



**ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ**

УДК 373.2.016:796.412

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14812093>

**Перспективи удосконалення системи дошкільного фізичного виховання  
засобами дитячого фітнесу**

**Пангелова Наталія Євгенівна**

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна e-mail: [kafedra.tmfvis@ukr.net](mailto:kafedra.tmfvis@ukr.net), <https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

**Іващенко Володимир Анатолійович**

Аспірант Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна, e-mail: [kafedra.tmfvis@ukr.net](mailto:kafedra.tmfvis@ukr.net), <https://orcid.org/0009-0000-8706-3706>

**Прийнято: 19.01.2025 | Опубліковано: 29.01.2025**

*Анотація. В сучасних умовах воєнного стану в Україні, загострення соціальних проблем, демографічної кризи важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму. Одним із важливих напрямів вирішення цієї проблеми є впровадження нових прогресивних педагогічних технологій у дошкільному фізичному вихованні. **Вступ.** Фітнес володіє значними адаптаційними та інтерактивними можливостями і має важливе значення для різноманітних сфер життя. Це сприяє його впровадженню у фізичну культуру різних груп населення і, зокрема, у фізкультурну освіту дітей*



дошкільного віку, але існує необхідність у класифікації сучасних дитячих фітнес-програм. **Мета дослідження.** Визначити сучасні підходи до класифікації дитячих фітнес-програм, їх характеристики, а також – шляхи їх впровадження у практику фізичного виховання закладів дошкільної освіти.

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводились в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. У ході дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів; метод порівняння; метод системного аналізу. **Результати дослідження.** В основу класифікації дитячих програм покладені такі самі ознаки, що і для програм дорослих. Їх можна класифікувати наступним чином: за цільовою спрямованістю; за віком (для дітей від 1 до 3 років з батьками; для дітей дошкільного віку (молодший, середній, старший); за використанням предметів та устаткування (фітнес-програми без предметів, з предметами (скакалка, м'яч, гантелі, еспандери та ін); за використанням спеціального обладнання (футболи, степ-платформи та ін.), на спеціальних тренажерах; за функціональним впливом; за місцем проведення і за спрямованістю засобів (ігрові, профілактико-корекційні, гімнастично-атлетичні, танцювальні, з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв, циклічні).

**Висновки.** Основними завданнями дитячого фітнесу є: сприяння гармонійному фізичному і психічному розвитку дитини; підвищення рівня фізичного стану; формування життєво необхідних вмінь навичок, знань про здоровий спосіб життя; розвиток креативних здібностей. Принципами дитячих фітнес-технологій є: принцип контролю та моніторингу фізичного стану; принцип ігрової та емоційної спрямованості; принцип ініціативності й творчості, принцип самореалізації у руховій діяльності.

**Ключові слова:** фітнес-програми, класифікація, дошкільнята.



**Prospects for improving the system of preschool physical education by means of children's fitness**

**Natalia Evgenivna Pangelova**

Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Grigory Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, st. Sukhomlynskoho 30, 08400, Ukraine, e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

**Volodymyr Anatoliyovych Ivashchenko**

Postgraduate student at Grigoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine, e-mail: kadēdra.tmfvis@ukr.net, <https://orcid.org/0009-0000-8706-3706>

***Annotation.** In the modern conditions of martial law in Ukraine, the aggravation of social problems, and the demographic crisis, full-fledged physical development of children, increasing the level of adaptation capabilities of their bodies, is of great importance. One of the important directions for solving this problem is the introduction of new progressive pedagogical technologies in preschool physical education. **Introduction.** Fitness has significant adaptive and interactive capabilities and is important for various areas of life. This contributes to its implementation in all types of physical culture and, in particular, in the physical education of preschool children, but there is a need to classify modern children's fitness programs. **The purpose of the study.** To determine modern approaches to the classification of children's fitness programs, their characteristics, as well as ways of implementing them in the practice of physical education in preschool education institutions. **Research results.** The classification of children's programs is based on the same characteristics as for adult programs. They can be classified*



