто звернути увагу на книгу Хелен Гарабедян (Helen Garabedian) «Itsy Bitsy Yoga» (Garabedian, 2004), сертифікованого інструктора з йоги та дитячого масажу, яка спеціалізується на роботі з дітьми від народження до трьох років. Книга пропонує серію йогічних поз та рухів, адаптованих для дітей від народження до трьох років. Вправи спрямовані на зміцнення тіла, розвиток координації, стимуляцію сенсорного розвитку і заспокоєння дитини.

Використання книги «Itsy Bitsy Yoga» в групах дітей раннього віку в закладі дошкільної освіти може стати чудовим доповненням до щоденних занять з фізичної культури, сприяючи фізичному та емоційному розвитку дітей. Це зокрема організація міні-занять бебі-йогою щодня або декілька разів на тиждень; створення невеликих ритуалів на початку та в кінці заняття з фізичної культури; організація спільних занять з батьками та надання рекомендацій батьків щодо проведення їх удома; інтеграція бебі-

йоги в заняття з інших розділів програми (малювання, музична діяльність, художня література).

Окрім спеціально організованих форм фізичного виховання варто звернути увагу на самостійну рухову активність дітей. Для цього вихователі необхідно створити сприятливі умови для їхнього фізичного розвитку, а саме – створити безпечний, багатофункціональний простір:

– в груповій кімнаті: розмістити фізкультурне обладнання, щоб кожна дитина мала до нього вільний доступ; створювати ситуації, які б стимулювали дітей до руху; обирати сучасне, яскраве, різноманітне та цікаве обладнання;

– в спортивній залі: розміщувати спортивний інвентар за ширмами чи м'якими модулями для більшої концентрації дітей на певному руховому завданні та створенні елемента несподіванки;

– на ігровому майданчику: урізноманітнювати ігрове середовище за допомогою м'яких модулів і нестандартного фізкультурного обладнання.

Проведені експериментальні дослідження показали, що всі вихователі закладів дошкільної освіти вважають фізичне виховання дітей раннього віку одним з пріоритетних завдань. Розглядаючи сучасні виклики та можливості, ми зацентрували на використанні сучасних технологій у фізичному вихованні дітей груп раннього віку. Інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій сприяє підвищенню мотивації дітей до занять фізичною культурою, полегшує засвоєння матеріалу й активізує розумову діяльність. Вважаємо, що використання нетрадиційних методик, таких як Суджок терапія, бекі-йога, «Казкова фізкультура» за М. Єфименком, будуть більш ефективними для фізичного розвитку дітей раннього віку. Вони сприяють розвитку моторики, координації та загальної фізичної підготовленості у наймолодших.

Важливим аспектом є подальше дослідження та апробація нових методик і програм в контексті фізичного розвитку дітей раннього віку. Це дозволить визначити оптимальні підходи до фізичного виховання, що відповідають сучасним вимогам інтересів та потреб дітей.

Висновки. Отже, організація фізичного розвитку дітей раннього віку в Україні здійснюється на основі нормативно-правових документів, які формують законодавче поле та визначають напрямки діяльності освітньої сфери. Фізичне виховання дітей раннього віку в закладах дошкільної освіти передбачає різноманітні форми активностей, такі як ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, рухливі ігри та загартовувальні процедури. Впровадження авторських і нетрадиційних методик, таких як самомасаж із застосуванням технології Суджок, а також ігрові методи, запропоновані М. Єфименком, значно підвищують ефективність та цікавість занять. Використання інформаційно-комунікаційних технологій і бекі-йоги допомагає в розвитку фізичних і емоційних навичок дітей, робить заняття різноманітними та привабливими. Таким чином, інноваційні підходи й актуальні засади створення сприятливих умов для самостійної рухової активності дітей натеper ключові аспекти фізичного виховання в сучасних закладах дошкільної освіти.

ЛІТЕРАТУРА

- Аксьонова, О. П., Аніщук, А. М., Артемова, Л. В. та ін. (2019). *Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років*. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна».
- Базовий компонент дошкільної освіти: [нормативний документ] (2021). Взято з https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoh_o%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf (дата звернення: 28.06.2024).
- Брелюс, Г. М. (2019). *Основи Суджок терапії*. Дніпро: Середняк Т. К.
- Гарашенко, Л., Літченко, О., Шинкар, Т. (2023). Стан процесу організації фізичного виховання дітей раннього віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*, 102, 19-25.

- Гнізділова, О. А., Бурсова, С.С. (2022). Розвиток дрібної моторики дітей дошкільного віку засобами Су-Джок терапії. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки*, 3 (50), 2, 151-157.
- Дурманенко, О. Л. (2022). *Освітня діяльність у групах раннього віку: навч.-метод. посіб.* Луцьк: ФОП Мажула Ю. М.
- Єфименко, М. (2013). Фізкультура в дитсадку: час змін. *Дошкільне виховання*, 8, 18-19.
- Єфименко, М. М. (2014). *Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура»*. Тернопіль: Мандрівець.
- Тарасова, О. С. (2019). *Мій конспект. Фізичне виховання. 3-ій рік життя*. Харків: Вид. група «Основа».
- Garabedian, H. *Itsy Bitsy Yoga*. Retrieved from https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=t4aEvXYJ46EC&oi=fnd&pg=PR9&dq=baby+yoga+for+toddlers&ots=IaxGCgtsli&sig=31x07HqNF5eWRL7pEwQiyvjd9rc&redir_esc=y#v=onepage&q=baby%20yoga%20for%20toddlers&f=false (дата звернення: 05.07.2024)