*as follows: by target orientation; by age (for children from 1 to 3 years old with parents; for children of preschool age (younger, middle, older); by the use of objects and equipment (fitness programs without objects, with objects(rope, ball, dumbbells, expanders, etc.); by using special equipment (fitballs, step platforms, etc.), on special simulators; by functional impact; according to the venue and the direction of the means (game, preventive-corrective, gymnastic-athletic, dance, with elements of oriental health systems and martial arts, cyclical). **Conclusions.** The main tasks of children's fitness are: promoting harmonious physical and mental development of the child; increasing the level of physical condition; formation of vital skills, knowledge about a healthy lifestyle; development of creative abilities.*

*The principles of children's fitness technologies are: the principle of control and monitoring of physical condition; the principle of game and emotional orientation; the principle of initiative and creativity, the principle of self-realization in motor activity.*

**Keywords:** *fitness programs, classification, preschools.*

**Постановка проблеми (Вступ).** В сучасних умовах воєнного стану в Україні, загострення соціальних проблем, демаграфічної кризи важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму. Одним із важливих напрямів вирішення цієї проблеми є впровадження нових прогресивних педагогічних технологій у дошкільному фізичному вихованні.

Традиційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками часто не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдань зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного,



інтелектуального і морального розвитку дитини, формуванню уяви про здоровий спосіб життя.

Дослідженню феномену здоров'я присвячена значна кількість наукових праць, де визначені такі його види, як фізичне, соматичне, психічне, інтелектуальне, емоційне, духовне, моральне та соціальне (О.Бар-Ор, 2009; Е.С.Вільчковський, Н.Ф.Денисенко, 2008; Н. Маляр) [1, 2, 10].

Інтенсифікація сучасного життя, впровадження нових технологій зумовили постійне збільшення обсягу і темпу навчального навантаження в процесі дошкільного систематичного навчання, що збільшує статичний компонент і негативно відбивається на фізичному стані дітей.

Відомо, що у дошкільному віці біологічна потреба в русі є провідною і здійснює мобілізуючий вплив на інтелектуальний, моральний та емоційний розвиток дитини, її звички та поведінку (Л. Гончар та ін., 2022; В. Кошель, В.Адаменко, 2021; Н. Москаленко та ін., 2023) [5, 6, 12].

Володіючи значними адаптаційними та інтерактивними можливостями фітнес має важливе значення для різноманітних сфер життя. Це сприяє його впровадженню в усі види фізичної культури і, зокрема, у фізкультурну освіту дітей дошкільного віку.

Включаючи різноманітні форми рухової активності фітнес задовольняє потреби дітей у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Він забезпечує покращення як рухової, так і загальної культури вихованості дошкільників.

Тому вдосконалення відомих і створення нових ефективних методик, які сприяють підвищенню резервних можливостей організму дитини є досить актуальним.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій (Огляд літератури).*  
Теоретичний аналіз свідчить, що процес фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах потребує впровадження інноваційних технологій



навчання, які спрямовані на оздоровлення, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і здорового способу життя [4, 17, 18].

В останні роки проблеми підвищення ефективності дошкільного фізичного виховання були предметом досліджень О. Лахно [7], Н. Маляр [10], Н. Пангелової [17], В. Пасічник [18], А. Полякової [19], Л. Максименко [9]. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про значний інтерес до розробки та впровадження інноваційних технологій у процес фізкультурно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку [3, 8, 11, 13, 15, 21]. Неабиякої популярності набули програми, засновані на використанні елементів дитячого фітнесу [16, 20, 24, 27, 30].

Вирішення проблеми, на наш погляд, може бути здійснено на основі розробки концепції дитячого фітнесу та визначення його стратегічної ролі у модернізації фізичної культури дітей дошкільного віку шляхом його теоретико-методологічного обґрунтування (визначення сутнісних характеристик, принципів та ін.) і впровадження в систему фізичної культури.

Йдеться про нові методологічні і технологічні підходи до вирішення проблем занять фізичною культурою в сфері дошкільної фізкультурної освіти. У цьому зв'язку виникає необхідність перегляду мети, уявлень про пріоритетну спрямованість змісту, найбільш ефективних засобів, методів і форм організації.

Запропоновані дослідниками [23, 25] підходи щодо дитячого фітнесу являють собою науково-обґрунтовану систему ідей, орієнтирів, які відповідають не тільки потребам сучасного життя дітей, але й розраховані на перспективу.

Напрямок дитячого фітнесу з'явився порівняно недавно, але його популярність стрімко зростає як за кордоном, так і у нас в країні і становить



інтерес для фахівців з фізичної культури. Але, не зважаючи на достатньо велику кількість дитячих фітнес-програм, часто бракує даних щодо методики їх застосування у практиці дошкільного фізичного виховання. Наш потенційний внесок буде полягати у визначенні підходів до їх класифікації, організаційно-методичних засад їх використання у фізкультурно-оздоровчій роботі закладу дошкільної освіти, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

*Мета дослідження* – визначити сучасні підходи до класифікації дитячих фітнес-програм, їх характеристики, а також – шляхи їх впровадження у практику фізичного виховання закладів дошкільної освіти.

*Матеріали та методи дослідження.* Дослідження проводились в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. У ході дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів; метод порівняння; метод системного аналізу.

*Результати досліджень та їх обговорення.* Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити, що заняття дитячим фітнесом спрямовані на задоволення потреб дітей у фізичній активності і сприяють їх оздоровленню, підвищенню інтересу до занять фізичними вправами залученню до здорового способу життя [13, 23, 26]. Це досягається за рахунок використання різноманітних фітнес-технологій, сучасного інвентарю та обладнання, музичного супроводу, а також – можливостей вибору тих або інших видів занять. Широка пропаганда фітнесу в засобах масової інформації слугує додатковим і суттєвим аргументом на користь вибору дітьми занять даної спрямованості. Їх інтерес обумовлений також і тим, що фітнес-програми загальнодоступні, високоефективні та емоційні.



Доступність занять дитячим фітнесом визначається, перш за все, тим, що їх зміст базується на простих загальнорозвивальних вправах і, в більшості випадків не потребує спеціального вартісного обладнання (вийняток становлять вправи на тренажерах, степах, фітболах). Ефективність фітнес-програм полягає в різнобічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвитку фізичних здібностей і профілактиці захворювань [8, 13, 22, 28].

Емоційність занять обумовлена не тільки музичним супроводом, який створює позитивний психологічний настрій, танцювальною та ігровою спрямованістю дитячого фітнесу, але і прагненням узгоджувати свої рухи з рухами партнерів у групі, можливістю демонструвати добре засвоєні вправи. Крім того, в процесі занять фітнесом дитина отримує задоволення, що також сприяє виникненню позитивних емоцій.

Інтерес до фітнесу, його різновидів та напрямів не випадковий. В процесі проведення таких занять у дітей є можливість задовольняти особистісні потреби. Це обумовлено також свободою вибору напрямів фітнесу і добровільністю участі, доступністю для самого широкого кола дітей (незалежно від статі, віку, стану здоров'я) [23, 24].

Таким чином, дитячий фітнес можна розглядати як загальнодоступну, високоефективну, емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих занять, яка відповідає інтересам дітей, сприяє досягненню оптимального фізичного стану, підвищенню рівня фізичних кондицій, профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я і залученню до здорового способу життя дітей [14, 23, 24].

*Основними завданнями дитячого фітнесу є:*

1. Забезпечення гармонійного фізичного і психічного розвитку дітей, сприяння поліпшенню і зміцненню стану їх здоров'я.



2. Сприяння самопізнанню, самоідентифікації, самоактуалізації та самореалізації особистості через заняття дитячим фітнесом.
3. Сприяння розвитку комунікативних умінь дітей (толерантності, терпимості, доброзичливості, контактності та ін.)
4. Забезпечення свободи вибору занять з будь-якого напрямку дитячого фітнесу у відповідності з інтересами дітей, їх можливостями і здібностями.
5. Формування життєво-необхідних рухових вмінь і навичок, розвиток фізичних здібностей дитини, формування «школи рухів» засобами фітнесу.
7. Формування знань про здоровий спосіб життя.
8. Сприяння розвитку креативності, уяву, творчі та музично-ритмічні здібності дітей дошкільного віку [11, 20, 24].