REFERENCES

- Aksonova, O. P., Anishchuk, A. M., & Artemova, L. V. ta in. (2019). *Ya u Sviti. Prohrama rozvytku dytyny vid narodzhennia do shesty rokiv [I am in the World. Child development program from birth to six years]*. Kyiv: TOV «MTsFER-Ukraine» [in Ukrainian].
- Bazovyi komponent doshkilnoi osvity [Basic component of preschool education]: [normatyvnyi dokument]* (2021). Retrieved from https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoi%20osvity.pdf [in Ukrainian].
- Brelius, H. M. (2019). *Osnovy Su-Dzhok terapii [Basics of Su-Jok therapy]*. Dnipro: Seredniak T. K. [in Ukrainian].
- Durmanenko, O. L. (2022). *Osvitnia diialnist u hrupakh rannoho viku [Educational activity in early age groups]: navch.-metod. posib.* Lutsk : FOP Mazhula Yu. M. [in Ukrainian].
- Garabedian, H. *Itsy Bitsy Yoga*. Retrieved from https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=t4aEvXYJ46EC&oi=fnd&pg=PR9&dq=baby+yoga+for+toddlers&ots=IaxGCgtsli&sig=31x07HqNF5eWRL7pEwQiyvjd9rc&redir_esc=y#v=onepage&q=baby%20yoga%20for%20toddlers&f=false
- Harashchenko, L., Litichenko, O., & Shynkar, T. (2023). Stan protsesu orhanizatsii fizychnoho vykhovannia ditei rannoho viku v umovakh zakladu doshkilnoi osvity [The state of the process of organizing the physical education of young children in the conditions of a preschool education institution]. *Zbirnyk naukovykh prats Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Pedagogichni nauky [Collection of scientific works of Kherson State University. Pedagogical sciences]*, 102, 19-25 [in Ukrainian].
- Hnizdilova, O. A., & Bursova, S.S. (2022). Rozvytok dribnoi motoryky ditei doshkilnoho viku zasobamy Su-Dzhok terapii [Development of fine motor skills of preschool children by means of Su-Jok therapy]. *Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedagogichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka. Pedagogichni nauky [Bulletin of the Glukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko. Pedagogical sciences]*, 3 (50), 2, 151-157 [in Ukrainian].
- Tarasova, O. S. (2019). *Mii konspekt. Fizychno vykhovannia. 3-ii rik zhyttia [My synopsis. Physical education. 3rd year of life]*. Kharkiv: Vyd. hrupa «Osnova» [in Ukrainian].
- Yefymenko, M. (2013). Fizkultura v dytsadku: chas zmin [Physical education in kindergarten: a time of change]. *Doshkilne vykhovannia [Preschool education]*, 8, 18-19 [in Ukrainian].
- Yefymenko, M. M. (2014). *Prohrama z fizychnoho vykhovannia ditei rannoho ta doshkilnoho viku «Kazkova fizkultura» [The program for physical education of children of early and preschool age «Fairy physical education»]*. Ternopil: Mandrivets [in Ukrainian].

**INNOVATIVE APPROACHES TO PHYSICAL EDUCATION
OF YOUNG CHILDREN: METHODS AND PRACTICES**

Svitlana Bursova,

Senior Teacher of the Department of Preschool Education;
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University;

Oksana Vashak,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Preschool Education;
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

The article highlights modern approaches to physical education of young children in modern preschool educational institutions, in particular, traditional forms of activities and innovative methods. The main forms of physical education, such as morning gymnastics, physical culture classes, mobile games and hardening procedures, are complemented by author's and non-traditional methods, such as self-massage using Su-jok technology. Special attention is paid to the game methods proposed by M. Yefimenko and the introduction of information and communication technologies increasing the effectiveness and interest of classes. Particular attention is paid to the use of baby yoga for the physical and emotional development of young children. The importance of creating favorable conditions for independent motor activity of children is also emphasized. The article contains practical recommendations for the implementation of these methods into the educational process of preschool educational institutions.

The purpose of the article is to distinguish the peculiarities of the organization of physical education in groups of young children.

Among the research methods a scientific analysis of psychological and pedagogical sources, priority documents of the Ukrainian state educational policy is presented, where various problems related to the organization of physical education of young children in preschool educational institutions are outlined, its meaning and role of modern forms and methods of physical education of children are revealed in early age groups.

Findings of the results indicated the need for further search for modern technologies and methods of physical development of young children in order to improve the quality of the educational process in preschool educational institutions.

The conclusions emphasize that the introduction of original and non-traditional methods, such as self-massage using Su-jok technology, as well as game methods proposed by M. Yefimenko, significantly increase the effectiveness and interest of classes. The use of information and communication technologies and baby yoga helps in the development of children's physical and emotional skills, makes classes diverse and attractive for children.

Keywords: *young children, physical education, physical development, organization of physical activity, Onnuri Su-jok technology, baby yoga, information and communication technologies.*

Надійшла до редакції 21.02.2024 р.