Програми з дитячого фітнесу та його технології в останні роки застосовуються у закладах дошкільної, додаткової освіти, фітнес-центрах і у спеціальних корекційних установах. Комплекси вправ з різних напрямів дитячого фітнесу можна включати як у фізкультурне заняття, так і в інші форми фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти (ранкова гімнастика, рухова активність під час прогулянок, фізкультурні свята, дні здоров'я та ін.)

Ретроспективний аналіз спеціальної літератури щодо виникнення дитячого фітнесу свідчить про те, що основою його виникнення і розвитку були різні види оздоровчої гімнастики. Багато видів останнім часом отримали поширення і у дитячих фітнес-програмах. Насамперед, до них відноситься ритмічна гімнастика [20, 24].

Засновниками ритмічної гімнастики для дітей можна назвати Т.С. Лисицьку і Ж.Є. Фірільову [20, 24]. За розробленими ними науково-методичними рекомендаціями з початку 1980-х років працювали багато фахівців.



У 1990-х роках з'являються такі інноваційні напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності як: ритмопластика, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Дансе», дитяча аеробіка, ігровий стретчинг, лікувально-профілактичний танок, фітбол-гімнастика та ін., які є основою програм дитячого фітнесу [14, 23,29].

На основі аналізу науково-методичної літератури були визначені специфічні особливості занять дитячим фітнесом [8, 11, 13, 15, 20, 24].

*Специфічні особливості:*

1. Різноманітність вправ (з предметами, без предметів, на приладах, тренажерах тощо), їх своєрідність, різна спрямованість і модернізація за рахунок введення асиметричних рухів, що сприяє появі нових фітнес-програм.

2. Тісний зв'язок дитячого фітнесу з музикою, сучасними ритмами і танцювальними напрямами.

3. Включення різноманітних форм (сюжет, образ та ін.) і методів (ігровий, змагальний та ін.) проведення занять, інноваційних технологій, які забезпечують вдосконалення моторики дитини, підвищення культури рухів, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я, профілактику захворювань.

4. Підвищення емоційності занять за рахунок презентабельності та експресії виконання рухів.

5. Варіативність проведення занять (у тому числі – без спеціального обладнання), можливість використання різних напрямів і технологій дитячого фітнесу, а також – висока адаптивність і мобільність підбору його засобів залежно від контингенту дітей.

6. Забезпечення можливості емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, здобуття дітьми задоволення від занять, виконання різноманітних рухових дій.



7. Включення в заняття теоретичних відомостей щодо здорового способу життя, методики занять фітнесом.

Заняття фітнесом з дітьми різного віку можуть ефективно сприяти їх оздоровленню та підвищенню мотивації до занять фізичною культурою. Фітнес-технології сприяють формуванню особистісної фізичної культури дитини, оптимальної організації дозвілля, розваг, комунікативної компетентності у межах неформального спілкування, самовдосконалення, ведення здорового способу життя [20, 24].

Зазначені переваги обумовлюють динамічний розвиток фітнесу в Україні і впровадження його технологій в практику оздоровчої роботи з дітьми. Виникнення певних тенденцій у культурному житті суспільства зумовлено низкою об'єктивних чинників. На підставі аналізу сучасної соціокультурної ситуації, було визначено, що впровадження дитячого фітнесу в фізкультурну освіту є не тільки наслідком створення його теоретико-методичних засад, але і обумовлено соціокультурними передумовами, тобто впливом соціокультурних чинників.

В останні роки, як свідчать педагогічні дослідження з'явилась тенденція розвитку різних напрямів дитячого фітнесу [4, 8, 13, 15, 16, 24]. Однак, часто спостерігається застосування фітнес-програм для дорослих у заняттях з дітьми без відповідної корекції, що є неприпустимим, оскільки заняття з дитячим контингентом мають свою специфіку. Програми дитячого фітнесу повинні забезпечувати цілісність педагогічного процесу, мати відповідне фізичне навантаження, яке є адекватним для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань.

З усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу були виділені найбільш популярні, які класифіковані нами наступним чином:



1. Ігрові заняття, що засновані на рухливих іграх, естафетах, елементах спортивних ігор і сюжетні, з ігровим методом проведення: «TimetoPlay» – розвивальні ігри; «PlayStation» – гра по станціях: «Веселий зоопарк» – сюжетне заняття; «AeroKidz» – танцювально-ігрова програма; «Са-Фі-Дансе» – танцювально-ігрова гімнастика; «Ігровий стретчинг» – сюжетні заняття з елементами стретчинга, звіроаеробіка та ін.

2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії та різних танцювальних напрямів і стилів: «DiscoTime» – уроки танцю; «Baby-Dance», «Танцювальна терапія» – танці для здоров'я; «Аероденс» – програма з класичної і танцювальної аеробіки; «Клас» – програма з елементами хореографії; «Танці на м'ячах» – фітбол-аеробіка та ін.

3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики: «Топ-топ» – уроки з профілактики плоскостопості; «Correctiontraining» – корекційні заняття; «BabyTop» – заняття для профілактики плоскостопості; лого-аеробіка, «Фітнес-Дансе» – програма занять з лікувально-профілактичного танцю та ін

4. Вправи з предметами (скакалка, м'яч тощо), із застосуванням обладнання (степ-платформи, фітболи, тренажери): «Місто м'ячів» використання різноманітних м'ячів; «Фітбол-шоу» – заняття з фітбол-гімнастики: «Ловці снітча» – заняття з м'ячами; «Roll-n-Bail» - заняття з медичними м'ячами; «Аеро-коктейль», «Stepbystep» – степ-аеробіка; «BabyGymnast» – заняття з елементами художньої гімнастики та ін.)

5. Заняття із спрямованим розвитком фізичних здібностей: сили, координації, гнучкості та ін.: «Дива на віражах» – заняття на велотренажерах; «Весела Біодинаміка» – вправи, які спрямовані на розвиток силових здібностей; «PowerGir» - ці заняття спрямовані на корекцію фігури та та ін.



6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками: «МамаDens»; «Gymnastic-Fam» – сімейна гімнастика та ін.

7. Програми з елементами східних оздоровчих гімнастик і бойових мистецтв: «Фітнес-асорті» – заняття з елементами бойових мистецтв; дитяча йога; «Kidsbox» – дитячий бокс та ін.

Проведений аналіз застосування дитячих фітнес-програм і тенденцій їх розвитку дозволив констатувати велику різноманітність і активне впровадження програм. Це викликає необхідність їх класифікації за певними ознаками [14].

В основу класифікації дитячих програм покладені такі самі ознаки, що і для програм дорослих. Їх можна класифікувати наступним чином: за цільовою спрямованістю; за віком (для дітей від 1 до 3 років з батьками; для дітей дошкільного віку (молодший, середній, старший); за використанням предметів та устаткування (фітнес-програми без предметів, з предметами (скакалка, м'яч, гантелі, еспандери та ін); за використанням спеціального обладнання (фітболи, степ-платформи та ін.), на спеціальних тренажерах; за функціональним впливом; за місцем проведення і за спрямованістю засобів (ігрові, профілактико-корекційні, гімнастично-атлетичні, танцювальні, з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв, циклічні).

До гімнастично-атлетичного напрямку віднесені: ритмічна гімнастика, ритмопластика, степ-аеробіка, аеро-фітнес, силові напрями аеробіки (з гантелями, еспандерами та ін.), стретчинг, сімейна гімнастика, фітбол-гімнастика, програми з елементами шейпінгу, калланетики, художньої гімнастики, креативної гімнастики та ін.

Заняття, що базуються на різних видах гімнастики, слугують основою для засвоєння різних видів рухів, мають комплексний вплив на організм, сприяють розвитку рухових здібностей – сили, гнучкості, витривалості



(силової, загальної та ін.), координації рухів [14]. Вони мають позитивний вплив на формування та зміцнення різних м'язових груп (рук, ніг, тулуба), сприяють покращенню тілобудови та її корекції, а також – розвитку рухливості суглобів.

Ігрові напрями включають: програми, засновані на рухових, музичних, розвивальних іграх, естафетах, елементах спортивних ігор та ігровому методі проведення. До них відносяться: танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Дансе»; руховий ігротренінг; ігровий стретчинг; ігри по станціях (колове тренування, колова аеробіка) та ін.

Завдяки використанню ігрового фітнесу розвиваються творчі здібності дітей, їх пізнавальна активність, мислення, увага. Ці вправи сприяють формуванню фантазії, вільного самовираження та комунікативних якостей особистості.

Зміст програм ігрового-фітнесу, заняття цікавими іграми не тільки збагачують внутрішній світ дитини, але і позитивно впливають на розвиток рухових здібностей, орієнтуванню в просторі і підвищенню рівня фізичної підготовленості.

До корекційного і лікувально-профілактичного напрямку дитячого фітнесу віднесені такі програми: лікувально-профілактичний танок «Фітнес-Данс»; танцювальна терапія; релаксаційна гімнастика «Лого-аеробіка»; фітбол-аеробіка, а також корекційні програми, спрямовані на профілактику плоскостопості та порушень постави.

Цей напрям включає вправи лікувальної фізичної культури та корекційної гімнастики, які сприяють формуванню свідомого прагнення дитини до здорового способу життя, а також спрямовані на профілактику та корекцію захворювань опорно-рухового апарату (порушень постави, плоскостопість), дихальної, серцево-судинної та нервової систем дитини,



короткозорості та ін. Вправи цього напрямку сприяють переключенню, швидкому відновленню сил і працездатності дитини.

До танцювального напрямку віднесені всі види танцювальної аеробіки: аероданс, хіп-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк та ін., а також – танцювальні програми на степах і фітболах («Танці на м'ячах», степ-аеробіка). Всі ці програми включають елементи хореографії та сучасного танцю.

Танцювальний напрям дитячого фітнесу є основою для розвитку почуття ритму і рухових здібностей, які дозволяють вільно, красиво і координаційно правильно виконувати рухи під музику, відповідно структурним особливостям, характеру, ритму, темпу та іншим засобам музичної виразності.

До напрямку з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв віднесені: йога-аеробіка, ушу, тай-боксінг, кік-боксінг.

Дана група фітнес-програм включає комбіновані програми рухової діяльності, що поєднують статодинамічне положення тіла, дихальні вправи, елементи релаксації і стретчингу. Вони спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції. Заняття допомагають дітям навчитись володіти собою, контролювати свої емоції, через образ і пластику набувати заспокоєння, відкритість і внутрішню свободу.

До циклічного напрямку віднесені: заняття на спеціальних тренажерах, що імітують ходьбу, біг, їзду на велосипеді, веслування, а також – класична аеробіка.

Заняття проводяться з метою поступового підвищення функціонального стану організму (сприяють оптимальному функціонуванню серцево-судинної та дихальної систем). Перевагою занять такого типу є їх порівняно низька травмонебезпека.



Представлені класифікації умовні, оскільки, залежно від тенденцій розвитку і появи нових напрямів дитячих фітнес-програм, можливі певні зміни і модифікації.

**Висновки.** Проведений аналіз літературних джерел свідчить, що стан здоров'я, фізичний розвиток і фізична підготовленість дошкільників за останні роки значно погіршилась. Результати наукових досліджень і педагогічної практики свідчать, що сформована тенденція має стійкий характер.

Одним з найбільш перспективних шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження фітнес-технологій, які володіють усіма ознаками інновації та інтегрують в собі найсучасніші ефективні засоби, методи і форми проведення занять з метою оздоровлення та підвищення рівня фізичної підготовленості.

В основу класифікації дитячих фітнес-програм покладені такі самі ознаки, що і для програм дорослих. Їх можна класифікувати наступним чином: за цільовою спрямованістю; за віком, за використанням предметів та устаткування; за функціональним впливом; за місцем проведення і за спрямованістю засобів.

Основними завданнями дитячого фітнесу є: сприяння гармонійному фізичному і психічному розвитку дитини; підвищення рівня фізичного стану; формування життєво необхідних вмінь навичок, знань про здоровий спосіб життя; розвиток креативних здібностей.

Принципами дитячих фітнес-технологій є: принцип контролю та моніторингу фізичного стану; принцип ігрової та емоційної спрямованості; принцип ініціативності й творчості, принцип самореалізації у руховій діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в розробці організаційно-методичних засад застосування дитячих фітнес-програм в



процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти.

### **Список використаних джерел**

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоров'я дітей і рухова активність: від фізіологічних основ до практичного застосування. К.: Олімпійська література, 2009. 528 с.
2. Вільчковський Е. С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах: [нав.- метод. посіб.]. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
3. Вітос Я.К. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2015. 21 с.
4. Гакман А.В, Винниченко О.Д. Теоретико методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. Молодий вчений. 2018. №3.3(55.3). С. 38-41.
5. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю., Бочарова С.А. Analysis of indicators of physical preparedness of children of senior preschool age. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №2. С. 23-29. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-023.
6. Кошель В. Адаменко В. До проблеми організації рухової активності дошкільників як необхідної умови формування здоров'я. *Збірник наукових праць Scientia*. 2021. №4. С. 30-34.
7. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го-5-го років життя: дис... канд. н. з фіз. і спорту: 24.00.02 Київ, 2013. 301 с.



8. Лошицька Т., Скрита О., Кравченко А. Вплив програми «Бєбі-йога» на психо-емоційний стан дітей дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1 С. 298-306.
9. Максименко Л.М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2019. 21с.
10. Маляр Н.С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2014. 20с.
11. Михно Л.М. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 21с.
12. Москаленко Н., Сидорчук Т., Коковкіна О., Матяш В. Особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №1. С. 112-118. Doi: 10.32540/2071-1476-2023-1-112.
13. Пангелова Н., Кравченко Т, Пангелов Б. Зміст і структура занять з пріоритетним використання елементів фітбол-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*: 2023. квітень 04. (41). С.65-75. doi:10.15330/fcult.41.61-75/.
14. Пангелова Н., Круцевич Т., Москаленко Н. Сучасні підходи до класифікації фітнес програм. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №1. С. 78-88.
15. Пангелова Н., Рубан В., Діас Д. Організаційно методичні особливості занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. №1. С. 53-60.



16. Пангелова Н., Рубан В.Ю., Пангелов. Б.П. Вплив оздоровчих занять з елементами хатха-йоги на стан опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №1. С. 95-104
17. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійного розвиненої дитини дошкільного віку у процесі фізичного виховання: автореф. дис... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2014. 39 с.
18. Пасічник В.М. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2023. 466 с.
19. Полякова А.В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2016. 22 с.
20. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24. 00.02. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
21. Сухомлинов Р.О. Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2021. 26 с.
22. Суятинова К., Штурко Г. Вплив рухової активності на когнітивний розвиток дітей дошкільного віку. *Acta Pedagogica Volynienses*. 2022. №1. С. 123-129. . DOI:/10.32782/apv/2022.1.1.20.
23. Томенко О., Старченко А. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія [монографія]. Суми: Вид-во; 2016. 169 с. 7
24. Чеверда А.О. Побудова фітнес-програм з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Київ, 2021. 23 с.



25. Чеверда А.О., Мартин П.М., Пацалюк К.Г. Організаційно-методичні засади оздоровчих занять танцювальним фітнесом для дітей дошкільного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023 (6 (166)). С. 181-185. DOI:/10.31392/NPU-nc.series 15.2023.6 (166). 39.

26. Ali A., Pigou D., Clarke L., McLachlan C. Literature review on motor skill and physical activity in preschool children in New Zealand. *Advances in Physical Education*. 2017. Vol. 7. P. 10–26. [https:// doi.org/10.4236/ape.2017.71002](https://doi.org/10.4236/ape.2017.71002)

27. Dos Santos GC, do Nascimento Queiroz J, Reischak-Oliveira Á, Rodrigues-Krause J. Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*. 2021;56:102586. DOI: 10.1016/j.ctim.2020.102586

28. Nataliia Panhelova, Mariia Panhelova, Andriy Pyvovar, Vladislav Ruban, Tetiana Kravchenko, Nataliia Chuprun. The Influence of the Integrated Education Program on the Psycho-Physical Readiness of Children for School Education. *Sport and Tourism Central European Journal*. Vol. 6 No. 3 (2023).

29. Panhelova N., Krutsevych T., Panhelova M., Pyvovar A., Ruban V., Trotsenko T., Kravchenko T., Bazylevych N. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9. №1, pp. 73-84. Doi: 10.26655/ijaep.2020.1.16.

30. Sekendiz B. FIT FOR KIDS. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2018;22:33-6. DOI: 10.1249/ FIT.0000000000000382